



su salud **Y** bienestar

¿Es tiempo de hacer un control médico?

Atención médica preventiva. Es lo que hace por usted mismo y por las personas que ama. Invierta tiempo en conocer las afecciones que puede tener para poder entenderlas y tratarlas de manera más efectiva.

Algunos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el cáncer, con frecuencia se pueden detectar a tiempo y tratarse con éxito. Otras, como la diabetes y la hipertensión, necesitan un control y tratamiento regular. Por eso es importante realizarse controles médicos en forma regular. Colabore con su médico primario (PCP, por sus siglas en inglés), sométase a los exámenes de detección y obtenga la información de atención preventiva que necesita. Una vez que comprenda cuáles son sus factores de riesgo y sepa cómo controlarlos, puede tomar medidas para garantizar que su salud esté en el mejor estado posible.

Exámenes de detección preventivos para adultos:

Nivel de colesterol

Si su nivel de colesterol total es alto, podría estar expuesto a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.) recomienda realizarse un examen de detección de colesterol cada cinco años, a partir de los 20 años de edad.

Presión arterial

La presión sanguínea alta (también llamada hipertensión) puede causar afecciones que aumentan el riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia renal. De acuerdo con la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), la presión arterial debe controlarse al menos una vez cada dos años o con la frecuencia que recomiende su médico. Si debe controlarla con frecuencia, considere obtener un monitor de presión arterial para utilizar en el hogar.

Cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal a menudo se puede tratar exitosamente si se detecta a tiempo. La American Cancer Society (Sociedad Estadounidense del Cáncer, ACS) recomienda hacerse una prueba de sangre oculta en heces todos los años luego de cumplir los 50 años de edad (esta prueba controla si hay sangre en las heces). Su médico también puede recomendar realizar una colonoscopia una vez cada 10 años a partir de los 50 años de edad.

Exámenes para los hombres:

Cáncer de próstata

Según la ACS (Sociedad Estadounidense del Cáncer), el cáncer de próstata es una de las causas principales de muerte relacionada con el cáncer en los hombres. Hable con su PCP sobre los exámenes de detección de cáncer de próstata, generalmente después de los 50 años de edad. Es posible que deba realizarse uno o más exámenes, tales como la prueba de sangre de antígeno prostático específico. Si tiene factores de riesgo, este examen de detección puede realizarse a cualquier edad.

Cáncer testicular

El cáncer testicular es el tipo de cáncer más común en hombres de entre 15 y 35 años de edad. Pregúntele a su PCP acerca de los síntomas de esta enfermedad. Sepa cómo autoexaminarse los testículos todos los meses para poder verificar si existen signos de cáncer testicular.

Exámenes para mujeres:

Cáncer del cuello uterino

El examen de Papanicolaou ha ayudado a los médicos a detectar y a tratar con éxito las anomalías en las células del cuello del útero en miles de mujeres antes de que dichas anomalías se convirtieran en cáncer del cuello uterino. Las mujeres de entre 19 y 64 años de edad que están sexualmente activas y tienen cuello del útero deben realizarse este importante examen al menos una vez cada tres años. Las mujeres de más de 65 años de edad deben realizarse el examen del Papanicolaou con la frecuencia que determine el médico.

Cáncer de seno

El cáncer de seno es la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Para una mujer, el riesgo de por vida de desarrollar cáncer de seno es de 1 en 8. Los estudios han demostrado que la mamografía es una forma efectiva de detectar el cáncer a tiempo, cuando es más tratable. Por esa razón, se recomienda que todas las mujeres de 40 años de edad o más se realicen una mamografía todos los años.

Más pasos preventivos para todos los adultos.

Ejercitar, hacer una dieta balanceada y dejar de fumar también son cosas fundamentales para mantenerse sano, no importa cuál sea su edad, su historial médico o los factores de riesgo.

Si no ha visitado a su PCP recientemente, ¡llame hoy para concertar una cita!

Fuente: Pautas de prevención de CIGNA



es el momento de *sentirse mejor*



CIGNA



consejo del mes de abril

Cómo sacar el máximo provecho de las citas con su médico

Hay posibilidades de que usted esté más satisfecho con su atención médica si comparte la responsabilidad con sus profesionales de atención médica; sus médicos son los expertos en la atención médica, pero usted es experto en usted mismo. Muchas veces, existe más de una opción para el diagnóstico o el tratamiento de una afección. Al ser un socio de su profesional de la salud, puede ayudar a decidir lo que mejor se adapta a sus valores, a sus creencias y a su estilo de vida. También se sentirá más confiado acerca de cómo llevar a cabo el tratamiento elegido.

Algunos consejos para ser un buen socio con su profesional de atención médica:

- Relaciónese con su equipo de salud y hágales saber que desea participar en su atención médica. Sea claro con respecto a sus expectativas.
- Sea un participante activo en cada cita y escuche con cuidado lo que se le dice.
- Puede ser útil tomar nota de sus inquietudes o problemas sobre la salud antes de ir a la cita con el médico y también puede tomar nota de lo que se habló cuando todavía se encuentra en el consultorio.
- Si no entiende un diagnóstico o tratamiento, pregunte.
- Si cree que no puede llevar a cabo el tratamiento indicado, dígaselo a su médico.
- Prepare a su hijo para las pruebas y los exámenes. Dígale a su hijo por qué está visitando a un profesional de la salud y qué se hará durante la visita. La edad y el nivel de desarrollo de su hijo determinará cuál será la mejor forma de prepararlo.

Este mes en myCIGNA.com

Realizarse esos exámenes es sólo una parte de lo que debe hacer. Con la guía de su médico, también debe entender sus resultados y hacer el seguimiento de ellos. Un registro de salud personal (PHR, por sus siglas en inglés) puede ser útil.

Su PHR le permite hacer el seguimiento de su información médica, como los resultados de los exámenes, los medicamentos, las alergias, etc. La información se almacena en un sitio web seguro y remoto y está lista para que usted tenga acceso a ella en cualquier momento, desde cualquier parte del mundo. No hay necesidad de preocuparse si está de viaje, si cambia de médico o si se dañan los registros que tiene en su hogar.

Vaya a myCIGNA.com, en la pestaña My Health (Mi salud) y configure su registro personal de salud hoy.

