

# ADULTOS MAYORES (+60) TU SALUD, PASO A PASO

MANTENTE FUERTE, A TU MANERA

¿Ir a una revisión cuando te sientes bien? Ese es el punto. Así puedes detectar las cosas pequeñas antes de que se conviertan en cosas grandes. Estar sano te permite ser independiente y estar con tu familia durante más tiempo.

**LA VERDAD ES QUE** tu proveedor de salud trabaja para ti. Tú estás a cargo. Ellos son tu apoyo. Esta es tu guía anual.

**EMPIEZA HOY, NO MAÑANA.**



“ ”

“ Durante años, evité ir al doctor.  
**NO FUE HASTA QUE ENCONTRÉ A UNO QUE REALMENTE  
ME ESCUCHA** que entendí por qué mis revisiones importan.”

*Rosa, 68 años, retirada y abuela de tiempo completo.*

1

## DA EL PRIMER PASO

- Encuentra un proveedor de salud.
- Agenda tu revisión anual.
- Trae esta guía contigo.

2

## ¿NO TIENES SEGURO?

Existe Medicare y otras opciones. Para ver recursos, visita:

Wellness  
Cultura.org



3

## LO BÁSICO

- Revisiones y pruebas
- Vacunas
- Salud mental
- Estilo de vida

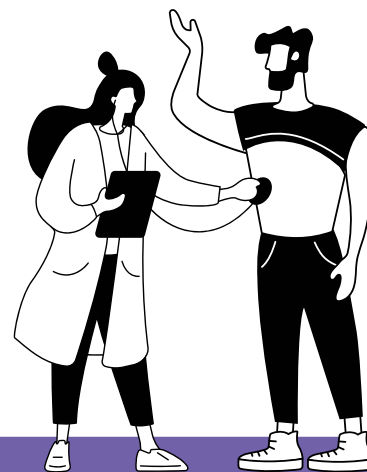


4

## REVISIONES Y PRUEBAS

Visita a tu médico de cabecera y a tu oftalmólogo cada año; a tu dentista cada 6 meses; y realiza revisiones de oído según lo necesites.

- Lleva tus preguntas a la cita. Ve acompañado de alguien que te pueda ayudar. Si algo no te queda claro, vuelve a preguntar.



### Conoce tus números:

Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso. Estos números cuentan tu historia.



## 5 VACUNAS

- Vacúnate contra el COVID y la gripe anualmente.
- Cada 10 años: vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap).



## 6 TU SALUD MENTAL

- Te sientes estresado, preocupado o desanimado? Eso no es debilidad, es parte de la vida. Háblalo con tu proveedor de salud.
- La depresión y la ansiedad se pueden tratar.



## 7 VIVIR BIEN TODOS LOS DÍAS

- Cuida tu cuerpo: muévelo, aliméntalo bien y déjalo descansar.
- Usa protector solar. Mantente cerca de tu gente y de lo que te da paz.

### A PARTIR DE LOS 50:



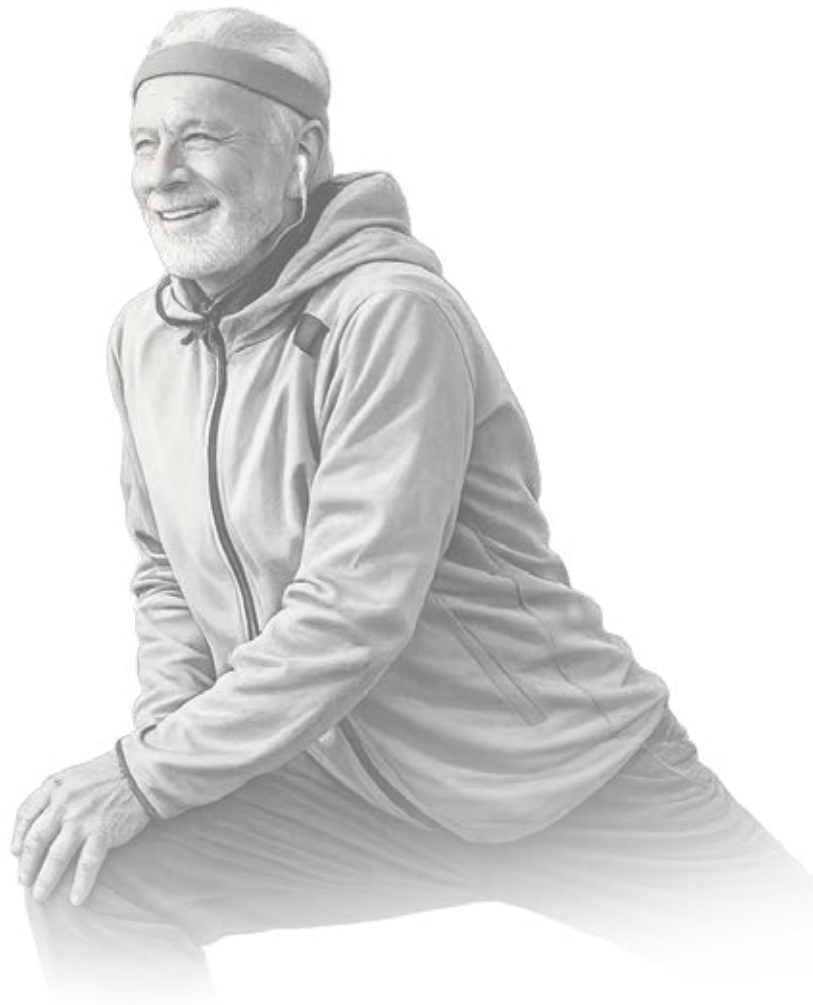
Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla) (2 dosis).



Vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VRS) (si tienes mayor riesgo).

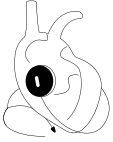


Vacuna contra la neumonía (una dosis).



## TODOS NECESITAN:

1



### Revisión de la aorta abdominal (si has fumado).

Un simple ultrasonido podría salvarte la vida.

2



### Prueba de detección de cáncer de colon (cada 10 años).

Detecta el cáncer cuando es más fácil de tratar.

3



### Evaluación de riesgo de caídas.

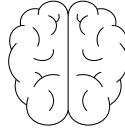
¿Sabías que las caídas son la causa número 1 por la que los adultos mayores acaban en el

4



### Examen pulmonar (si fumas o has fumado).

5



### Evaluación de la memoria.

Detectar cambios a tiempo ayuda a que tú y tu familia puedan planear.

6



### Revisión de seguridad.

Mereces sentirte seguro en casa.

7



### Revisión de la piel.

Después de pasar años bajo el sol texano, es importante.

8



### Pruebas de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Incluye pruebas de VIH y hepatitis C según sea necesario.

## NUEVAS CONVERSACIONES

### PARA MUJERES:



¿Incontinencia urinaria? Háblalo con tu proveedor de salud; es tratable.



Prueba de densitometría ósea a los 65 años.



Mamografía y examen de mamas.



Prueba de Papanicolaou cada 5 años hasta los 65.



### PARA HOMBRES:



Examen de próstata: habla con tu proveedor de salud para ver si lo necesitas.

### PARA AMBOS, MUJERES Y HOMBRES:



Revisa tus medicamentos con tu proveedor regularmente.



Planea tu atención médica a futuro con directivas anticipadas.



Consulta con tu proveedor si necesitas una evaluación de artritis.

# RECUERDA



**ERES UN REGALO.**



**TUS HISTORIAS, TU SABIDURÍA, TU PRESENCIA: TODO ESO ES IMPORTANTE.**

Cada revisión te mantiene sano y presente para que estés con la gente que te necesita.



**MERECES UN PROVEEDOR DE SALUD QUE TE ESCUCHE.**

Mereces respuestas claras. Mereces que te atiendan con respeto.

**TÚ IMPORTAS. TU SALUD IMPORTA. TU FAMILIA TE NECESITA AQUÍ.**



## MI LISTA DE SALUD

### REVISIONES BÁSICAS, A PARTIR DE LOS 65:

- Revisión de la aorta (si has fumado).
- Evaluación de artritis.
- Presión arterial, glucosa, colesterol y peso.
- Revisión de colon, piel y pulmones.
- Evaluación de riesgo de caídas y examen de memoria.
- Audición y visión.
- Conversación sobre tu seguridad.
- Pruebas de ETS, VIH y hepatitis C.

### MUJERES:

- Prueba de densitometría ósea.
- Mamografía.
- Prueba de Papanicolaou cada 5 años hasta los 65.

### HOMBRES:

- Conversación sobre la próstata.

### VACUNAS.

- COVID
- Gripe
- Neumonía
- VRS
- Herpes zóster (culebrilla)
- Tétanos, difteria y tos ferina acelular (Tdap) (cada 10 años)

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.

