

Desafío de 30 días de atención preventiva



Si es como muchas personas, espera a ir al médico hasta que está muy enfermo. Es cierto que la atención médica puede ser costosa e incluso estresante. ¡Pero usted puede ahorrar mucho dinero, y ayudar mucho a su cuerpo, si sabe detectar a tiempo y prevenir los riesgos para su salud!

Prepárese para el mejor futuro posible. Hágase pruebas de detección y consulte con proveedores de atención médica para evitar que los riesgos se conviertan en problemas.

Su misión: realice una actividad de cuidado preventivo todos los días (en caso de que se aplique a usted) durante 30 días. Utilice la guía a continuación como ayuda. Si alguna sugerencia no le convence, ¡pruebe con lo que le parezca mejor!



Marque todos los días que pudo practicar una táctica de cuidado preventivo.

Haga clic en las casillas ubicadas a la izquierda de cada día o imprima la hoja y complétela a mano.

1



Puede parecer lógico ver al médico solo cuando no se siente bien, pero posponer la atención puede hacer que su afección empeore o que otras necesidades de salud pasen desapercibidas. **Estas son algunas razones por las** que no debe esperar para ver al médico. Así que hoy mismo programe su chequeo anual con su proveedor de atención primaria. Si ya lo ha hecho este año, ¡marque el desafío de hoy como completado! Vea si es elegible para Primary Care 360 y **programe su primera consulta aquí**.

2



Ahora que ya ha programado su examen físico anual, el desafío de hoy es prepararse para él. Puede aprovechar al máximo su consulta tomándose el tiempo para anotar sus inquietudes, así como para recopilar otra información de salud que su médico necesitará. Eche un vistazo a estos **consejos para prepararse**.

3



Realizarse un chequeo anual con su proveedor de atención médica es una excelente medida para su salud. Pero hay cosas importantes que no pueden esperar a su consulta anual. Conozca **5 formas en que la atención primaria virtual puede ayudar más allá del chequeo anual** para que usted pueda mantenerse saludable todo el año.

4



Hoy mismo haga un inventario de los medicamentos que toma, lo que incluye a las medicinas recetadas, los medicamentos de venta libre y los suplementos. Anote cualquier **pregunta o inquietud** que le gustaría conversar con su médico.

5



¿Está al día con sus vacunas? La tarea de hoy es aprender por qué **las vacunas** son importantes en la atención médica preventiva. Y si usted es elegible para alguna vacuna anual, como la gripe, programe una cita.

Desafío de 30 días de atención preventiva



La salud mental es un aspecto importante de la salud general. Las pruebas de detección de la depresión son una parte regular de la atención preventiva para muchas personas adultas. Familiarícese con los **signos de la depresión** y obtenga consejos sobre cómo manejarla.



Al igual que con la depresión, se recomienda la detección de la ansiedad en personas adultas como parte de la atención médica preventiva. La ansiedad se presenta de muchas maneras, pero se puede controlar. **Aprenda sobre la ansiedad** hoy mismo.



Los exámenes de la vista no son solo para personas que usan anteojos. Los **exámenes de la vista** regulares ayudan a detectar problemas y enfermedades oculares a tiempo. Si ha pasado más de un año desde su último examen de la vista, programe una cita hoy mismo.



¿Se ha hecho un chequeo de colesterol recientemente? Esta prueba es importante para la salud cardiovascular. Estas son algunas **cosas que debe saber sobre las pruebas de colesterol**.



Recibir atención médica es una parte esencial de la salud preventiva. Pero también lo es el fortalecimiento de las habilidades de cuidado personal. Descubra por qué es importante **priorizar el cuidado personal** y añada algo solo para usted en el calendario.



Ahora, nuestro desafío nos adentrará en consejos para afecciones de salud específicas. Si no se aplican a usted, marque el día como completado y espere el desafío de mañana. Hoy veremos consejos para **aprovechar al máximo su cita de atención médica cuando se tiene hipertensión**. Si ese es su caso, ¡siga leyendo!



¿Acude a un nefrólogo? Si es así, el desafío de hoy es para usted. Aproveche al máximo la consulta con su nefrólogo **preparándose para ella hoy mismo**.



¿Tiene diabetes? Aprenda a **aprovechar al máximo su cita** y asegúrese de imprimir la **hoja de preparación para la cita con el médico para la diabetes**. Así prestará especial atención a lo que debe registrar antes y después de su cita.



Si tiene insuficiencia cardíaca, su médico le informará su presión arterial y peso seco. **Imprima esta hoja de preparación** antes de su próxima cita para poder anotar estos valores importantes y otra información que desee organizar.

Desafío de 30 días de atención preventiva



15



¡Ahora está a mitad de su desafío! Hágase un chequeo hoy mismo con el progreso hecho hasta ahora. Y recuerde chequearse mañana mientras se prepara para los 30 días de atención preventiva.

16



Cuando se tiene diabetes, las citas de atención médica pueden ser un poco diferentes de lo que eran antes de su diagnóstico. Prepárese aprendiendo qué **pruebas esperar al controlar la diabetes**.

17



Las mujeres tienen tareas preventivas específicas de salud a lo largo de su vida, desde vigilar el hierro hasta saber cuándo programar una mamografía. Tómese un momento para leer esta lista de **tareas pendientes para el bienestar femenino** para cada década de vida y vea si va por buen camino.

18



Las necesidades de salud de los hombres también difieren a medida que envejecen. Desde desarrollar su salud mental y conexiones sociales hasta hacerse exámenes de próstata regulares. **Lea este artículo** para ver si está maximizando su salud preventiva.

19



Si tiene asma, controlarla de manera eficaz evita que la enfermedad empeore. Lea sobre **el manejo del asma** y, si su asma no está controlada, programe una cita con su médico hoy mismo.

20



El dolor crónico desgasta e interfiere con todos los aspectos de la vida. La buena noticia es que el dolor crónico se puede controlar. Infórmese sobre **cómo encontrar alivio para el dolor crónico** y cuándo llamar al médico.

21



Las pruebas periódicas de piel son importantes para las personas con mayor riesgo de cáncer de piel. Ya sea que tenga un lugar específico para revisarse o que haya pasado un tiempo desde que se hizo una prueba de detección completa de la piel, **programe una cita con un dermatólogo** hoy mismo.

22



Dormir lo suficiente y bien es importante para mantenerse saludable. Pero para algunas personas, las condiciones de salud se interponen en el camino. Si ronca o se despierta con cansancio, es posible que deba hablar con su médico sobre la posibilidad de hacerse una prueba para la **apnea del sueño**.

23



Si tiene enfermedad renal, su médico ordenará algunas pruebas adicionales para hacer un seguimiento de la salud de su riñón. Infórmese sobre las **pruebas que puede esperar cuando se tiene enfermedad renal**.

Desafío de 30 días de atención preventiva



24



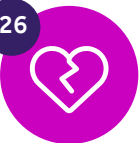
El 75 % de las personas no toman sus medicamentos según lo recetado. Si usted pertenece a ese grupo, aprenda a solucionar los **problemas más comunes**.

25



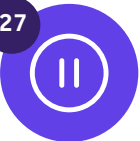
Al principio del desafío, mencionamos la importancia de las vacunas de rutina. Si tiene afecciones crónicas, asegúrese de estar al día con estas **tres vacunas importantes**.

26



¿Conoce las **señales de advertencia de un ataque cardíaco**? Su detección temprana puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

27



La menopausia puede ser inevitable para el 50 % de la población, pero se puede controlar. Ya sea que la menopausia esté en su futuro o la esté atravesando actualmente, lea más sobre qué esperar y **qué hacer para que la menopausia sea más manejable**.

28



Los medicamentos recetados son un aspecto importante del manejo de muchas afecciones de salud. Pero para algunas personas, los efectos secundarios pueden hacer que las medicinas sean difíciles de tomar. Si usted está experimentando los efectos secundarios de los medicamentos, **aprenda qué hacer**.

29



Controlar su salud puede ser abrumador, especialmente si está lidiando con una o más afecciones crónicas. Sepa que esto es común y busque formas de **evitar el agotamiento al cuidar su salud**.

30



¡Ha llegado al final del desafío! ¡Felicitaciones! Tomar acciones necesarias y oportunas es una de las mejores maneras de **cuidarse a largo plazo**.



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)**

| Descargue la aplicación

