



# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



## Salud femenina: exámenes preventivos, Parte 1

Las mujeres deben reunirse periódicamente con su médico para analizar su salud general, hacer preguntas y recibir atención preventiva. Los exámenes preventivos ayudan a detectar enfermedades y afecciones de manera anticipada, lo cual con frecuencia implica una recuperación más rápida o consecuencias menos graves.

### Prueba de densidad ósea

Esta prueba mide la densidad de los huesos (parte inferior de la espalda, región de la cadera, muñeca y talón) para ayudar a determinar el riesgo de desarrollar osteoporosis, que provoca en los huesos mayor fragilidad y tendencia a quebrarse. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF) recomienda que las mujeres de 65 años o más se sometan a exámenes de manera rutinaria. El USPSTF también sugiere que los exámenes de rutina comiencen después de la menopausia para mujeres con mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.

### Examen dental

La Asociación Dental Estadounidense (American Dental Association) recomienda exámenes dentales periódicos para ayudar a detectar caries y cáncer bucal. Su dentista también puede evaluar su mordida e identificar problemas tales como rechinar los dientes o inconvenientes con la articulación de la mandíbula.

### Examen ocular

Los exámenes oculares pueden determinar si usted necesita anteojos o lentes de contacto

y pueden identificar problemas de la vista tales como glaucoma, degeneración macular y cataratas. La Academia Estadounidense de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology) recomienda el siguiente cronograma de exámenes:

- Al menos una vez de los 20 a los 30 años y dos veces de los 30 a los 40 años.
- Un examen ocular inicial a los 40 años y, a continuación, según las recomendaciones del médico hasta los 64 años.
- Todos los años o cada dos años, comenzando a los 65 años.

### Examen auditivo

La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (American Speech-Language-Hearing Association) recomienda la realización de exámenes auditivos al menos cada 10 años hasta los 50 años de edad, y cada tres años de allí en adelante.

### Examen cutáneo

Para detectar el cáncer de piel, el médico examinará la piel en busca de lunares con forma irregular, de colores variados, asimétricos, de mayor tamaño que el de una goma para borrar lápiz o que hayan crecido o



o cambiado desde su última visita. Debe realizarse un examen cutáneo cada tres años entre los 20 y 40 años, y anualmente de allí en adelante. También es importante que usted mismo se revise la piel una vez al mes.

**Controles de presión arterial** Las mujeres saludables con presión arterial normal (120/80 o menos) deben controlarse la presión arterial al menos cada dos años.