

EXÁMENES PREVENTIVOS DE SALUD PARA POBLACIÓN GENERAL

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
Tensión arterial	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Examen senos #			X			X			X			X			X			X			X		X	X	X	X	X	X	X	X	
Perfil lípidos			X					X				X						X					X					X			
Citología vaginal #	X	X	X			X			X			X			X			X			X		X				X			X	
Sangre oculta en heces																															
Colonoscopia																															
Mamografía #																							X		X		X		X		
Vacuna Tétanos/difteria								X										X										X			
Vacunación antigripal																															
Vac. Antineumocócica																															
Exam. urológico+PSA*																							X		X		X		X		
Examen de visión																		X					X					X			
Examen otorrinolar.																							X					X			
Examen buco-dental	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Examen físico completo													X			X			X			X			X			X			

	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	+76
Tensión arterial	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Examen senos #	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Perfil lípidos			X					X					X					X					X					X	
Citología vaginal #			X			X			X			X			X			X			X			X			X		
Sangre oculta en heces			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Colonoscopia			X			X			X			X			X			X			X			X			X		
Mamografía #	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vacuna Tétanos/difteria								X										X										X	
Vacunación antigripal																		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vac. Antineumocócica																		X											
Exam. Urológico+PSA*	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X		X	
Examen de visión			X					X					X					X			X			X			X		
Examen otorrinolar.			X					X					X					X					X					X	
Examen buco-dental	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Examen físico completo	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X	

PROGRAMA PREVENTIVO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Examen de audición a los 4 años.
- Examen de visión al año y a los 7 años.
- Examen buco-dental anual a partir de los 2 años.
- Programa completo de vacunaciones
- Control de tensión arterial, peso, talla y nutrición.
- Niñas en la adolescencia: serología de rubeola y eventual inmunización.

PROGRAMAS PARA PACIENTES CON FACTORES DE RIESGO:

Fumadores: Examen físico, estudio de función pulmonar, Electrocardiograma, TAC torácico a partir de los 35 años, cada año.

Historia familiar o personal de cáncer de piel, lesiones cutáneas pigmentarias: Seguimiento anual de lesiones

Actividad sexual intensa: Examen anual para sífilis, gonococia, clamydias, HIV y hepatitis.

Mujeres en perimenopausia: densitometría ósea y valoración de tratamiento hormonal sustitutivo.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA POBLACIÓN GENERAL

Cada día	Cada mes
Haga ejercicio 20' (>3 veces/semana)	Autoexamen testicular *
Controle la grasa que come (<30% del total de su dieta)	Autoexamen de la piel: busque lunares
Coma abundantes cereales, vegetales y frutas.	Controle nivel de tensión arterial
Modere su consumo de alcohol	Autoexamen de cavidad oral: encías, labios, dientes, lengua
Controle su grado de estrés	Autoexamen de mamas #
	Vigile su peso: controle su índice de masa corporal (IMC)

El tabaco es la primera causa de mortalidad en las sociedades desarrolladas. Su abandono es la decisión más eficaz para prevenir la salud. No comience a fumar y, si ya lo hace, propóngase seriamente el abandono del hábito.