

Kit de bienestar



CANYON VIEW
MEDICAL

Índice



Su visita de bienestar	2
Vacunas para adultos	3
Examen de la piel	4
Ejercicio	5
Pérdida de peso y nutrición	7
Guías alimentarias	8
Incontinencia urinaria, caídas y salud mental	9
Fatiga	10
Insomnio	11
Testosterona baja	12
Detección del cáncer de próstata	13
Prueba de detección	14

Su visita de bienestar

GRACIAS POR ELEGIR CANYON VIEW FAMILY MEDICAL PARA SUS NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA. En las siguientes páginas encontrará información sobre muchas de las pruebas comunes que suelen solicitarse durante una visita de bienestar, así como información sobre las preguntas y preocupaciones más habituales en materia de salud.

Son muchas las razones por las que es buena idea realizar un examen completo de bienestar en forma periódica. Durante estas visitas, su proveedor revisará su estado de salud general y analizará qué pruebas comunes son necesarias. La elección de las pruebas depende de muchos factores, como su edad, su historial médico, sus antecedentes familiares, sus hábitos y las recomendaciones actuales basadas en evidencia.



Folletos educativos para pacientes

Creemos que es útil para nuestros pacientes disponer de información escrita que amplíe sus conocimientos sobre varios temas de salud y responda sus preguntas. En nuestra página web, CanyonViewMedical.com, en el enlace Noticias/Blog, hay muchos otros artículos útiles sobre diversos temas de salud. Le recomendamos que los lea y se suscriba.



Comunicación con su proveedor

Muchos han expresado su deseo de comunicarse de manera electrónica con nuestras clínicas. En respuesta a estas peticiones, hemos puesto a disposición un portal del paciente. Se trata de un método conforme a la HIPAA que permite a los pacientes y a nuestros consultorios médicos comunicarse entre sí. Registrarse en el sistema es muy sencillo. Solicite información y ayuda para empezar a utilizarlo a cualquier miembro de nuestro personal.

Vacunas para adultos



Vacuna contra la gripe

La gripe es un virus muy peligroso que infecta y mata a entre 30,000 y 40,000 personas cada año. Este virus provoca tos intensa, dolor de garganta, fiebre y malestar corporal. Al estar causada por un virus, la gripe no puede tratarse con antibióticos. Es diferente de la “gripe estomacal” (gastroenteritis) y, en general, no causa malestar estomacal ni diarrea. Cada año, los investigadores recomiendan una vacuna actualizada para protegernos contra las mutaciones previstas del virus. La vacuna contiene segmentos muertos del virus de la gripe y no hace que se enferme. Con muy pocas excepciones, recomendamos que todos los pacientes se vacunen cada otoño.

Anterior _____ Pendiente _____



Vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina

Todos los años ocurren brotes de tos ferina o “tos convulsa” en el condado de Utah. Muchos niños y algunos adultos mueren a causa de esta enfermedad prevenible. Esta vacuna se incluye como parte de las inmunizaciones regulares de niños y adolescentes. En el pasado, no hemos hecho hincapié en la vacunación de adultos, pero esto ha cambiado porque intentamos disminuir los brotes. En ocasiones, la vacuna de refuerzo para adultos se denomina “Tdap”. Los adultos que no hayan recibido previamente la vacuna Tdap deben vacunarse, sobre todo si estarán cerca de niños menores de un año. Las mujeres embarazadas deben vacunarse en el último trimestre para transferir la inmunidad a sus recién nacidos. Se recomienda otra dosis de refuerzo después de 10 años.

Anterior _____ Pendiente _____



Vacunas contra el neumococo

Llamada erróneamente “la vacuna de la neumonía”, en realidad esta vacuna protege contra un tipo específico de bacteria, llamada neumococo. Esta bacteria puede causar infecciones de oído, así como enfermedades potencialmente mortales, como la neumonía y la meningitis. Los niños reciben la vacuna contra el neumococo como parte de las inmunizaciones regulares. En la actualidad existen dos vacunas diferentes, que se administran con un intervalo de 6 a 12 meses, y que se recomiendan para adultos mayores de 65 años, así como para pacientes más jóvenes que tienen problemas de salud crónicos o alto riesgo de infección. La mayoría de los pacientes solo necesitan una dosis de cada vacuna.

Anterior _____ Pendiente _____



Vacuna contra el herpes zóster

Existe una nueva vacuna más eficaz contra el herpes zóster, denominada Shingrix, que requiere dos dosis separadas por 2 a 6 meses. Se recomienda también para pacientes que hayan recibido la antigua vacuna Zostavax, que no está indicada para tratar el herpes zóster.

Después de que una persona tenga varicela, el virus de la varicela-zóster puede sobrevivir en “hibernación” en las células nerviosas del cuerpo. Años más tarde, puede reactivarse y causar herpes zóster. Al afectar los nervios, provoca dolor, hormigueo, ardor o picazón y, a menudo, erupciones con ampollas. Esta vacuna reduce el riesgo de desarrollar herpes zóster y de sufrir daños permanentes en los nervios en caso de desarrollarlo. Medicare solo pagará esta vacuna a través de una farmacia.

Anterior _____ Pendiente _____

Examen de la piel



Cada uno o dos meses, todo el mundo debería revisarse la piel

en busca de nuevos bultos u otros cambios que pudieran ser cancerosos. La mayoría de los cánceres de piel pueden curarse si se detectan y tratan a tiempo. Además de hacerse autoexámenes de la piel rutinarios, debería hacerse regularmente un examen de la piel con su proveedor de atención médica.



¿QUÉ CAMBIOS EN LA PIEL SON PERJUDICIALES?

Piense en las letras A, B, C y D para recordar las pautas que ayudan a detectar lunares que pueden ser perjudiciales y que su médico debe revisar:

- **Asimetría:** la forma de una mitad del lunar no coincide con la otra.
- **Bordes:** los bordes suelen ser desiguales, dentados, borrosos o irregulares. El pigmento puede extenderse a la piel circundante.
- **Color:** el color no es uniforme. Puede haber tonos negros, marrones y tostados. Incluso puede verse blanco, gris, rojo, rosa o azul.
- **Diámetro:** hay un cambio en el tamaño. Los melanomas suelen ser más grandes que una goma de borrar lápiz (1/4" o 5 mm).



¿CUÁNDO DEBO VISITAR A MI PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA?

Si tiene un lunar que presenta alguno de los signos ABCD, visite a su proveedor de atención médica. También debe visitarlo en caso de presentar bultos, lunares o llagas que crecen en tamaño, cambian de color o forma, sangran, duelen o no cicatrizan. En caso de ser necesario, su proveedor le recomendará extirpar el lunar. Si ya ha padecido cáncer de piel, es aún más importante que su proveedor le revise la piel con frecuencia.



¿CÓMO DEBO HACERME UN EXAMEN DE LA PIEL?

Después del baño o la ducha, colóquese frente a un espejo de cuerpo entero en una habitación bien iluminada. Utilice un espejo de mano para observar las zonas difíciles de ver. Empiece por la cara y el cuero cabelludo y siga hacia abajo, revisando la cabeza, el cuello, los hombros, la espalda, el pecho, etc. Asegúrese de revisar la parte delantera, trasera y lateral de los brazos y las piernas. Revise también la ingle, las palmas de las manos, las uñas de los dedos de las manos, las plantas de los pies, las uñas de los dedos de los pies y la piel entre ellos. Busque cualquier cambio o nuevo bulto. Utilice un peine o un secador de pelo para mover el cabello y ver mejor el cuero cabelludo y el cuello. Al revisarse la piel con regularidad, aprenderá el aspecto de sus lunares y podrá estar alerta a cualquier cambio, en especial nuevos lunares negros o cambios en un lunar existente. Si encuentra algo inusual, visite de inmediato a su proveedor de atención médica. Recuerde que cuanto antes se detecte un melanoma, mayores serán las posibilidades de curación.

Ejercicio



La actividad física frecuente enriquece nuestros cuerpos. El ejercicio tiene recompensas tanto físicas como emocionales.

Los efectos físicos del ejercicio disminuyen el riesgo de accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y diabetes. Puede:

- Disminuir la tensión arterial
- Disminuir el azúcar en sangre
- Disminuir el colesterol
- Ayudar a mantener o alcanzar un peso saludable

El ejercicio afecta la química del cerebro. Las recompensas emocionales del ejercicio incluyen:

- Más energía
- Más resistencia física y emocional
- Ayuda a tratar la depresión leve
- Mejor sueño

NECESITA EJERCICIO AERÓBICO Y DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR CADA SEMANA.

El ejercicio regular le ayudará a mantenerse en forma y saludable. No es necesario que realice ejercicios extenuantes. Por ejemplo, una actividad frecuente y moderada, como caminar tres veces por día 10 minutos, reduce su riesgo de muerte por enfermedad cardíaca hasta en un 60 %.



EL EJERCICIO AERÓBICO hace que sus pulmones trabajen más para aportar más oxígeno y que su corazón bombee con más fuerza para enviar sangre a los músculos, fortaleciendo

así sus pulmones, corazón, huesos y músculos. Un buen objetivo inicial es completar al menos 2 horas y 30 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de ejercicio intenso, o una combinación de ambos. Intente repartir su tiempo de ejercicio a lo largo de la semana. Si su proveedor de atención médica lo aprueba, complete al menos 5 horas de ejercicio moderado o 2 horas y 30 minutos de actividad intensa a la semana para obtener más beneficios.

Algunas actividades aeróbicas recomendadas son:

- Caminata rápida
- Trotar
- Natación
- Subir escaleras
- Andar en bicicleta
- Bailar
- Tenis
- Remo
- Esquí de fondo
- Senderismo



EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA se realiza para trabajar y fortalecer todos los grupos musculares principales de su cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).

Puede utilizar aparatos de gimnasio o su propio peso corporal. Hará que sus músculos sean más fuertes y puedan trabajar más tiempo sin cansarse. La masa muscular quema más calorías que la grasa, por lo que, a medida que aumenta su musculatura, también lo hace su capacidad para quemar calorías. Debería hacer ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.

Las actividades de entrenamiento de fuerza incluyen:

- Levantar pesas
- Ejercicios con bandas de resistencia
- Yoga
- Ejercicios que utilizan el peso corporal como resistencia
- Jardinería intensa

El estiramiento también es un buen ejercicio. Puede mejorar su flexibilidad y su equilibrio.

Cómo elegir un programa de ejercicios:

- ¿Qué actividades físicas le gustan?
- ¿Prefiere actividades en grupo o individuales?
- ¿Qué tipo de programa se adapta a su horario?
- ¿Padece alguna afección física?

LA SIGUIENTE TABLA PUEDE AYUDARLE A PLANIFICAR SU PROGRAMA DE EJERCICIOS. Indica la cantidad promedio de calorías que se queman por hora en algunas actividades físicas habituales.

Actividad física moderada

CALORÍAS POR HORA PARA UNA PERSONA DE 154 LIBRAS*

Senderismo	370	Correr/trotar (5 mph)	590
Jardinería ligera/Trabajo en patios	330	Bicicleta (a más de 10 mph)	590
Bailar	330	Natación (vueltas lentas en estilo libre)	510
Golf (caminar y llevar palos)	330	Vinyasa Yoga	490
Bicicleta (menos de 10 mph)	290	Ejercicio aeróbico	480
Caminar 3,5 mph	280	Caminar (4,5 mph)	460
Levantamiento de pesas (entrenamiento general ligero)	220	Trabajos pesados de jardinería (cortar leña)	440
Estiramiento o yoga suave	180	Levantamiento de pesas (esfuerzo intenso)	440
		Básquetbol (intenso)	440

* Las calorías quemadas por hora serán mayores si pesa más de 154 libras y menores si pesa menos. Fuente: Adaptado de las Guías Alimentarias para Estadounidenses 2005 publicadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) y el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA).



Calentamiento y enfriamiento

Incluya ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio aeróbico. Para el calentamiento, empiece despacio y luego aumente gradualmente el ritmo durante 5 minutos. A continuación, estire los músculos y flexione las articulaciones que utilizará en el ejercicio durante 5 a 10 minutos. Esto calienta sus músculos y articulaciones, lo que aumenta el flujo de sangre hacia ellos y los hace más flexibles y menos propensos a las lesiones. Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos sin movimientos de rebote.

Inmediatamente después del ejercicio, deje que su ritmo cardíaco vuelva poco a poco a la normalidad. Por ejemplo, caminar despacio durante unos 5 minutos le permitirá enfriarse y dejar que su corazón y su respiración vuelvan a niveles normales. A continuación, estire los músculos utilizados durante el ejercicio. Dedique un total de 5 a 10 minutos al enfriamiento. Los ejercicios de calentamiento y enfriamiento pueden intercambiarse.

Pérdida de peso y nutrición



¿Cuáles son las razones para adelgazar?

El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer hipertensión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer. Si tiene sobrepeso, perder solo entre un 5 y un 10 por ciento de peso y mantenerlo disminuye su riesgo de padecer la mayoría de estas enfermedades. Su proveedor de atención médica puede proporcionarle información sobre cómo su peso aumenta su riesgo.



¿Qué puedo hacer para adelgazar?

Perder peso suele significar consumir menos calorías, evitar algunos alimentos y hacer más ejercicio. Sin embargo, una dieta para adelgazar tiene que aportar suficiente nutrición y una buena variedad de alimentos que generen saciedad, además de menos calorías. Un cambio gradual en los hábitos alimentarios y de ejercicio es lo que mejor funciona para crear un cambio de estilo de vida a largo plazo.



¿Qué alimentos debo incluir en mi dieta?

En general, un plan de alimentación saludable incluye muchas frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, productos lácteos descremados o bajos en grasa, carnes magras, huevos, frutos secos, semillas y alimentos de soja. También debe incluir alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares añadidos.

Los diarios de comidas, los rastreadores de calorías y las aplicaciones en línea son una forma estupenda de hacer un seguimiento de las calorías. Ver lo que come y bebe le ayudará a conocer mejor sus patrones y hábitos alimentarios, y es una de las herramientas más eficaces para perder peso.



¿Qué alimentos debo evitar?

- Productos de grano refinado (arroz blanco, harina blanca)
- Carbohidratos refinados (azúcar)
- Grasas saturadas
- Alimentos fritos
- Carnes envasadas
- Bebidas alcohólicas



¿Qué son las calorías?

Son una forma de medir el valor energético de los alimentos. Su cuerpo quema calorías para obtener energía. Para perder peso, coma menos calorías sin renunciar a la nutrición y queme más calorías con más actividad física. Puede perder medio kilo a la semana comiendo 500 calorías menos al día de las que necesita para mantener su peso actual. Si pierde más de uno o dos kilos a la semana, empezará a perder masa muscular en lugar de grasa.



¿Qué hay de los medicamentos y las cirugías para perder peso?

Existen medicamentos y cirugías para perder peso aprobados por la FDA para tratar a personas con sobrepeso grave. Pregunte a su proveedor de atención médica si considera que usted puede ser un candidato.



Lea las reseñas de dietas de profesionales de la nutrición en la página web de la American Dietetic Association (Asociación estadounidense sobre dietética): EatRight.org



¿Cómo me ayudará la actividad física a perder peso?

Además de la dieta, caminar a diario puede ayudarle a controlar su peso. Al hacer ejercicio, quemará calorías. Un mayor nivel de ejercicio tendrá aún más beneficios para la salud y mejorará las posibilidades de que adelgace y pueda mantener un peso saludable. Caminar entre 15 y 30 minutos, de 3 a 6 veces por semana, es un buen comienzo. Si no puede caminar, pida a su proveedor de atención médica que le recomiende otro tipo de ejercicio.

También debería realizar algún tipo de entrenamiento de fuerza con aparatos de gimnasio o su propio peso corporal dos o más días a la semana. La masa muscular quema más calorías que la grasa, por lo que, a medida que aumenta su masa muscular, también lo hace su capacidad para quemar calorías. Asegúrese de consultar con su proveedor de atención médica antes de empezar un programa de ejercicios.



¿Cómo elijo una dieta?

ALGUNAS DIETAS SE CONSIDERAN DIETAS DE MODA Y POCO SEGURAS A LARGO PLAZO. OTRAS SON SALUDABLES Y PUEDEN SER ADECUADAS PARA USTED.



LAS DIETAS ALTAS EN PROTEÍNA Y BAJAS EN CARBOHIDRATOS generan una rápida pérdida de peso. Dos ejemplos bien conocidos son la dieta Atkins y la dieta South Beach. La mayoría de ellas permiten cantidades ilimitadas de alimentos ricos en proteínas y limitan otros grupos de alimentos. El contenido en carbohidratos varía, pero suele ser muy bajo al principio. Un posible riesgo es que esta dieta limita los alimentos que ayudan a reducir el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud, como los cereales integrales, las frutas y las verduras. No está claro si estas dietas son mejores que una dieta controlada en calorías y baja en grasas para mantener la pérdida de peso.



LAS DIETAS DE ALIMENTOS ESPECÍFICOS se basan en unos pocos alimentos concretos y son un tipo de dieta de moda. Estas dietas no cuentan las calorías, son aburridas, dependen sobre todo de la fuerza de voluntad y pueden provocar carencias de vitaminas y minerales al cabo de pocos días. Algunos ejemplos son la dieta del pomelo y la dieta de la col.



LOS PLANES DE DIETA DE NUTRICIÓN EQUILIBRADA son dietas más ricas en carbohidratos y bajas en grasas saturadas que siguen más de cerca las Guías Alimentarias para Estadounidenses y las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación estadounidense sobre temas cardíacos) y la American Cancer Society (Sociedad estadounidense contra el cáncer). Algunos ejemplos son la pirámide de peso saludable de Mayo Clinic, la American Heart Association y las dietas mediterráneas.



LOS PROGRAMAS COMERCIALES ENFOCADOS EN EL CONSUMO DE CALORÍAS Y LAS CLÍNICAS PARA PERDER PESO ofrecen grupos de apoyo y motivación para la persona a dieta, una amplia variedad de alimentos y planes de comidas de 500 a 1,500 calorías al día. El costo de estos programas varía. Algunos programas, como Weight Watchers, ofrecen un apoyo excelente para cambiar los malos hábitos alimentarios y cumplir la dieta para adelgazar.

Guías alimentarias

SEGUIR UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE IMPLICA CONSUMIR ALIMENTOS Y BEBIDAS DENTRO DE UN NIVEL CALÓRICO ADECUADO.



Un patrón de alimentación saludable incluye:

- Variedad de verduras de todos los subgrupos: verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (frijoles y arvejas), féculas y otras frutas, sobre todo enteras.
- Cereales (al menos la mitad integrales).
- Lácteos sin grasa o bajos en grasa, entre otros, leche, yogur, queso o bebidas de soja fortificadas.
- Variedad de alimentos ricos en proteínas, como mariscos, carnes magras y aves de corral, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), frutos secos, semillas y productos de soja.
- Aceites.



Un patrón de alimentación saludable limita:

- Azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans y sodio.
- Consuma menos del 10 % de las calorías diarias procedentes de azúcares añadidos.
- Consuma menos del 10 % de las calorías diarias de grasas saturadas.
- Consuma menos de 2,300 miligramos diarios de sodio.
- Si consume alcohol, debe hacerlo con moderación: hasta una bebida al día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres, y solo si son adultos con edad legal para beber.

Incontinencia urinaria, caídas y salud mental



SEPA CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

Incontinencia urinaria

- Tiene pérdidas de orina a diario.
- Está tomando un medicamento recetado para las pérdidas de orina.

PROBLEMA GRAVE

Caídas

- Ha sufrido una caída.
- Usa bastón o andador.
- Tiene un problema de visión o de audición.
- Tiene hipertensión.

- Tiene pérdidas de orina ocasionales, como cuando se ríe.
- Está tratando el problema con ejercicios de vejiga.

PROBLEMA LEVE

- Tiene problemas de equilibrio o para caminar.

- Aunque no tenga problemas de vejiga, recuerde hablar con su médico sobre cualquier preocupación.

NINGÚN PROBLEMA

- Aunque no tenga problemas de caídas, recuerde hablar con su médico sobre cualquier preocupación que tenga.

Opciones de tratamiento

URINARY INCONTINENCE

- Ejercicios.
- Entrenamiento de la vejiga.
- Medicación.
- Cirugía.
- Otros.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- Utilice un bastón o un andador.
- Mida su tensión arterial acostado y de pie.
- Participe en un programa de ejercicio o fisioterapia.
- Hágase una prueba de visión o audición.
- Otros.



SALUD MENTAL

¿Su médico u otro profesional sanitario ha hablado con usted sobre su salud mental o emocional o sobre sensaciones de estrés, depresión o ansiedad?

Fatiga



LAS CAUSAS DE LA FATIGA PUEDEN SER MUCHAS, desde el estilo de vida hasta los aspectos fisiológicos. Una persona puede estar fatigada por tomar demasiada cafeína o por no dormir lo suficiente, o debido a la diabetes o a una baja producción de la hormona tiroidea. Cuando la fatiga dura más de un mes e interfiere en la vida diaria, es momento de visitar a un profesional de atención médica. El estudio de la fatiga suele requerir dos citas: la primera para un examen y extracciones de sangre, y la segunda para revisar los exámenes e iniciar el tratamiento.

RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA A TODAS LAS PERSONAS CON FATIGA. AL PONER EN PRÁCTICA CADA UNA DE ESTAS SUGERENCIAS, ES PROBABLE QUE LA FATIGA DESAPAREZCA AL CABO DE VARIAS SEMANAS O MESES.

1. Haga ejercicio con frecuencia.

Se recomienda hacer ejercicio todos los días para liberar hormonas naturales que mejoran la energía, fortalecen los músculos y aumentan la resistencia. Si no puede hacerlo, ejercite al menos tres veces por semana. El ejercicio cardiovascular, como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, es mejor durante al menos 20 minutos por sesión. El entrenamiento con pesas una o dos veces por semana también es beneficioso.

2. Deshágase de la comida chatarra.

Los carbohidratos simples (alimentos como el pan blanco, los fideos y los dulces) se metabolizan muy rápidamente y dejan un nivel bajo de glucosa 1-2 horas después de comer. También provocan aumento de peso. En su lugar, elija alimentos integrales, frutas y verduras.

3. Duerma con regularidad.

La cantidad de sueño a menudo no es tan importante como el patrón. Intente dormirse y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Evite las siestas a menos que pueda hacerlas a diario y duerma la misma cantidad de tiempo a la misma hora.

4. Tome sol.

Si bien no queremos sufrir quemaduras solares y debemos usar protector solar, la exposición diaria a la luz brillante, como la del sol, puede mejorar el estado de ánimo y la fatiga.

5. Trate la depresión.

La depresión es una causa común de fatiga y, si no se trata en forma adecuada, la fatiga no mejorará. Si se siente demasiado triste, no puede dormir o sufre fluctuaciones en el peso, solicite una prueba para detectar la depresión. No es necesario que los síntomas sean graves para recibir tratamiento.

6. Utilice su cerebro.

Mantener el cerebro activo leyendo todos los días o haciendo un crucigrama o una actividad similar puede mejorar su energía.

7. Hágase la prueba de la apnea del sueño.

La apnea del sueño es un problema relativamente común que provoca fatiga excesiva y otros problemas médicos importantes. Puede darse en cualquier tipo de cuerpo y el examen inicial puede realizarse de forma sencilla y en su propia casa.

8. Evite las soluciones rápidas.

Si bien la cafeína y las hierbas pueden mejorar temporalmente su energía, suelen causar un efecto rebote y no son efectivas a largo plazo.

9. Coordine una visita de seguimiento.

Si ha puesto en práctica las sugerencias anteriores y no mejora o le preocupa algún tipo de causa física o psicológica de la fatiga, regrese.

Insomnio



EL INSOMNIO PUEDE SER UN PROBLEMA GRAVE que provoque fatiga, dificultades de atención, pérdida de memoria y depresión. Existen muchas causas, desde anomalías físicas hasta problemas psicológicos. No poder volver a conciliar el sueño tras despertarse por la noche suele ser señal de un trastorno de ansiedad. Factores relacionados con el estilo de vida también pueden tener un impacto significativo en nuestra incapacidad para conciliar el sueño, como el trabajo por turnos.

SI TIENE PROBLEMAS PARA DORMIR, PRUEBE LO SIGUIENTE:

1. Horarios regulares para acostarse.

Nuestros cuerpos tienen ritmos circadianos y les gusta mantenerlos. Quedarnos despiertos hasta tarde una o dos noches a la semana puede confundir al cuerpo y dificultar el sueño en las siguientes noches. Es mejor acostarse a medianoche todos los días que acostarse a las 10 de la noche cinco días a la semana y quedarse despierto hasta las 2 de la madrugada dos veces a la semana.

2. Ponga la alarma.

Con el insomnio, es fundamental levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Aunque no consiga dormirse hasta las 2 de la madrugada, quedarse dormido solo empeorará el insomnio de la noche siguiente.

3. Evite las siestas.

Al igual que dormir hasta tarde, las siestas irregulares pueden dificultar conciliar el sueño por la noche. Una siesta corta (30–60 min.) es favorable si puede dormirla todos los días a la misma hora y no tiene problemas para conciliar el sueño.

4. Las camas solo deben utilizarse para dormir y mantener relaciones sexuales.

Estar en la cama realizando otras actividades entrena a nuestro cerebro para pensar que las camas son para permanecer despierto en ellas.

5. Nada de aparatos electrónicos en el dormitorio.

La televisión y otros aparatos electrónicos estimulan mucho el cerebro y son responsables de gran parte del insomnio.

6. Sea consciente de la ingesta de sustancias.

La cafeína puede permanecer en el organismo entre 12 y 15 horas. Si no puede dormir, evite la cafeína por completo hasta que el sueño no sea un problema. Nunca ingiera cafeína durante las ocho horas previas a acostarse, tabaco durante las tres horas previas y nada de alcohol a la hora de acostarse.

7. Evite los medicamentos descongestivos.

Estos medicamentos tienen efectos estimulantes similares a los de la cafeína y deben evitarse.

8. Haga ejercicio a primera hora del día.

El ejercicio frecuente puede hacer que una persona se sienta cansada y lista para dormir. Sin embargo, el ejercicio después de las 7 de la tarde puede mantenerle despierto.

9. Salga de la cama si no puede dormir.

Si lleva más de 20 minutos en la cama y no se duerme, salga y haga algo que no sea estimulante. No coma, ni vea la televisión, ni navegue por Internet. Cuando sienta cansancio, vuelva a la cama. Repita el proceso si es necesario.

10. No coma justo antes de acostarse.

Pequeñas cantidades de algunos alimentos pueden provocar sueño (leche caliente o un poco de pavo). En la mayoría de los casos, comer justo antes de acostarse causa reflujo ácido. Intente limitar la ingesta de alimentos dos o tres horas antes de acostarse.

11. Hágase un chequeo.

Si no mejora con estas sugerencias o si le preocupa una causa física o psicológica, coordine una cita para verificar si padece alguna enfermedad que altere el sueño.

Testosterona baja

SEGUIR UN PATRÓN ALIMENTARIO SALUDABLE IMPLICA CONSUMIR ALIMENTOS Y BEBIDAS DENTRO DE UN NIVEL CALÓRICO ADECUADO.



¿Cuáles son los síntomas de la testosterona baja (T baja) en los hombres?

- Sentirse cansado, en especial al final del día.
- Disminución de la energía y la motivación.
- Tener poco o ningún interés en el sexo (libido baja).
- Disminución de las erecciones espontáneas.
- Sentirse triste, abatido y deprimido.
- Pérdida de masa muscular, adelgazamiento de los huesos.
- Disminución del vello corporal.



¿Qué causa la T baja en los hombres?

- Edad: la producción natural de testosterona disminuye a medida que los hombres envejecen.
- Enfermedades crónicas, como enfermedades hepáticas y renales, diabetes, apnea del sueño, SIDA.
- Ciertos tratamientos para el cáncer de próstata.
- Obesidad.
- Consumo crónico de opiáceos.
- Glucocorticoides en dosis altas.



¿Cómo puedo comprobar si tengo “T baja”?

- Análisis de sangre. Generalmente, también se evalúan otras hormonas y se realizan análisis de laboratorio.
- Las pruebas de testosterona deben hacerse a primera hora de la mañana, cuando los niveles son más altos.
- En general, no se recomiendan controles rutinarios de testosterona en los hombres. Si tiene síntomas de T baja, hágalelo con su proveedor de atención médica.



¿Cómo se sustituye la testosterona?

- En forma inyectable, con administración semanal o quincenal.
- En forma tópica, con aplicaciones diarias.



¿Con qué frecuencia debo realizar un seguimiento después de iniciar el reemplazo de testosterona?

Deberá realizar una consulta tres meses después de iniciar el tratamiento y después cada seis meses. Es importante controlar los análisis para detectar cualquier posible efecto adverso y asegurarse de que la medicación le está ayudando.



¿EXISTEN RIESGOS AL SUSTITUIR LA TESTOSTERONA?

En general, reemplazar la testosterona baja de un hombre es seguro, sin embargo hay efectos secundarios potenciales con cualquier medicamento. Solicite más información a su proveedor de atención médica.

¿El examen de detección de cáncer de próstata es adecuado para usted?

Comprensión de los posibles beneficios vs. Riesgos para hombres de 55 a 69 años

LA PRUEBA DEL ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO (PSA) es el método más utilizado por los médicos para detectar el cáncer de próstata. Cuando un hombre tiene un nivel elevado de PSA, puede deberse a un cáncer de próstata, pero también a otras afecciones. El U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de trabajo de servicios preventivos de EE.UU.) recomienda que, en el caso de hombres de 55 a 69 años, la decisión de someterse a una prueba del PSA debe ser individual. Antes de decidir si se someten o no a esta prueba, los hombres deben tener la oportunidad de discutir los posibles beneficios y perjuicios de ella.



NOTA: Este resumen se basa en una revisión exhaustiva de estudios de la prueba del PSA y tratamientos, y tiene fines informativos. Los hombres que tengan preguntas deben hablar con un proveedor de atención médica de confianza para obtener más información sobre los posibles beneficios y riesgos de la prueba del PSA. Las estimaciones se basan en los beneficios observados en el ensayo ERSPC para hombres de 55 a 69 años y en los riesgos derivados de los resultados agrupados de tres ensayos de tratamiento.

*Esto incluye a 65 hombres que eligen la cirugía o la radiación en el momento del diagnóstico, así como a 15 hombres que optan por controlar su cáncer inicialmente y someterse luego a cirugía o radiación cuando progresa.

**Estimaciones basadas en los beneficios observados en el ensayo ERSPC para hombres de 55 a 69 años y en los riesgos del tratamiento derivados de las tasas absolutas agrupadas en el grupo de tratamiento en los tres ensayos de tratamiento (Protect, PIVOT, SPCG-4). Los daños experimentados pueden deberse directamente al tratamiento, al cáncer, a la edad o a otras causas. De los hombres aleatorizados para someterse a la prueba en el ensayo ERSPC, el 83 % se sometió a una o más pruebas del PSA durante el ensayo.

***Se evitan 1,3 muertes por cada 1,000 hombres a los que se ofrece una prueba del PSA.

Fuentes de datos: Final Recommendation Statement: Screening for Prostate Cancer and Final Evidence Review: Screening for Prostate Cancer.

U.S. Preventive Services Task Force. May 2018. www.uspreventiveservicestaskforce.org

Pruebas de detección

CUBIERTAS CON EXÁMENES DE BIENESTAR



Perfil lipídico

Mide los niveles de colesterol, triglicéridos, IDH y LDL.



Glucosa

Prueba sencilla para detectar la diabetes.



Prueba de Papanicolaou

(solo mujeres)

Evalúa las células del cuello uterino en busca de cáncer y de cambios que puedan convertirse en cancerosos.



Mamografía (solo mujeres)

Examen radiológico para la detección de cáncer de mama, tradicionalmente a partir de los 40 años.



Colonoscopia

Detecta el cáncer de colon y las lesiones precancerosas/sospechosas en el intestino grueso. Se recomienda a todas las personas a partir de los 45 años.



Densidad ósea

Mide la densidad ósea y puede ayudar a evaluar el riesgo de fractura y las complicaciones.

OTRAS PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO



Perfil metabólico completo

(CMP) Perfil químico que examina la función hepática y renal, los electrolitos, una variedad de otras proteínas y sustancias químicas, y detecta la diabetes.



Hemograma completo

(CBC) Detecta la anemia y varias otras anomalías sanguíneas.



Pruebas de tiroides (TSH)

Mide los niveles de la hormona tiroidea que ayuda a regular el metabolismo del cuerpo.



Análisis de orina (UA)

Detecta enfermedades renales, infecciones, cáncer de vejiga y riñón y diabetes.



Electrocardiograma (EKG)

Registra el impulso eléctrico que controla los latidos del corazón.



Antígeno prostático

específico (PSA) (solo para hombres)

Prueba para hombres que detecta el cáncer de próstata.

PUEDEN APLICARSE COPAGOS Y DEDUCIBLES.

¿LO CUBRE EL SEGURO? La mayoría de los planes de seguro médico cubren las pruebas preventivas. Siempre es mejor consultar con su compañía de seguros para saber qué cubre su plan.