

Guía de chequeos anuales (Años 65+)

Utilice esta lista de verificación para guiarle hacia una vida más saludable.

1 ¡Llame a su médico para programar su visita anual de bienestar!

Incluye una revisión detallada de su estado de salud. ¡Complételo todos los años!

Prepárese para su visita trayendo:

- Una lista de sus medicamentos, incluyendo los recetados, los de venta libre y los suplementos
- Informes de laboratorio y papeleo. Incluya todo lo que sucedió desde su última visita a su médico.
- Registros, incluyendo registros de presión arterial o azúcar en la sangre

Hable con su médico sobre:

- Cualquier visita a atención de urgencia, al hospital o a especialistas
- Dificultades con el control de la vejiga
- Problemas para dormir, cambios en el apetito, sentimientos de tristeza, o problemas con la memoria
- Caídas recientes, problemas de equilibrio o miedo a caer
- Dolor nuevo o recurrente
- Hábitos de estilo de vida como su dieta, ejercicio, beber, fumar o vapear

2 Programe sus exámenes y vacunas recomendadas

Hable con su médico sobre qué exámenes puede necesitar. Le informarán cuándo y con qué frecuencia completarlos.

Exámenes/vacunas generales		Fechas
 Vacuna contra la gripe		
 Revisión de vacunación (culebrilla, neumococo, hepatitis B, COVID y otras)		
 Detección del cáncer de mama		
 Detección del cáncer colorrectal		
 Prueba de densidad ósea		
 Controlar la presión arterial alta		
Para personas con diabetes		Fechas
 Examen de la vista de retina		
 Análisis de sangre para comprobar la hemoglobina A1c		
 Evaluación de la salud renal		
 Control de la presión arterial		

