**LfmLakewood Family Medicine plc**

**382 N 120th Avenue**

**Holland, MI 49424**

**616-396-6516**

**RECOMENDACIONES DE SALUD PREVENTIVA PARA ADULTOS**

Asesorar a usted en relación con la enfermedad y la prevención de heridas es una parte importante de nuestro papel como proveedores de atención médica. Las siguientes pautas preventivas de salud se proporcionan para ayudarle en su búsqueda de bienestar. No dude en hablar de estas recomendaciones con su médico o proveedor de salud.

**Sugerimos visitar a su médico para una evaluación médica preventiva (física):**

* Las mujeres mayores de 18 años de edad (o que son más jóvenes, pero sexualmente activas): cada año
* Los hombres de edad 18-49: cada 2-3 años
* Hombres y mujeres de 50 años en adelante: cada 1-2 años

**Las siguientes pruebas de detección se recomienda de forma regular para las personas sanas (se puede recomendar con más frecuencia o más temprano para personas de alto riesgo):**

* Hipertensión: las revisiones de presión arterial como parte de cada evaluación periódica de la salud
* Colesterol: cada cinco años después de los 35 años para los hombres, después de los 45 años para las mujeres
* Cáncer de colon: examen comienza a los 50 años con colonoscopia cada 10 años, tarjetas de heces cada año o Cologuard (prueba genética) cada 3 años,
* Cáncer cervical: pruebas de Papanicolaou para la mujer como parte de sus evaluaciones regulares de salud a partir de los 21 años y repetir cada 3-5 años
* Cáncer seno: mamografías cada 1-2 años a partir de los 40-50 años
* Osteoporosis: La densitometría ósea de las mujeres a partir de los 65 años
* Aneurisma aórtico: ecografía abdominal para hombre "nunca" fumadores de 65 a 75 años
* Chlamydia detección
* La diabetes: Glucosa en ayunas
* Detección de la hepatitis C para los nacidos 1945-1965
* Cáncer de pulmón en los fumadores determinados: CT del pecho dosis baja

**Otras pruebas pueden ser apropiados. Discuta todas sus dudas con su médico.**

* El cáncer de vejiga: Análisis de orina
* Las enfermedades del corazón: electrocardiograma, prueba de esfuerzo
* Enfermedades de transmisión sexual: VIH, gonorrea, sífilis, etc
* PSA (prueba de la próstata): hombres entre 55-70 años
* CRP marcador de riesgo alto para ataque de corazón

**Las vacunas para adultos**

* El tétanos / difteria / tos ferina: cada 10 años para los niños y adultos
* Neumonía (PCV13 neumocócica y PPSV23): mayores de 65 años, ambas vacunas separadas por 1 año. Las personas menores de 65 años con enfermedades crónicas que pueden causar problemas con tener neumonía (enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, etc.)
* Vacuna contra la gripe (influenza) cada año para todos los adultos
* Virus del papiloma humano (VPH) para mujeres y hombres 9-26 años de edad
* Serie Hepatitis B: para el cuidado de la salud y trabajadores de cuidado infantil, a veces apropiada para otros
* La varicela (varicela): especialmente importantes para la mujer que puede quedarse embarazada (también tal vez deseen examinar la vacuna contra el sarampión [MMR])
* Culebrilla (herpes zoster): para adultos de 60 años de edad o más

**Su estilo de vida y hábitos ayudan a determinar si va a estar sano o va a estar en alto riesgo de enfermedad y accidentes graves. Usted puede comenzar a tomar medidas en los siguientes hábitos de salud ahora:**

* No fume ni mastique tabaco y evitar el humo de segunda mano
* Beba alcohol con moderación (una bebida al día para las mujeres, hasta dos para los hombres)
* Nunca conduzca después de beber alcohol y no viajar con aquellos que lo hacen
* No use drogas ilegales o medicamentos recetados, mal uso
* Practique un comportamiento sexual responsable
* Haga ejercicio con regularidad: idealmente, la actividad aeróbica por 150 minutos cada semana
* Consuma una dieta llena de frutas y verduras 5 porciones diarios
* Asegure la ingesta adecuada de calcio, los hombres y las mujeres pre-menopáusicas: 800-1000 mg. todos los días. Las mujeres posmenopáusicas: 1200-1500 mg. (Una porción de lácteos ~ 400 mg)
* Consumo diario de vitamina D3 (1.000 UI) de admisión
* El ácido fólico (400 mcg), que es especialmente importante para las mujeres en edad fértil
* Una aspirina al día puede ser adecuado para algunas personas mayores de 45, hable con su médico o proveedor para discutir su situación
* Las mujeres y los hombres deben hacer exámenes mensuales del seno auto-
* Los hombres deben hacerse autoexámenes testiculares mensualmente
* Use un casco al andar en bicicleta, patineta o patines
* Use detectores de humo en su casa y comprobar con regularidad
* Respete los límites de velocidad y usar el cinturón de seguridad
* No use teléfono celular o mande textos durante la conducción
* Si tiene armas de fuego en casa, guardarlos bajo llave y separadas de la munición
* Use protector solar SPF 15 o mayor cuando se encuentre fuera
* Cepille y use hilo dental los dientes diariamente y visitar al dentista con regularidad
* Haga que sus ojos sean examinados y probados para el glaucoma, especialmente después de los 40
* Hable con su proveedor de sus sentimientos con respecto a la atención médica al final de su vida (testamentos vitales, o apoderados de atención de salud, etc)

**Sitio Web para obtener información garrapata: michigan.gov / lymedisease**

**Si usted está siendo amenazada o abusada por alguien cercano a usted, hable con su médico o proveedor de atención médica acerca de lo que están disponibles para usted.**