

# LISTA DE CUIDADOS preventivos de su salud.



**LOS CUIDADOS PREVENTIVOS** son importantes para mantener buen salud, recibir tratamiento cuando sea necesario y reducir gastos médicos. **MANTENERSE BIEN** es más que acudir al médico sólo cuando está enfermo.



Marque el examen que ha completado y escriba la fecha en que ocurrió. Mantenga esta lista para saber cuándo programar el próximo examen.

Último Exámen	Próximo Exámen
---------------	----------------



## COMPRESIVO ANUAL/ EXAMEN ANUAL

___ / ___ / ___	___ / ___ / ___
-----------------	-----------------

**Quién:** Todos

**Por qué:** Evaluar su plan de salud le ayuda alcanzar su meta.

**Cuando:** Cada 12 meses



## DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

___ / ___ / ___	___ / ___ / ___
-----------------	-----------------

**Quién:** Todos 50 o Más

**Por qué:** Las etapas tempranas de cancer son más fácil de tratar y las posibilidades de sobrevivir son más altas.

**Cuando:** Cada 10 años para una colonoscopia (recomendado) Pruebas alternativas: sigmoidoscopia (5 años), cologuard (3 años) y FIT/FOBT (1 año).



## EVALUACIÓN DE CANCER DE MAMA

N/A

___ / ___ / ___	___ / ___ / ___
-----------------	-----------------

**Quién:** Mujeres de 50 años y mayores

**Por qué:** Las etapas tempranas de cáncer son más fáciles de tratar y las posibilidades de sobrevivir son más altas.

**Cuando:** Cada 2 años



## TAMIZAJE DE OSTEOPOROSIS

N/A

___ / ___ / ___	___ / ___ / ___
-----------------	-----------------

**Quién:** 65 o Más

**Por qué:** Determina la salud ósea para reducir el riesgo de fractura y previene empeoramiento de la osteoporosis.

**Cuando:** Cada 2 años



## ADHERENCIA DE MEDICAMENTOS

___ / ___ / ___	___ / ___ / ___
-----------------	-----------------

**Quién:** Todos

**Por qué:** Tomar sus medicamentos según lo prescrito puede ayudar a controlar condiciones crónicas, tratar condiciones temporales, mantener la salud general y prevenir la hospitalización.

**Cuando:** Según lo prescrito por su proveedor

**N/A** No Aplicable



### CUIDADO DE LA DIABETES

**Quién:** Todas las personas mayores de 18 años diagnosticadas con diabetes.

**Por qué:** La diabetes no controlada puede conducir a complicaciones grave.

**Las pruebas anuales incluyen:**

- > **PRUEBAS DE A1C** - El objetivo es menos de 9
- > **MONITOREO DE LOS RIÑONES** - La muestra de orina y los análisis de sangre ayudan a detectar la función renal.
- > **EXAMEN DEL OJO PARA DIABÉTICOS** - Los diabéticos son más propensos al retinopatía (complicaciones en la parte posterior del ojo que pueden causar pérdida de la visión).

/	/		/	/
/	/		/	/

/	/		/	/
/	/		/	/



### PRESIÓN ARTERIAL

**Quién:** Todas las personas mayores de 18 años

**El objetivo:** Menor a 140/90

**Por qué:** La presión arterial alta no controlada puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

/	/		/	/
---	---	--	---	---



### TRANSICIÓN DEL CUIDADO Y SEGUIMIENTO EN SALA DE URGENCIAS POR PROVEEDOR/ADMINISTRADOR DE ATENCIÓN

**Quién:** Cualquiera que haya sido dado de alta recientemente de un hospital o centro de atención post-aguda (es decir, sala de emergencias, enfermería, rehabilitación, cuidados agudos a largo plazo, etc).

**Por qué:** Una mejor coordinación de la atención puede mejorar los resultados de salud y prevenir readmisión.

**Cuando:** Dentro de 1 día al ser dado de alta (contacto de administración de atención), dentro de 5 días (cita de seguimiento con el proveedor), dentro de 30 días (conciliación) de medicamentos: revisión de los medicamentos actuales y medicamentos recetados al ser dado de alta).

**¿Sabías?**



Puede mantenerse al día con sus medicamentos cambiando el suministro a 90-100 días y usar una farmacia de pedidos por correo.



El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos para hombres y mujeres combinados.



1 de cada 8 mujeres en los Estados Unidos será diagnosticado con cáncer de mama en su vida.

### ¡ESTÉ ATENTO A LAS ENCUESTAS!

- ♥ EVALUACIÓN DEL CONSUMIDOR DE PROVEEDORES Y SISTEMAS DE ATENCIÓN MÉDICA (CAHPS) EN LA PRIMAVERA
- ♥ ENCUESTA DE RESULTADOS DE SALUD (HOS) EN EL OTOÑO