

Mujer, eres prioridad

Guía de Cernimiento Recomendado para una Mujer Saludable

Estas recomendaciones no suponen factores de riesgo, ni resultados positivos previos en pruebas de detección. Si sientes que estás en alto riesgo de cualquiera de estas enfermedades, es posible que debas hacerte estudios más a menudo y consultar a tu médico. **Debes consultar con un médico primario para decidir tu plan de cuidado individual y obtener los referidos necesarios. Si no tienes un médico primario, te podemos ayudar a identificar uno. Llámanos al 787-653-6060.**

Pruebas de Cernimiento	18-39 años	40-49 años	50-64 años	65 años +
SALUD GENERAL				
Examen Físico	Anual: CBC, CMP, panel hepático, exámen de orina, placa de pecho, EKG y tiroide			
SALUD DEL CORAZÓN				
Presión Sanguínea	Comenzando a los 21 años , luego cada 1-2 años	Cada 1-2 años	Cada 1-2 años	Cada 1-2 años
Prueba de Colesterol		Cada 5 años	Cada 5 años	Cada 5 años
SALUD ÓSEA				
Densitometría Ósea			Si hay riesgo de osteoporosis o historial familiar	Primer examen
DIABETES				
Prueba de azúcar en sangre		Comenzando a los 45 años , luego cada 3 años	Cada 3 años	Cada 3 años
SALUD DE SENOS				
Autoexamen	Mensualmente	Mensualmente	Mensualmente	Mensualmente
Examen Clínico	Anualmente	Anualmente	Anualmente	Anualmente
Mamografía	Si hay factores de riesgo o historial familiar	Cada 1-2 años	Cada 1-2 años	Cada 1-2 años
SALUD REPRODUCTIVA				
Examen Pélvico y Papanicolau	Cada 1-3 años. Consulta con tu médico.			
Infecciones de Transmisión Sexual (ITS): Sífilis, Gonorrea, VIH, Virus de Papiloma Humano, Hepatitis y Herpes)	Anualmente , si estás sexualmente activa. Se deben hacer en consulta con tu médico.			
SALUD COLORECTAL				
Colonoscopia		Si hay factores de riesgo o historial familiar	Primer estudio a los 50 años	
Sangre oculta en las Heces		Si hay factores de riesgo o historial familiar	Anualmente	Anualmente
SALUD DE OJOS Y OÍDOS				
Examen de visión	Mínimo tres	Cada 2-4 años	Cada 2-4 años	Cada 1-2 años
Examen de audición	Si hay factores de riesgo o historial familiar	Según la recomendación de tu médico		
SALUD ORAL				
Examen	1-2 veces al año	1-2 veces al año	1-2 veces al año	1-2 veces al año
SALUD DE LA PIEL				
Autoexamen	Mensualmente	Mensualmente	Mensualmente	Mensualmente
Examen Clínico cuerpo completo	Anualmente	Anualmente	Anualmente	Anualmente