

# Mantengase saludable a cualquier edad

---

Publicado el: 12-02-2018

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable y evitar enfermedades? Puede hacerse ciertas pruebas de diagnóstico, tomar medicamentos preventivos, si los necesita, y tener hábitos saludables. Los expertos de salud que encabezan el U.S. Preventive Services Task Force aconsejan que cuando vaya a su próximo reconocimiento médico, hable con su médico o enfermera sobre cómo puede mantenerse saludable sin importar la edad.

## Las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable son:

- Hacerse los exámenes de detección recomendados.
- Mantenerse libre de tabaco.
- Mantenerse físicamente activo.
- Comer una dieta saludable.
- Mantenerse en un peso saludable.
- Tomar medicamentos preventivos, si los necesita.

## Exámenes de detección para los hombres: Lo que usted necesita y cuándo:

Los exámenes de detección pueden encontrar enfermedades temprano y cuando son más fáciles de tratar. Los expertos de salud del U.S. Preventive Services Task Force (Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) han hecho recomendaciones, basadas en evidencia científica, sobre los exámenes para las condiciones que se describen a continuación. Hable con un médico sobre cuáles se aplican a usted y cuándo y qué tan seguido debe examinarse.

1. **Obesidad:** Permita que le calculen su Índice de Masa Corporal (Body Mass Index o BMI, en inglés), para detectar obesidad. El BMI es una medida de la grasa corporal que se basa en su estatura y peso. Usted también puede obtener su propio BMI con la calculadora de BMI del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre) pulsando [http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp\\_bmicalc.htm](http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm) (disponible en español).
2. **Colesterol alto:** Verifique su colesterol regularmente a partir de los 35 años de edad. Si es menor de 35 años de edad, hable con su médico para determinar si debe examinar su colesterol:
  - Si tiene diabetes.
  - Si tiene la presión alta.
  - Si existen enfermedades del corazón en su familia.
  - Si fuma.
3. **Presión Alta:** Examine su presión por lo menos cada 2 años. La presión se considera alta si es de 140/90 o mayor.
4. **Cáncer Colorrectal:** Hágase un examen de cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad. Su médico puede ayudarle a decidir qué exámenes son adecuados para usted. Si existe un historial de cáncer colorrectal en su familia, debe examinarse antes.
5. **Diabetes:** Hágase un examen de diabetes si tiene la presión o el colesterol alto.
6. **Depresión:** Su salud emocional es tan importante como su salud física. Si se ha sentido

"desanimado", triste o desesperado durante las últimas 2 semanas o ha sentido poco interés o placer al hacer cosas, puede que usted esté deprimido. Hable con su médico sobre si debe hacerse un examen para detectar depresión.

7. **Infecciones de transmisión sexual:** Hable con su médico para determinar si debe hacerse los exámenes de gonorrea, sífilis, clamidia u otras infecciones de transmisión sexual.
8. **VIH:** Hable con su médico sobre el examen para detectar el VIH si usted:
  - Ha tenido relaciones sexuales desde 1975.
  - Ha tenido relaciones sexuales sin protección con parejas múltiples.
  - Ha utilizado o usa drogas que se inyectan.
  - Intercambia sexo por dinero o drogas o tiene relaciones sexuales con parejas que lo hacen.
  - Ha tenido parejas en el presente o pasado que están infectados con el VIH, son bisexuales o utilizan drogas que se inyectan.
  - Está siendo tratado por enfermedades de transmisión sexual.
  - Tuvo una transfusión de sangre entre 1978 y 1985.
9. **Aneurisma aórtico abdominal:** Si usted se encuentra entre los 65 y 75 años de edad y ha fumado en algún momento (100 o más cigarrillos durante toda su vida), usted necesita hacerse, una vez, el examen para detectar si tiene un aneurisma aórtico abdominal, el cual es un vaso sanguíneo en el abdomen de tamaño anormalmente grande o que está hinchado.

### **Pasos diarios para mantenerse saludable**

- **No fume:** Si usted fuma, hable con su médico para dejar de fumar. Su médico o enfermera le pueden ayudar. Usted también puede ayudarse a usted mismo. Para obtener consejos que le ayuden a dejar de fumar, pulse: <http://www.smokefree.gov> (disponible sólo en inglés). Para hablar con alguien en español sobre cómo dejar de fumar, llame la línea telefónica para dejar de fumar (National Quitline) al 1-800-QUITNOW y oprima el número 2. Para acceder más recursos en español sobre cómo dejar de fumar, pulse <http://www.healthfinder.gov/espanol/> y busque bajo "fumar."
- **Manténgase físicamente activo:** Las caminatas vigorosas, el cortar la hierba, bailar, nadar, y montar bicicleta son algunos ejemplos de actividad física moderada. Si usted no se encuentra físicamente activo, comience poco a poco y haga hasta 30 minutos o más de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.
- **Coma una dieta saludable:** Enfatique las frutas, vegetales, granos enteros, y leche sin o baja en grasa, y productos lácteos; incluya carnes con poca grasa, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces, y coma comidas bajas en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcares adicionales.
- **Manténgase en un peso saludable:** Balancee las calorías de las comidas y bebidas con las calorías que quema al realizar sus actividades. Para prevenir el subir de peso gradualmente y con el tiempo, disminuya las calorías en las comidas y bebidas, y aumente su actividad física.
- **Tome alcohol solamente con moderación:** Si usted toma alcohol, no tome más de un trago diario. (Una bebida estándar consiste en una botella de cerveza de 12 onzas o wine cooler, una copa de vino de 5 onzas, o 1.5 onzas de bebidas destiladas con un 80% de alcohol).