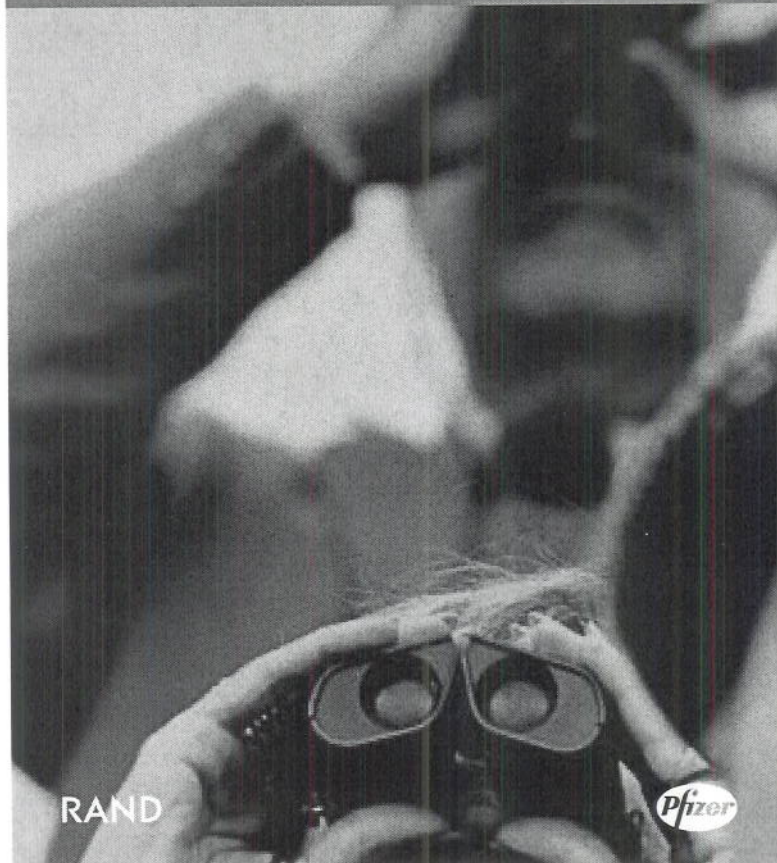


Exámenes de detección y prevención

Información para adultos
de edad avanzada



RAND

Pfizer

Este folleto está producido por Pfizer y RAND para mejorar la calidad de la atención de los adultos de edad avanzada.

Esta información se suministra con fines educativos para incrementar el conocimiento general sobre los exámenes de detección y la prevención. No pretende sustituir al asesoramiento médico profesional ni al tratamiento médico de condiciones específicas, no sustituye las revisiones médicas periódicas ni reemplaza la opinión médica de un profesional de la salud. Si tiene dudas acerca de su salud, debe consultar a su médico o a otro profesional de la salud. Esta información no aconseja ni recomienda el uso de ningún producto farmacéutico Pfizer. RAND no fabrica, distribuye ni apoya productos farmacéuticos específicos ni productos médicos de ningún tipo.

Exámenes de detección y prevención

La mejor manera de tratar una enfermedad es... prevenirla

¿Qué es la prevención?

Prevenir significa tomar medidas, incluidos los cambios de estilo de vida, para evitar el desarrollo de una enfermedad. Nunca es demasiado tarde para empezar a practicar la prevención.

No siempre conocemos las causas de la enfermedad, pero sí sabemos de la importancia de unos hábitos de vida no saludables y de la herencia genética. Hay ciertos factores que no pueden cambiarse, como la edad, la historia familiar, el sexo y la raza. La gente sí tiene control sobre otros factores de riesgo como el sobrepeso, la vida sedentaria, una dieta inadecuada, fumar, beber alcohol en exceso y exponerse al sol sin protección. El cambio de los hábitos de vida puede reducir sus riesgos de contraer gran número de enfermedades graves, tales como cáncer, enfermedades del corazón, presión alta de la sangre y diabetes. Las vacunas pueden protegerle de la neumonía y la gripe.

Es importante estar al tanto de los riesgos frente a ciertas enfermedades mediante revisiones habituales y la consulta al médico sobre cómo mantener una buena salud.



¿Por qué son importantes los exámenes de detección?

Los exámenes de detección y las pruebas de laboratorio adecuadas pueden detectar las enfermedades en su fase inicial, incluso antes de que presenten señales o síntomas. El tratamiento temprano puede impedir el agravamiento de algunas enfermedades y mejorar las posibilidades de sobrevivir ante otras. La participación activa en su cuidado médico y en mantener hábitos saludables puede ayudarle a conservarse sano y a continuar realizando las actividades de las que disfruta.

Información útil sobre la detección y prevención

La evaluación de "su persona completa" puede mejorar su calidad de vida

Para la gente de edad avanzada es importante que su médico tenga en cuenta varias cosas. Entre ellas están el medicamento, la dieta y la nutrición, la capacidad mental y física, el estado de ánimo, la movilidad, el oído, la vista, las funciones intestinales y de vejiga, la presencia de personas positivas en el entorno y la realización adecuada de las actividades normales de la vida cotidiana. Si se detectan problemas, el tratamiento adecuado puede conducir a una mejor calidad de vida y a más años de funcionamiento independiente en el hogar.

Una vida saludable da buenos resultados

Se ha demostrado que existen siete buenos hábitos de salud asociados con el bienestar y una vida prolongada:

1. No fumar
2. Consumir una dieta equilibrada
3. Dormir cada noche de 7 a 8 horas
4. Mantenerse cerca del peso ideal
5. Desayunar con regularidad
6. Beber poco o ningún alcohol
7. No tomar alimentos entre las comidas



Los no fumadores y los ex fumadores viven más tiempo

La mejora de la salud general es evidente al poco tiempo de dejar de fumar, incluso a edades avanzadas. Quienes abandonan el hábito de fumar reducen el riesgo de enfermedades potencialmente mortales, como el cáncer de pulmón, los ataques cardíacos, las embolias y las enfermedades pulmonares crónicas.

Nuevos tratamientos médicos, así como el asesoramiento médico, pueden ayudarle a dejar de fumar y a añadir años a su vida. Pida a su médico que le ayude a abandonar el fumar.



La limitación del consumo de alcohol reduce los riesgos para la salud

El consumo excesivo de alcohol aumenta los riesgos de presión de la sangre elevada y, probablemente, incrementa los riesgos de sufrir diabetes, cáncer de la mama, cáncer de cabeza y cuello y fractura de cadera. Si considera que bebe demasiado, consulte a su médico.

El ejercicio puede ayudar a los adultos mayores a vivir más tiempo

El ejercicio también aporta otras ventajas importantes a los adultos de edad avanzada, como la reducción de pérdida ósea en la columna, el descenso de la presión de la sangre y el menor riesgo de sufrir ataques cardíacos y diabetes. No olvide consultar a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico.



La mamografía reduce el riesgo de cáncer de la mama

Las mamografías efectuadas cada 1 ó 2 años a mujeres mayores pueden detectar el cáncer de la mama en fase inicial y aumentar las posibilidades de curación o de sobrevivir a largo plazo.

Los exámenes de detección reducen el riesgo de cáncer colorrectal

Los exámenes de detección reducen el riesgo de muerte por cáncer colorrectal y pueden ayudar a que los adultos mayores con cáncer colorrectal vivan más tiempo. Los exámenes pueden realizarse cada 1 ó 2 años, mediante el análisis para la detección de sangre en heces, o cada 5 ó 10 años, mediante la observación del colon.

Las vacunas previenen la gripe y enfermedades graves relacionadas

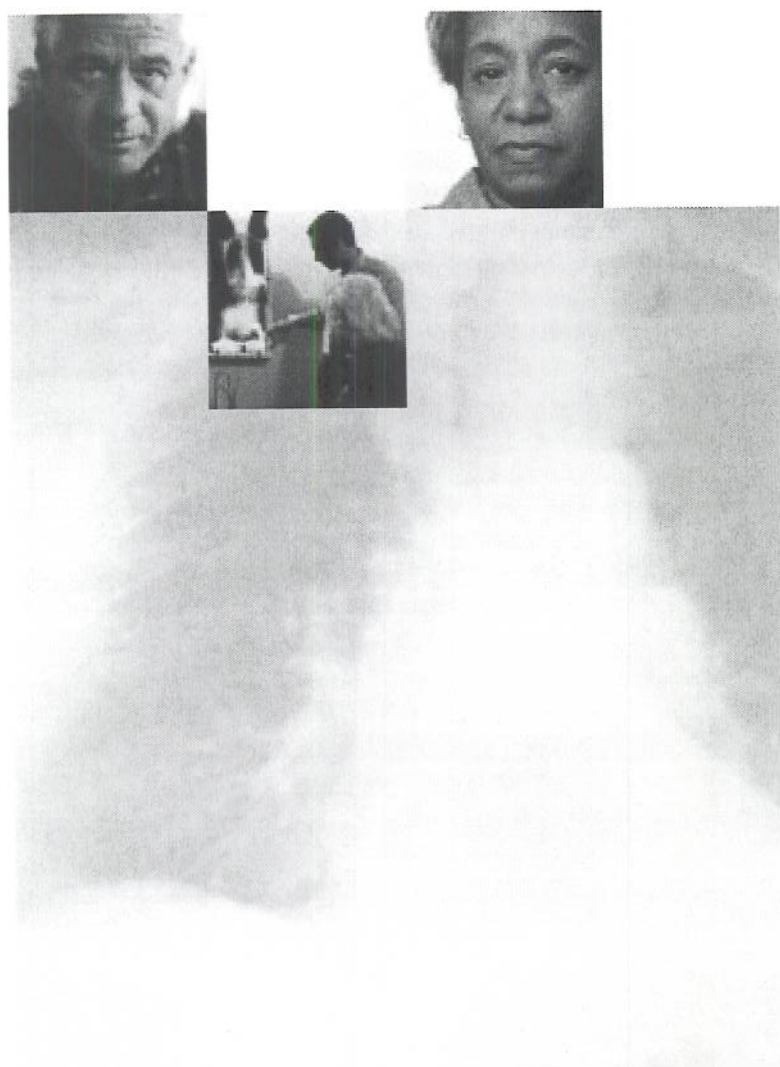
La vacuna contra la gripe no sólo ayuda a prevenir esta enfermedad, sino también reduce los riesgos de sufrir complicaciones relacionadas con ella, como la neumonía. La vacuna anual contra la gripe es de especial importancia para los adultos que superan los 65 años de edad.

Vacúnese antes de que empiece la temporada de la gripe

La temporada de la gripe suele tener su período de mayor incidencia entre diciembre y marzo. Dado que la vacuna antigripal tarda de una a dos semanas en alcanzar el máximo nivel de protección, el mejor momento para recibir la vacuna es desde octubre hasta mediados de noviembre. De todos modos, las vacunas de la gripe administradas después de noviembre siguen siendo beneficiosas. La protección que suministra la vacuna contra la gripe suele tener una duración de sólo un año. Las personas alérgicas al huevo o que hayan sufrido reacciones alérgicas en vacunas anteriores deben consultar a su médico antes de aplicarse la vacuna de la gripe.

La vacuna ayuda a prevenir la neumonía

La forma más común de la neumonía bacteriana en adultos de más de 65 años de edad está causada por la bacteria *neumococo*. La vacuna contra el neumococo previene la mayoría de los casos de esta neumonía común. Si nunca ha recibido esta vacuna, consulte a su médico sobre la conveniencia de aplicársela.



Preguntas para formular al profesional de la salud



Las siguientes son preguntas que puede formular a su médico. Si se le ocurren otras preguntas, anótelas en el espacio suministrado.

¿Necesito en este momento algún tipo de examen de detección?

¿Necesito hacerme una revisión de vista u oído?

¿Realizo suficiente ejercicio?

¿Mi peso es correcto?

¿Es necesario revisar mi medicamento, para ver si debo interrumpir alguno, o añadir o cambiar a otro?

Mujeres: ¿Debo hacerme una mamografía?

Si tiene pérdidas de orina: ¿Hay algo que pueda ayudarme a resolver el problema de incontinencia?

¿Se me ha sometido a pruebas para detectar cáncer de colon?

¿Estoy expuesto a factores de riesgo de enfermedades graves, como problemas cardíacos, diabetes o cáncer? ¿Qué debo hacer para reducir el riesgo?

Si fuma: ¿Hay algo que pueda ayudarme a dejar de fumar? ¿Cómo puede ayudarme usted?

¿Cree que bebo demasiado alcohol? ¿Hay algo que pueda ayudarme a reducir o interrumpir el consumo de alcohol?

¿He recibido la vacuna contra la gripe este año? ¿Es éste el momento adecuado para vacunarme?

¿He recibido la vacuna contra la neumonía? ¿Necesito vacunarme?

Escriba sus preguntas a continuación:

 U.S. Pharmaceuticals

PG000324R
© 2001 Pfizer Inc.
Todos los derechos reservados.

Impreso en los EE.UU.
Noviembre de 2001

Diseño: Pfizer Graphics, NY