

¿Cuáles chequeos médicos, exámenes y vacunas necesito?

CHEQUEO DEL CÁNCER

- Mamografía
(50-74 años, cada 2 años)
- Papanicolaou
(21-64 años, cada 3 años)
- Cáncer de colon
(Todos, de 50-74 años, colonoscopia cada 10 años o prueba IFOBT cada año)

VACUNAS

- Vacuna contra el virus del papiloma humano VPH
(Mujeres 11-26 años, 3 dosis)
- Influenza
(cada año)
- Pneumococcal
- Tétanos, difteria y tos ferina
(1 dosis; tétanos cada 10 años)

OTROS CHEQUEOS MÉDICOS

- Colesterol
(Hombres desde los 35 años; mujeres desde los 45 años)
- Diabetes tipo 2
(Adultos con presión arterial mayor a 135/80)
- VIH/SIDA
(13-64 años, una sola vez)
- Depresión
(Cada año)
- Exámenes dentales
(Cada seis meses)

Para pacientes que viven con diabetes

- AC1 (2 veces por año)
- Colesterol (cada año)
- Examen de los riñones (cada año)
- Examen de la dilatación de la pupila (cada año)
- Examinación exhaustiva del pie (cada año)
 - Checar pie en cada cita médica

RHG#: 3.03PE2B
Date: 4/1/2012

La receta médica para mejorar su salud



Nombre _____ Fecha _____

COMA SALUDABLE

- Menos comida rápida (no más de dos veces por semana)
- Porciones más pequeñas
- 5 porciones de fruta y vegetales diariamente
- Beba agua en lugar de soda o bebidas azucaradas
- Use productos lácteos bajos en grasa (1% o menos)
- Limite el uso de alcohol

NO USE TABACO

Contacte a la línea de apoyo para dejar de fumar

1-800-784-8669

www.quitlineNC.com

MANTÉNGASE MÁS ACTIVO

Disminuya la cantidad de tiempo que usted y su familia ven televisión.

Opte por estar más activo cada día.

PARA NIÑOS:

- Dedique cuando menos 1 hora al día a estar físicamente activo.
- Limite el uso de televisión y videojuegos a no más de 1 a 2 horas al día.

RHG#: 3.03PE2B

Date: 4/1/2012

FIRMA