

Citas de medicina preventiva, de 18 a 65 años: Instrucciones de cuidado [Well Visit, Ages 18 to 65: Care Instructions]

Las visitas de medicina preventiva pueden ayudarle a mantenerse saludable. Su médico ha comprobado su estado general de salud y puede haberle sugerido maneras de cómo cuidarse bien. Su médico también puede haberle recomendado pruebas. Usted puede ayudar a prevenir las enfermedades alimentándose de manera saludable, durmiendo bien, vacunándose, haciendo ejercicio en forma regular y tomando otras medidas.



Hágase las pruebas sobre las cuales usted y su médico estén de acuerdo en que se las haga. Según su edad y riesgos, los ejemplos podrían incluir pruebas de detección de diabetes; hepatitis C; VIH y cáncer de cuello uterino, seno (mama), pulmón y colon. Las pruebas de detección ayudan a detectar enfermedades antes de que aparezcan síntomas.



Coma alimentos saludables. Elija frutas, verduras, cereales integrales, proteína magra y alimentos lácteos con bajo contenido de grasa. Limite la grasa saturada y reduzca la sal.



Limite el consumo de alcohol. Los hombres no deberían tomar más de 2 bebidas alcohólicas al día. Las mujeres no deberían tomar más de 1. Para algunas personas, nada de alcohol es la mejor opción.



Haga ejercicio. Haga al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Caminar puede ser una buena opción.



Alcance su peso saludable y manténgalo. Esto reducirá su riesgo de muchos problemas de salud.



Ocúpese de su salud mental. Trate de mantenerse en contacto con amigos, familiares y su comunidad, y encuentre maneras de controlar el estrés.



Si siente depresión o desolación, hable con alguien. Un consejero puede ayudar. Si no tiene un consejero, hable con su médico.



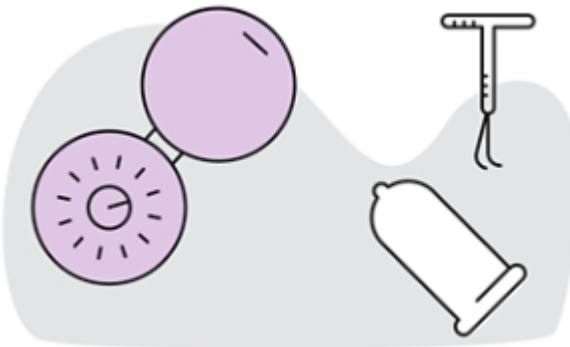
Hable con su médico si piensa que puede tener un problema con el consumo de alcohol o de drogas. Esto incluye medicamentos de venta bajo receta y drogas ilegales.



Evite el tabaco y la nicotina: no fume, vapee ni masque. Si necesita ayuda para dejar el tabaco, consulte a su médico.



Practique relaciones sexuales más seguras. Hacerse pruebas, usar condones o preservativos bucales, así como limitar el número de parejas sexuales puede ayudar a prevenir las infecciones de transmisión sexual.



Use un método anticonceptivo si es importante para usted prevenir un embarazo. Hable con su médico acerca de sus opciones y de cuál podría ser la mejor para usted.



Prevenga problemas donde pueda hacerlo. Protéjase la piel de demasiado sol, lávese las manos, cepílese los dientes dos veces al día y use el cinturón de seguridad en el auto.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **P072** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Citas de medicina preventiva, de 18 a 65 años: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.