



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:



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.

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 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.

5

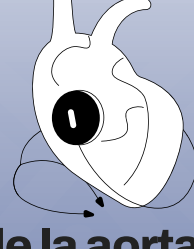
VACUNAS

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



TODOS NECESITAN:

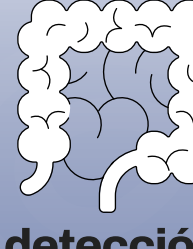
1



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.

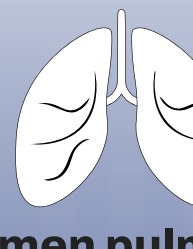
3



Evaluación de riesgo de caídas.

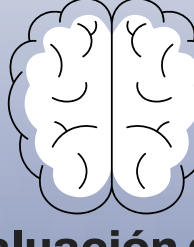
¿Sabías que las caídas son la causa número 1 por la que los adultos mayores acaban en el hospital?

4



Examen pulmonar (si fumas o has fumado).

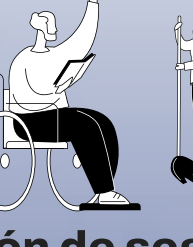
5



Evaluación de la memoria.

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

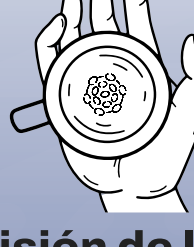
6



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, MUJERES Y HOMBRES:



Revisa tus medicamentos con tu proveedor regularmente.

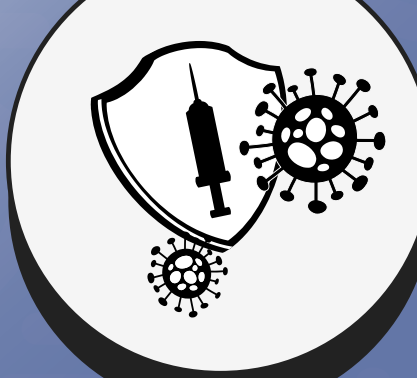


Planea tu atención médica a futuro con directivas anticipadas.



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 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.

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)

RECORTA AQUÍ – TRÁELO A TU CITA

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.

