BEBÉS | ADOLESCENTES | MUJERES | HOMBRES | ADULTOS MAYORES

HEALTH CONFIANZA
Health Begins with Confianza

TU SALUD, PASO PASO ADULTOS MAYORES (60+)

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.

1 DA EL PRIMER PASO

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

2 ¿NO TIENES SEGURO?

- Aun así, tienes 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 valores le indican a tu proveedor cómo mantenerte sano.

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, alimíntalo bien y déjalo descansar.
- Usa protector solar. Mantente cerca de tu gente y de lo que te da paz.

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.

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.

VACUNAS

- Vacúnate contra el COVID y la gripe anualmente.
- **Cada 10 años:** Tétanos

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).

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.

RECORTA AQUÍ – TRÁELO A TU CITA

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.

eliminating racism empowering women ywca san antonio | WestCare 50 YEARS | BEXAR COUNTY TX | SOUTHSIDE COLLABORATIVE | AHEC