

Lista de verificación para el cuidado anual

Hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre estos importantes temas

- Cualquier problema de pérdida del equilibrio o de caídas
- Inquietudes sobre su estado de ánimo, bienestar mental y salud emocional
- Preguntas sobre el ejercicio físico y cómo mantenerse activo
- Cualquier pérdida de control de la vejiga

Fecha de realización _____

El camino hacia una mejor salud comienza hablando con su médico. Su salud física y mental es importante para nosotros.

Acción	Fecha de realización
<input type="checkbox"/> Control de la presión sanguínea	
<input type="checkbox"/> Altura, peso e índice de masa corporal	
<input type="checkbox"/> Exámenes para detectar cáncer de colon Uno de estos cinco: <ul style="list-style-type: none">• Colonoscopia (cada 10 años, entre los 50 y 75 años de edad)• Colonografía por tomografía computarizada (cada 5 años, entre los 50 y 75 años de edad)• Sigmoidoscopia (cada 5 años, entre los 50 y 75 años de edad)• Examen de sangre oculta en materia fecal (anual, entre los 50 y 75 años de edad)• Prueba FIT-ADN (cada 3 años, entre los 50 y 75 años de edad) <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Anormal	
<input type="checkbox"/> Examen para detectar cáncer de seno (cada 2 años como mínimo) <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Anormal	

Una vez al año

- Vacuna contra la influenza

Acción	Fecha de realización
<input type="checkbox"/> Examen físico	
<input type="checkbox"/> Prueba de glucosa en sangre en ayunas	

Para las personas con diabetes

<input type="checkbox"/> Hemoglobina A1c (HbA1c)	
<input type="checkbox"/> Colesterol LDL	
<input type="checkbox"/> Análisis de sangre u orina para detectar proteínas	
<input type="checkbox"/> Charla sobre la importancia del uso de estatinas	
<input type="checkbox"/> Examen completo de ojos (incluido el control de la retina con dilatación ocular)	

Según sea necesario

<input type="checkbox"/> Prueba de densidad ósea para la osteoporosis (según recomendación médica)	
---	--

