

# Catorce sugerencias para mantener a usted y a su familia sanos

1. Revise las pruebas para detección de enfermedades y las inmunizaciones de este panfleto que sean apropiadas en su caso y cerciórese de que está al día.
2. Complete una Directiva anticipada sobre cuidados de la salud.
3. Haga ejercicios “aeróbicos”, de modo que aumente su frecuencia cardíaca a aproximadamente  $(220 - \text{su edad}) \times 70\%$ . Su objetivo es hacerlo durante al menos 30 minutos cada día, pero recuerde que hasta un poco ayuda.
4. Alcance y mantenga su peso corporal normal.
5. Coma alimentos bajos en grasas saturadas y ácidos grasos trans y con alto contenido de calcio y fibra, con abundantes frutas y verduras. Tome un suplemento de calcio, si es necesario.
6. Practique una vida sexual responsable, use condones y un método anticonceptivo confiable.
7. No fume y evite inhalar el humo del cigarrillo de otros. Si necesita ayuda para dejar de fumar, no dude en pedírsela a su médico.
8. Cerciórese de que su hogar sea “seguro” para evitar envenenamientos y el disparo accidental de armas de fuego. Revise sus detectores de humo regularmente.
9. No conduzca ni permita que lo hagan otros bajo los efectos del alcohol o de otras sustancias que alteran la conciencia.
10. Use cascos deportivos de forma apropiada, independientemente de su edad.
11. Los niños menores de 12 años y los adultos que midan menos de 4’9” no deberían sentarse en asientos de automóvil con bolsas de aire en frente de ellos.
12. Busque ayuda temprana para la depresión, los cambios del estado de ánimo y el abuso de alcohol o drogas.
13. Realícese autoexámenes de la piel regularmente. Proteja su piel del daño solar con pantalla solar y ropa.
14. Encuentre el equilibrio entre su vida laboral, casera y de ocio. Incluya actividades reductoras del estrés (¡diversión!) cada día.

## Directiva anticipada para la salud

Puede obtener información sobre Directivas anticipadas de su proveedor.

Este documento le permite transmitir sus deseos a su familia y cuidadores, en el caso de sufrir una afección médica grave por la cual no pueda hablar por usted mismo.

## Violencia doméstica

Nadie merece sufrir abuso físico o emocional. Si tiene alguna preocupación, sírvase comentarla con su médico. La alentamos a que denuncie la violencia doméstica.



**Sutter Health**  
*With You. For Life.*

2200 River Plaza Drive  
Sacramento, California 95833

[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org)

*Guidelines  
for Healthcare  
Maintenance*

*Pautas para el  
mantenimiento  
de la salud*



**Sutter Health**  
*With You. For Life.*



# NACIMIENTO – 18 AÑOS

## Inmunizaciones/vacunas

Las siguientes inmunizaciones deben administrarse entre el nacimiento y los 18 años. Dado que se requieren diferentes cronogramas de vacunas dependiendo del producto y del tipo de vacuna que su grupo médico utilice, consulte a su pediatra o médico de familia para saber cuál es el mejor cronograma para su hijo:

- Hep A: Hepatitis A  
(2ª dosis al menos 6 meses después de la 1ª dosis)
- Hep B: Hepatitis B  
(Los niños y adolescentes deben recibir series de vacunas los 0, 1 y 4 meses)
- HIB: Haemophilus influenza tipo B.  
(La necesidad de una dosis de HIB a los 6 meses varía dependiendo del producto).
- MMR: Sarampión, paperas y rubéola
- DTaP: Difteria, tétanos y tos ferina acelular
- Tdap: Tétanos, difteria y dosis baja de tos ferina
- VZV: Varicela (Virus de la varicela-zoster)  
(Los adolescentes susceptibles de 13 años o mayores deben recibir 2 dosis con al menos un mes de separación entre ellas).
- Pneu: Vacuna antineumocócica.
- Gripe: Vacuna antigripal. Promueva la vacunación anual de los niños de entre 6 meses y 2 años durante octubre y noviembre. La vacunación inicial infantil requiere 2 dosis administradas con 4 semanas de separación.
- Polio: La serie debería completarse a los 6 años; el cronograma exacto de vacunas depende del producto utilizado.
- Men: Vacuna antimeningocócica

EDAD	HepA	HepB	HIB	Polio	DTaP	Tdap	MMR	VZV	Pneu	Gripe	Men
Nacim.		┆									
1 mes		┆									
2 meses		┆	X	X	X				X		
4 meses		┆	X	X	X				X		
6 meses		┆	○	┆	X				X	┆	
9 meses		┆									
12 meses		┆	┆	┆			X	X	X		
18 meses		┆	┆	┆	X						
2 años	X										
4-5 años				┆	X		X				
11 años				┆		X					X

┆ : La vacuna debería administrarse en algún momento durante el intervalo especificado.

○ : La necesidad de dosis de HIB a los 6 meses varía dependiendo del producto.



# EDADES 19-39

## Salud de la mujer

Prueba de Papanicolaou o citología vaginal

Al menos cada 3 años  
Empezando a los 21 años  
salvo que tenga antecedentes de actividad sexual

Clamidia

Cada año desde el inicio de actividad sexual hasta los 25 años

## Inmunizaciones/vacunas

Tétanos-difteria

Refuerzo cada 10 años

## Análisis de laboratorio

Detección de lípidos Hombres a partir de los 35



## EDADES 40-49

### Salud de la mujer

Prueba de Papanicolaou o citología vaginal	Al menos cada 3 años
Mamografía*	Cada 1-2 años A partir de los 40

### Análisis de laboratorio

Colesterol	Cada 5 años Mujeres a partir de los 45
------------	---

### Inmunizaciones/vacunas

Tétanos-difteria	Refuerzo cada 10 años
------------------	-----------------------

*\*Se ha confirmado que una mamografía anual en este grupo de edad disminuye la mortalidad, pero no la recomiendan todas las organizaciones profesionales debido a diferentes análisis de la relación riesgo-beneficio. Las opciones para la detección del cáncer de mama deberían comentarse anualmente.*



## EDADES 50-59

Sigmoidoscopia <sup>1</sup>	Al menos cada 10 años Opcional cada 5 años
-----------------------------	---

Y	
Sangre oculta en las heces <sup>1</sup>	Anualmente

### Salud de la mujer

Prueba de Papanicolaou o citología vaginal	Al menos cada 3 años
Mamografía	Cada 1-2 años

### Análisis de laboratorio

Detección de lípidos	Cada 5 años
----------------------	-------------

Antígeno específico de la próstata o AEP (para los hombres)	*Opcional anualmente
---	----------------------

### Inmunizaciones/vacunas

Tétanos-difteria	Refuerzo cada 10 años
Gripe	Opcional anualmente

<sup>1</sup>La detección de sangre oculta en las heces debería combinarse con una sigmoidoscopia. Una colonoscopia cada 10 años es una alternativa aceptable a la detección de sangre oculta en las heces combinada con sigmoidoscopia.

\*A la edad indicada, no se han realizado estudios para confirmar el beneficio. Paciente y médico deben comentar los riesgos y beneficios.

## 60 AÑOS Y MÁS

Sigmoidoscopia	Al menos cada 10 años hasta los 70 años Opcional cada 5 años
----------------	---

Y	
Sangre oculta en las heces	Anualmente hasta los 75

### Salud de la mujer

Prueba de Papanicolaou o citología vaginal	Al menos cada 3 años hasta los 65 años
--	--

Mamografía	Cada 1-2 años hasta los 75 años, luego opcional hasta los 80 años
------------	---

Densidad ósea	A los 65 años
---------------	---------------

### Análisis de laboratorio

Detección de lípidos	Cada 5 años hasta los 65 años
----------------------	-------------------------------

Antígeno específico de la próstata o AEP (para los hombres)	Opcional anualmente hasta los 70 años
---	---------------------------------------

### Inmunizaciones/vacunas

Tétanos-difteria	Refuerzo cada 10 años
------------------	-----------------------

Gripe	Opcional anualmente hasta los 65 años, luego anualmente
-------	---

Antineumocócica	A los 65 años
-----------------	---------------



# Información para el paciente

## Evaluación de mantenimiento de la salud— en sustitución del “examen médico anual”

El mantenimiento de la salud y la prevención de las enfermedades son grandes prioridades de Sutter Health. Nuestro Health Maintenance Guidelines Task Force (Grupo de expertos en pautas de mantenimiento de la salud), compuesto por médicos de atención primaria/especialistas y educadores sanitarios, revisa la nueva información y actualiza regularmente nuestras recomendaciones relativas a quién necesita cada prueba de detección y cuándo. Analizamos las controversias a medida que surgen, examinando la literatura médica y la calidad de las pruebas publicadas. Las Health Maintenance Guidelines (Pautas para el mantenimiento de la salud) de Sutter Health resumen las pruebas y evaluaciones que recomendamos para individuos sanos y la frecuencia con la que deben realizarse. Sírvase revisar la sección del panfleto relativa a su edad y sexo.

Uno de los cambios más importantes en nuestras recomendaciones se refiere al “examen médico anual”. Un examen médico de pies a cabeza de alguien que no padece síntomas nunca ha demostrado que prolongue la vida o reduzca las enfermedades o las dolencias.

Una “evaluación de mantenimiento de la salud” incluye 1) identificación de factores de riesgo en los antecedentes médicos personales y familiares, 2) realización de un examen concentrado, según sea necesario 3) obtención de pruebas de detección necesarias a los intervalos correctos y 4) motivación de las personas para que elijan estilos de vida saludables para maximizar su salud. Este “chequeo general” puede producirse durante una visita al consultorio destinada al mantenimiento de la salud o puede incluirse en una visita al consultorio para otras cuestiones.

Alentamos a nuestros pacientes a realizar preguntas y a mantener un enfoque de colaboración con sus proveedores para maximizar su salud y obtener las pruebas de detección preventivas que realmente importan.

## Definiciones

### Prueba de Papanicolaou o citología vaginal

Una prueba que busca células cervicales anómalas que puedan indicar un riesgo incrementado de padecer cáncer cervical. Esta no es una prueba para detectar cáncer uterino o de ovarios. La citología vaginal se realiza durante un examen pélvico interno.

### Prueba de detección de clamidia

Una prueba de detección para la clamidia, una infección de transmisión sexual curable que puede provocar cicatrices, infertilidad e infección pélvica crónica.

### Sangre oculta en las heces

Una prueba de detección de sangre oculta en las heces, que puede ser un signo del cáncer de colon.

### Sigmoidoscopia

Una inspección interna del colon inferior para detectar cáncer y pólipos (tumores precancerígenos).

### Colonoscopia

Una inspección interna de todo el colon para detectar cáncer y pólipos (tumores precancerígenos).

### Detección de lípidos

Un análisis de sangre para evaluar los niveles de grasas y colesterol que pueden incrementar el riesgo de enfermedades cardíacas y derrame cerebral.

### PSA

(Prostate specific antigen, antígeno específico de la próstata) Un análisis de sangre para medir una proteína. Los niveles altos pueden estar asociados con el cáncer de próstata.

### Mamografía

Una radiografía del seno de baja dosis para detectar el cáncer de mama.

### Prueba de densidad ósea

Una radiografía de baja dosis para detectar el riesgo de adelgazamiento y debilitamiento de los huesos, que incrementa el riesgo de padecer osteoporosis y fracturas.