

Recomendaciones para los Pacientes**

Pacientes mayores de 65 años

- Vacunarse contra la pulmonía (neumonía)

Pacientes mayores de 50 años

- Vacunarse contra la gripe (influenza) todos los años.
- Hacerse un análisis de excremento (heces, defecación) para sangre oculta (hemocult) todos los años Y ADEMÁS hacerse una sigmoidoscopia flexible cada 5 años, o hacerse una colonoscopia cada 10 años si la primera es normal.
- Hable con su medico acerca de un régimen de aspirina para la prevención de enfermedades del corazón.

Mujeres mayores de 40 años

- Hacerse una mamografía cada 1-2 años.

Todas las mujeres

- Hacerse un Papanicolau cada tres años o cuando su medico lo recomiende.
- Hacerse un examen de los senos (pechos) cada año después de cumplir 40 años de edad.
- Hacerse un examen de densidad ósea (calcio en los huesos) antes de los 65 años de edad.

Todos los hombres

- Hacerse un examen de colesterol y lípidos a partir de la edad de 35 años.
- Hacerse un examen de la próstata cada año a partir de la edad de 50 años.
- Hable con su medico acerca del análisis de sangre para el cáncer de próstata (PSA) si UD. tiene 50 años o mas.

Los pacientes con enfermedades del corazón o ataque cardíaco (ataque al corazón)

- Mantenga presión arterial menos que 140/90.
- Tome aspirina o medicamento para plaquetas (coagulación)*.
- Tome medicamento para bajar el colesterol de tipo "statin"*.
- Sepa su nivel de colesterol.
- Tome un bloqueador beta si UD. ha tenido un ataque de corazón.

Los pacientes con insuficiencia cardiaca (enfermedad del corazón)

- Sepa su fracción de eyección (DF) o si la función de su corazón esta disminuida
- Tome un inhibidor de ACE o un medicamento similar si su función cardiaca esta disminuida*.
- Pése en cada visita a la oficina del medico y diariamente en casa.

Pacientes que serán sometidos a cirugía mayor

- No rasurar (afeitar) el área a operar a partir de 4 días antes de la cirugía.
- No fume antes de la cirugía si hay tiempo.
- Si es diabético, mantenga su glucosa sanguínea bajo control.
- Pregunte a su medico si sigue tomando medicamentos tales como (hipoglucemiantes oral, inulina) y si UD. necesita suspender medicamentos tales como (aspirina, anticoagulantes) el día de la cirugía.

Los pacientes que fuman

- Pregunte a su medico acerca de medicamentos y recursos para ayudarlo a dejar de fumar.

Pacientes que tienen exceso de peso

- Pregunte a su medico acerca de recursos y cosas que UD. puede hacer que le ayudarían a bajar el peso.

Los pacientes con diabetes

- Hacerse un examen de los ojos cada año con un profesional. El examen que incluya dilatación de la pupila.
- Examine sus pies diariamente y durante las visitas al medico.
- Hacerse un examen de orina cada año para medir microalbuminuria (proteína).
- Hacerse un examen de sangre para el control de la glucosa cada 3-6 meses (HbA1c) (hemoglobina glicosilada).
- Hacerse un examen de sangre para colesterol y lípidos cada año.
- Mantener la presión arterial bajo 130/80.
- Vacunarse contra la gripe (influenza) todos los años.
- Vacunarse contra la pulmonía (neumonía) una vez.
- Hable con su medico si UD. debería estar tomando medicamentos tales como los inhibidores de ACE o del tipo de los ARB.

Los pacientes con asma

- Tome un corticosteroide inhalatorio o medicamento similar de acción prolongada si síntomas persisten*.
- Hable con su medico en caso que sus síntomas aumenten de intensidad o UD. piensa que necesita aumentar el uso de medicamentos.

Los pacientes que se sienten deprimidos o con síntomas de depresión.

- Depresión es muy común y tratable.
- Hable con su medico de medicamentos y recursos que puedan ayudarlo.

Breve resumen de la salud del paciente

Nombre: _____

Dirección: _____

Numero de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Cumpleaños: _____

Medico primario: _____

El numero teléfono del medico primario: _____

Otros médicos: _____



Este panfleto ha sido creado para ayudar a los pacientes a tomar una función mas activa en el cuidado de su salud preocupándose de saber:

- Acerca de su salud en el pasado y en el presente;
- Las actividades para mantenerse en buena salud;
- Los medicamentos, las dosis, y las razones por cual los esta tomando;
- Los exámenes y los procedimientos;

Y puede ser usado para:

- Cuando UD habla con sus médicos;
- Comunicar información acerca de su salud a otros médicos.



Por favor, traiga este panfleto consigo a todas sus visitas al medicom, a la clínica, y al hospital.



Más panfletos los puede encontrar en el PRC, el centro de recursos para médicos y pacientes de la Sociedad Médica del Carolina del Norte.

www.ncmsprc.org 919-833-3836.

*Como la haya indicado su medico.

** Estas recomendaciones son sugerencias y se aplican a la mayoría de las personas. Solo UD. y su medico pueden determinar lo que es mejor para UD.

