

# ¿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](http://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