

Información de prevención en su hoja de registro



Pruebas de detección

Examen de los senos: Este examen detecta el cáncer del seno en las mujeres. Un profesional médico especializado mira y siente sus senos para buscar protuberancias. Las mujeres deben hacerse un examen de los senos cada uno o dos años.

Prueba de detección de colesterol: Esta prueba detecta un factor de riesgo para males cardíacos. Se le pedirá que vaya a un laboratorio de Kaiser Permanente donde se le sacará sangre. Hágase revisar el colesterol cada cinco años entre los 35 y 70 años de edad.

Prueba de detección de males de la retina debidos a la diabetes: Esta prueba se recomienda para adultos que hayan sido diagnosticados con diabetes. Busca posibles señas de males de los ojos que pueden llegar a producir ceguera. Su especialista de la vista mira en sus ojos con una luz especial.

Hemoglobina A1C: Esta prueba se recomienda para adultos que hayan sido diagnosticados con diabetes. Mide la cantidad de azúcar que se adhiere a la proteína en los glóbulos rojos. Los glóbulos rojos viven unos tres meses, de modo que esta prueba muestra su control general del nivel de azúcar durante este tiempo.

Mamograma: Ésta es una prueba para detectar el cáncer del seno en las mujeres. Es una radiografía especial del seno que puede mostrar tumores muy pequeños para ser detectados por un examen del seno. Las mujeres entre los 40 y 75 años de edad deben hacerse un mamograma cada 1 a 2 años.

Prueba de Papanicolaou: Esta prueba detecta el cáncer cervical. El procedimiento es sencillo y fácil. Su doctor o enfermera especializada remueve con cuidado células de la cervix (la parte del útero o matriz en la parte de arriba de la vagina) durante un examen pélvico. Las células se colocan en una lámina de vidrio y se envían al laboratorio para ver si hay presencia de células anormales. Después de dos pruebas anuales normales de Papanicolaou, las mujeres deben hacerse esta prueba cada dos o tres años.

Control de la presión arterial: La presión arterial alta, o hipertensión,

ocurre cuando la presión en las paredes de las arterias es mayor que lo normal. Si se le ha diagnosticado con hipertensión, se debe revisar la presión arterial por lo menos una vez al año. Su meta es tener una presión arterial de 139/89 o menos (o más baja si usted tiene diabetes, insuficiencia cardíaca o renal). Si la última lectura de su presión arterial fue más alta de 139/89, su hoja de registro dirá “Review” (Revisar).

Vacunas

Vacuna contra la influenza: Esta vacuna protege contra la influenza. Hágase vacunar contra la influenza si tiene 50 años o más, si tiene más de 3 meses de embarazo durante la estación de influenza, si vive o trabaja con personas enfermas o con ancianos o si usted tiene cualquier edad y tiene una afección de salud crónica, tal como una enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes, disfunción renal, VIH, supresión inmunológica o hemoglobinopatía. Hágase vacunar en noviembre o diciembre de modo que esté protegido si la influenza lo ataca desde enero hasta marzo.

Vacuna antineumocócica: Esta vacuna protege contra una de las causas mayores de la pulmonía y meningitis. Hágase poner la vacuna

Las recomendaciones para las pruebas de detección y vacunas que se encuentran en la parte de abajo de su hoja de registro fueron desarrolladas por médicos de Kaiser Permanente. Estas recomendaciones de prevención son para personas sin problemas de salud actuales. Su plan de prevención puede ser un poco diferente si tiene problemas de salud actuales, si ciertas enfermedades aparecen en su familia o si tiene otras necesidades o riesgos especiales. Por favor, comente esto con su doctor o con otro profesional médico.

