

RECOMENDACIONES GENERALES PARA MANTENER- NOS SANOS.

- _ Utilizar cinturón de seguridad en autos y cascos en ciclistas y motocicletas.
- _ No tener armas de fuego en casa.
- _ Evitar consumo de tóxicos como el alcohol, tabaco y drogas ilícitas.
- _ Hacer ejercicio físico en forma regular.
- _ Limitar el consumo de grasas.
- _ Aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- _ Consumir alimentos ricos en calcio.
- _ Cepillarse los dientes luego de las comidas y al levantarse.
- _ Concurrir en forma periódica al odontólogo.
- _ Exponerse al sol con protección solar evitando la franja horaria de 10 a 16 horas.
- _ Si es mayor de 65 años cuídese de las caídas y quemaduras con líquidos calientes o estufas.

CONSULTE CON SU
MEDICO DE CABECERA
QUIEN SABRA COMO
ORIENTARLO
Y ASESORARLO.



**AFMAL-FBF, proyecto Argentina, Av. Pedro Diaz
3366 Hurlingham Bs. T E: 62612231/
www.afmal.com.ar**



CENTRO DE REHABILITACIÓN
San Juan de Dios
HURLINGHAM | ARGENTINA

**“ Programma di miglioramento della copertura sanitaria
della popolazione della zona ovest del Gran Buenos Aires”**

**(Programa de mejora de la cobertura sanitaria de la
población de la zona oeste del Gran Buenos Aires)**

EXAMEN PERIODICO EN SALUD

CONCURRE AL MEDICO ESTANDO SANO SIGNIFICA ADOPTAR UNA CONDUCTA PREVENTIVA SOBRE NUESTRA SALUD.

SE USA FRECUENTEMENTE EL TERMINO "CHEQUEO".

LAS SOCIEDADES CIENTIFICAS INTERNACIONALES Y LAS DE NUESTRO PAIS SE HAN PUESTO DE ACUERDO SOBRE LO QUE "NECESITA" UNA PERSONA SANA SEGÚN SU SEXO Y EDAD DE CONSULTA.

EL CONTROL DE LA PERSONA SANA SE BASA EN UNA SERIE DE RECOMENDACIONES:

ENTRE LOS 20 A 34 AÑOS:

Examen clínico anual.

Control de Tensión Arterial.

Control de Talla y Peso.

Mujeres: Papanicolaou anual.

Un control de Colesterol total.

Detección de problemas de alcoholismo u otras adicciones (tabaco, drogas ilícitas, etc)

ENTRE LOS 35 A 44 AÑOS:

Examen Clínico anual.

Control de Tensión Arterial.

Mujeres: Papanicolaou anual.

Un control de Colesterol.

Detección de problemas de alcoholismo u otras adicciones (tabaco, drogas ilícitas, etc).



ENTRE LOS 45 A 54 AÑOS

Examen Clínico anual.

Control de Tensión Arterial.

Control de Talla y Peso.

Glucemia cada 3 años (de ser normal la primera).

Control de colesterol.

Mujeres: Papanicolaou anual, mamografía cada 18-24 meses desde los 50 años.

Hombres: tacto rectal anual para control prostático a partir de los 50 años (por medico urólogo).

Detección de problemas de alcoholismo y otras adicciones (tabaco, drogas ilícitas, etc)



ENTRE LOS 55 A 64 AÑOS

Examen Clínico anual.

Control de Tensión Arterial.

Control de Talla y Peso.

Sangre oculta en materia fecal (3 muestras).

Control de Colesterol.

Evaluación de compromiso auditivo por interrogatorio periódico de los pacientes.

Examen de agudeza visual.

Mujeres: Papanicolaou anual hasta 2 normales, luego espaciar cada 3 años (se pueden suspender a partir de los 70 años si se tienen 2 normales previos). Mamografía cada 2 años hasta los 70 años.

Hombres: tacto rectal anual para control prostático

Detección de problemas de alcoholismo y otras adicciones (tabaco, drogas ilícitas, etc).

anual

