



1 DA EL PRIMER PASO

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

2

¿NO TIENES SEGURO?

- Existe el Medicare y otras opciones.
- Para ver recursos visita:

**Wellness
Cultura.org**



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

**MANTENTE FUERTE,
A TU MANERA**



“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.

¿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.

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.

VACUNAS 5



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

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.

6



TU SALUD MENTAL

- ¿Te sientes estresada, preocupada o desanimada? Eso no es debilidad, es parte de la vida. Háblalo con tu proveedor de salud.
- La depresión y la ansiedad se pueden tratar.

TODOS NECESITAN:

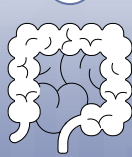
1



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 hospital?

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.



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.



NUEVAS CONVERSACIONES:



PARA HOMBRES:



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

PARA AMBOS
HOMBRES Y MUJERES:



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.

VACUNAS



Vacúnate contra el COVID
y la gripe anualmente.



Cada 10 años: vacuna
contra el tétanos, la
difteria y la tos ferina
acelular (Tdap).

A PARTIR DE LOS 50:



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



Vacuna contra
la neumonía
(una dosis).



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

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.



CORTE AQUÍ — LLÉVELO A SU CITA MÉDICA



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

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.

