

RECOMENDACIONES  
DE PREVENCIÓN  
PARA ADULTOS



# EN SUS MARCAS. LISTOS. A VIVIR BIEN.

Visite el sitio [kp.org/healthyliving](http://kp.org/healthyliving) (en inglés) para ver recursos que le ayudarán a vivir su vida al máximo:

- **Comience un programa para un estilo de vida saludable.** Busque un plan personalizado que le ayude a bajar de peso, vencer el estrés, mejorar sus hábitos alimenticios o dejar de fumar.
- **Inscríbase en una clase.** Aprenda cómo bajar su presión arterial, pruebe el yoga o el tai chi, asista a las clases para padres ¡y mucho más!
- **Obtenga un descuento saludable.** Obtenga descuentos en membresías de ciertos clubes de salud, en vitaminas y suplementos, y en libros y DVDs educativos.
- **Salga a caminar.** Dé el primer paso en el camino hacia la buena salud con nuestro programa 10,000 Steps®.\*
- **Consulte nuestra enciclopedia sobre la salud.** Manténgase informado navegando por más de 40,000 páginas con datos útiles.
- **Haga algunos números.** Utilice nuestras calculadoras de la salud para controlar su índice de masa corporal, buscar su ritmo cardíaco ideal ¡y mucho más!

**Un médico cuando usted lo necesita.**

Administre la atención de su salud en línea con [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés).

La página de Internet de su médico es su vía de acceso a recursos que le permitirán ahorrar tiempo. Use este servicio durante las 24 horas, los 7 días de la semana, para:

*(continúa a la vuelta)*

BUENAS COSTUMBRES							
EDAD	MÁS DE 18	30	40	50	60	70	MÁS DE 80
<b>Alcohol y drogas</b>	Si consume drogas o bebidas alcohólicas, no conduzca. Si la bebida o el consumo de drogas le causan problemas a usted o a alguien que conoce, podemos ayudarle.						
<b>Alimentación y nutrición</b>	Coma comidas saludables variadas todos los días. Asegúrese de comer al menos 5 o más porciones de frutas y verduras al día. Elija carnes magras, productos lácteos bajos en grasa y cereales integrales. Limite los alimentos con alto contenido de sal, grasas saturadas, grasas trans y azúcar. Las mujeres en edad de tener hijos deben tomar un complejo multivitamínico con 0.4 mg de ácido fólico al día. Tome 1000 mg de calcio al día (1200 mg/día si tiene más de 50 años de edad) y 1000 a 2000 UI de vitamina D al día.						
<b>Salud emocional</b>	Si se siente deprimido, tiene ansiedad, ha pensado en suicidarse o si alguien le amenaza, maltrata o hace daño, hable con su médico personal o cualquier otro profesional médico para conseguir ayuda.						
<b>Ejercicio</b>	Haga alguna actividad física por un mínimo de 150 minutos a la semana o por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Pasee al perro, baile y suba y baje por las escaleras, ¡todo cuenta!						
<b>Cómo evitar lesiones</b>	Utilice siempre el cinturón de seguridad y haga que sus hijos lo usen. No tenga armas cargadas en su casa. Si anda en bicicleta, motocicleta, patineta o patines, use un casco.						
<b>Opciones para mujeres de mediana edad</b>	A partir de los 45 años de edad, hable con su médico personal sobre las opciones para controlar los síntomas de la menopausia y evitar problemas médicos graves más adelante.						
<b>Prácticas sexuales</b>	Adopte prácticas sexuales más seguras, use preservativos (condones) para no contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS). Algunos medicamentos y productos químicos que hay en el hogar o en el lugar de trabajo pueden ser peligrosos si usted o su pareja quedan embarazadas. Planifique todos los embarazos para evitar los riesgos. Si no quiere quedar embarazada, hable con su profesional médico sobre métodos eficaces de anticoncepción (incluida la anticoncepción de emergencia).						
<b>Protección de la piel</b>	Protéjase siempre del sol cuando está al aire libre. Use sombrero y bronceador con filtro solar para reducir el riesgo de cáncer de la piel.						
<b>Tabaquismo</b>	No fume ni use tabaco. Si lo hace, podemos ayudarle a dejarlo. No permita que nadie fume cerca de usted o de su hijo.						

(continúa)

- Enviar mensajes de correo electrónico con preguntas de rutina al consultorio de su médico.
- Ver los resultados de la mayoría de las pruebas de laboratorio, incluso el mismo día en que se las hace.
- Surtir de nuevo sus recetas y pedir que se las envíen por correo a su casa.
- Solicitar, cancelar o reprogramar citas de rutina.
- Tener acceso a programas en línea que le ayudarán a prepararse para una cirugía, aliviar un dolor de cabeza o hacer cambios saludables en su vida.
- Leer información sobre salud recomendada por su médico.
- Para conocer qué vacunas y pruebas de detección puede necesitar consulte su "Preventive Services" ("Servicios preventivos") personalizados en línea a través de la página principal de su médico.
- Inscríbase para recibir boletines electrónicos para padres directamente en la bandeja de entrada de su correo electrónico.

Si aún no tiene una contraseña activa, sólo vaya a [kp.org/register](http://kp.org/register) (en inglés). Allí encontrará algunas preguntas para comprobar su identidad. Una vez que se registra, puede usar su contraseña e identificación de usuario únicas para iniciar sesión y tener acceso a todas las funciones seguras de [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés). Si todavía no tiene una contraseña personal o no puede utilizar una contraseña anterior, llame al 1-866-556-7677 para solicitar una.

#### Encuentre más herramientas en línea:

- **Obtenga exactamente lo que desea.** Ingrese estas palabras para ver información sobre los servicios que ofrecemos o los temas que le interesan:
  - salud emocional: [kp.org/mindbody](http://kp.org/mindbody) (en inglés)
  - acondicionamiento físico: [kp.org/fitness/espanol](http://kp.org/fitness/espanol)
  - nutrición: [kp.org/nutricion](http://kp.org/nutricion)
  - dejar de fumar: [kp.org/fumar](http://kp.org/fumar)
  - control del peso: [kp.org/peso](http://kp.org/peso) y [kp.org/maintainweight](http://kp.org/maintainweight) (en inglés)

Vea esto y mucho más en la sección Temas de salud destacados del sitio [kp.org/healthyliving](http://kp.org/healthyliving) (en inglés).

- **Escuche y aprenda.** Inicie sesión en la página de su médico en [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés) o vaya a [kp.org/listen](http://kp.org/listen) (en inglés) para escuchar los podcasts Healthy Living To Go<sup>sm</sup> (Vida sana para llevar) de Kaiser Permanente.

VACUNAS Y PRUEBAS DE DETECCIÓN RECOMENDADAS							
EDAD	MÁS DE 18	30	40	50	60	70	MÁS DE 80
<b>Cáncer del seno (para mujeres)</b>			Hágase una mamografía cada 1 ó 2 años.				
<b>Cáncer de cuello uterino (para mujeres)</b>		Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años a partir de los 21 años. Entre los 30 y los 65 años, hágase una prueba de Papanicolaou y del virus del papiloma humano (VPH) cada 3 años.					
<b>Colesterol</b>			Hágase un examen de colesterol cada 5 años, o con más frecuencia si tiene un nivel mayor al normal.				
<b>Cáncer colorrectal</b>			Hágase una prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) una vez al año y/o una sigmoidoscopia flexible cada 5 años y/o una colonoscopia cada 10 años.				
<b>Diabetes</b>			Los adultos mayores de 45 años deben hacerse la prueba cada 5 años.				
<b>VIH y otras ETS</b>			Si tuvo relaciones sexuales sin protección, está embarazada o sospecha que está en riesgo de contagio de alguna enfermedad, hágase las pruebas de detección del VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual. Si tiene entre 14 y 25 años y tiene relaciones sexuales, hágase una prueba anual para la detección de clamidiosis.				
<b>Hipertensión</b>			Pida que le tomen la presión sanguínea cada 1 ó 2 años. Para la mayoría de los adultos, la presión sanguínea deseada debe ser menor a 139/89.				
<b>Vacunas</b>			Póngase una dosis de refuerzo del tétanos y difteria cada 10 años. Todos los adultos que tengan contacto directo con bebés de menos de 12 meses deben recibir la dosis de refuerzo del tétanos (Tdap) que incluye la tos ferina (y la difteria). A partir de los 50 años de edad, póngase una vacuna contra la gripe todos los años, y la vacuna contra la neumonía una vez después de los 65 años.				
<b>Osteoporosis</b>			Hable con su médico para hacerse una prueba de densitometría ósea (DMO) a los 65 años de edad.				
<b>Sobrepeso y obesidad</b>			Calcule su índice de masa corporal (IMC) cada 1 ó 2 años.				
<b>Cáncer de próstata (para hombres)</b>			Hable con su médico sobre el examen del antígeno específico de la próstata (PSA, por sus siglas en inglés).				

**Importante:** Estas recomendaciones están dirigidas a personas que se encuentran en buen estado general de salud. Si tiene un problema médico crónico, necesidades o riesgos de salud especiales, o si hay enfermedades hereditarias en su familia, su plan de prevención puede ser distinto.

\*10,000 Steps<sup>®</sup> es una marca registrada de HealthPartners, Inc.