



## 1 DA EL PRIMER PASO

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



## 2 ¿NO TIENES SEGURO?

- Aún así, tienes opciones. Para ver recursos, visita:

Wellness  
Cultura.org



## 3 LO BÁSICO



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



- **Visita a tu médico de cabecera y a tu oftalmólogo cada año, y a tu dentista cada 6 meses.**
  - Sí, aun cuando no te duela nada. Ahí es cuando la prevención funciona mejor.
- **Conoce tus números:**
  - Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso. Estos números cuentan tu historia.

# HOMBRES TU SALUD, PASO A PASO

MANTENTE FUERTE PARA QUIENES  
MÁS TE NECESITAN

**“ANTES PENSABA QUE LAS VISITAS MÉDICAS ERAN SOLO PARA CUANDO ME SENTÍA MAL. Ahora sé que son para asegurarme de estar presente en los momentos donde **TODO VA BIEN.**”**

*Miguel, plomero y papá de tres.*

Estás presente cada día por tu familia, tu trabajo, tu comunidad. Pero, ¿quién te cuida a ti? **ESTÁ ES LA VERDAD:** Cuidar tu salud es asegurarte de estar presente en todos los momentos que importan.

Piensa en esta guía como tu mapa de salud para todo el año.

## EMPIEZA HOY, NO MAÑANA.

## 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.





EN TUS  
20s & 30s  
Construyendo  
tus bases



HABLA CON TU  
DOCTOR ACERCA DE:



Consumo de alcohol, tabaco y drogas



Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) (si no la recibiste de adolescente)



Anticonceptivos y planificación familiar



Enfermedades de transmisión sexual (ETS), prueba de virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y hepatitis C



Revisión de piel

TODO LO  
ANTERIOR,  
Y TAMBIEN:

EMPEZANDO A LOS 40:



Prueba de detección de cáncer de colon (empezando a los 45 y después cada 10 años)

NUEVAS CONVERSACIONES:



Cambios en tus hábitos de sueño, masa muscular, función sexual y hábitos urinarios. Todos son comunes al envejecer.



Hablar sobre tu salud ayudará a que tu doctor te sugiera las pruebas o tratamientos que necesites.



Puedes recibir la vacuna contra el VPH hasta los 45 años, si fuera necesario.

EN TUS  
40s

Manteniéndote  
fuerte mientras la  
vida se pone más  
ocupada



TODO LO ANTERIOR, Y TAMBIÉN:

NUEVAS CONVERSACIONES:



Examen pulmonar (si has fumado).



Vacuna contra la neumonía (una dosis).



Examen de próstata (a partir de los 50).



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



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

SIGUE HACIÉNDOTE:



Prueba de detección de cáncer de colon cada 10 años.

EN TUS  
50s

Protegiendo  
lo que has  
construido



Revisa la  
**GUÍA PARA  
ADULTOS  
MAYORES**  
para más  
información



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



CORTE AQUÍ — LLÉVELO A SU CITA MÉDICA



MI LISTA  
DE SALUD

REVISIONES  
BÁSICAS:

- ☐ Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso
- ☐ Audición y visión
- ☐ Conversación sobre salud mental (estrés, ansiedad, depresión)
- ☐ Prácticas sexuales seguras, planificación familiar y pruebas de ETS, VIH y hepatitis C
- ☐ Revisión de piel
- ☐ Conversación sobre consumo de tabaco y alcohol

SEGÚN MI EDAD,  
TAMBIÉN NECESITO:

- ☐ Prueba de detección de cáncer de colon (45+)
- ☐ Examen pulmonar
- ☐ Examen de próstata

VACUNAS  
QUE METOCAN:

- ☐ COVID (anualmente)
- ☐ Gripe (anualmente)
- ☐ VPH (si no la he recibido) (hasta los 45 años)
- ☐ Neumonía (50+, una dosis)
- ☐ VRS (50+ si hay mayor riesgo)
- ☐ Herpes zóster (culebrilla) (50+, 2 dosis)
- ☐ Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap) (cada 10 años)
- ☐ Otra: \_\_\_\_\_

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.