

# CHEQUEO MÉDICO DE RUTINA



Sección de Envejecimiento Saludable  
División de Salud Integral y Bienestar Comunitario



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

GOBIERNO DE PUERTO RICO



**Chequeo médico anual para el adulto mayor** es un material educativo, desarrollado en la División de Salud Integral y Bienestar Comunitario. Este material se dedica a abordar diversos temas de salud y bienestar, proporcionando recomendaciones y cuidados médicos importantes para mantener la calidad de vida en las personas mayores.

**Desarrollo de Contenido:**

Coralis Pagán Rolón, MPH  
Faudes Lugo Morales, MD

**Revisión, edición y diagramación:**

Coralis Pagán Rolón, MPH  
Marisabel Román Afanador, MPHE, CHES®

Rev: Agosto, 2025

# ¿Cuando fue la última vez que visitaste algún profesional de la salud?

Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda que a partir de los 60 años de edad las personas tengan mínimo **un** chequeo anual con su médico de cabecera. Aquellas personas que tienen alguna condición médica, historial familiar de alguna condición o factores de riesgo importantes posiblemente requerirán de visitas más frecuentes.

Visitar, relacionarse y confiar en su médico es un paso importante para atender su salud.

## Algunas de las condiciones más comunes en las personas mayores son:

-  Hipertensión arterial
-  Colesterol alto
-  Diabetes
-  Enfermedad cardíaca
-  Depresión

Datos del BRFSS, 2023

# ¿Qué es el chequeo médico?

El chequeo médico es una **evaluación integral** de la salud de una persona, realizada por un profesional de la salud. Esta visita es diferente a una cita por enfermedad o lesión. Incluyen exámenes físicos, evaluación de resultados de laboratorios, **cuidados preventivos** para detectar enfermedades en etapas tempranas y educación para ayudarle a tomar decisiones informadas sobre su salud.

## ¿Cuál es su importancia?

01

**Detectar problemas de salud**

Muchas enfermedades pueden ser detectadas en sus etapas iniciales, lo que facilita un tratamiento más efectivo. Incluyendo condiciones y síntomas de salud mental.

02

**Dar seguimiento a condiciones que padeces**

Los chequeos regulares permiten a los médicos ajustar tratamientos, monitorear el progreso y continuar trabajando por mejorar la calidad de vida de las personas.

03

**Fomentar un estilo de vida saludable**

Los médicos pueden ofrecer consejos personalizados para mantener y mejorar nuestra calidad de vida.

04

**Actualizar las vacunas y otros servicios de atención preventiva**

Los chequeos pueden incluir vacunas y recomendaciones de estilo de vida para prevenir enfermedades o complicaciones de salud.



# El día de la cita... ¿Qué debo llevar?

## Información sobre tu salud

- Últimos resultados de pruebas de laboratorios que tengas disponibles.
- Información de cómo te has sentido las últimas semanas. Puede incluir cambios en estado de ánimo, síntomas físicos o situaciones que puedan impactar tu salud.
- Información que ayude a tomar decisiones informadas. Por ejemplo:
  - Información sobre los resultados del monitoreo en casa de la presión arterial de la última semana.
  - Información sobre el nivel de azúcar en la sangre de la última semana.
  - Lista de medicamentos que utilices con sus detalles como dosis e instrucciones.



# ¿Qué es la prevención?

Acciones - individuales o grupales - que se toman para evitar o retrasar la aparición de enfermedades, lesiones o complicaciones de condiciones de salud.

## Niveles de prevención



### PRIMARIA

Estrategias para **evitar** las enfermedades o lesiones.



### SECUNDARIA

Esfuerzos para recibir **diagnósticos** en etapas iniciales de la enfermedad.



### TERCIARIA

Acciones para **reducir** los efectos de la enfermedad y promover la **calidad de vida** de las personas impactadas por la misma.

A través de esta guía, podrás encontrar los símbolos que representen el **Nivel de Prevención** que atienda cada recomendación ofrecida.



# Cernimientos para las personas mayores

Cernimiento	Descripción
<b>Presión arterial</b>	<p>Pregúntele a su proveedor si necesita revisar su presión arterial con más frecuencia si:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene diabetes, enfermedad cardíaca, problemas renales, sobrepeso u otras condiciones de salud.</li><li>• Tiene historial familiar de presión arterial alta.</li><li>• Usted es de raza negra.</li><li>• Su número de presión arterial superior es de 120 a 129 mm Hg, o el número inferior es de 70 a 79 mm Hg.</li></ul>
<b>Prueba de detección de prediabetes y diabetes tipo 2</b>	<p>Debe hacerse una prueba de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 cada 3 años, hasta los 70 años de edad, si usted tiene sobrepeso u obesidad.</p>
<b>Prueba de detección de colesterol</b>	<p>Si su nivel de colesterol es normal, hágaselo revisar al menos cada 5 años.</p> <p>Debe repetir con más frecuencia la prueba si:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ocurren cambios en su estilo de vida (incluyendo aumento de peso y cambios en su dieta).</li><li>• Tiene colesterol alto, diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, o problemas de la circulación de la sangre en las piernas o pies, o ciertas otras afecciones de salud.</li></ul>
<b>Examen auditivo</b>	<p>Procure hacerse examinar la audición si tiene síntomas de <u>pérdida auditiva</u>.</p>



# Cernimientos para las personas mayores

Cernimiento	Descripción
<b>Examen oftalmológico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hágase un examen oftalmológico cada año.</li> <li>• Su proveedor puede recomendarle hacer exámenes oftalmológicos más frecuentes si usted tiene problemas de la visión o riesgo de glaucoma.</li> <li>• Hágase un examen oftalmológico, que incluya una evaluación de la retina (parte posterior del ojo), por lo menos cada año, si usted tiene diabetes.</li> </ul>
<b>Pruebas de detección dental</b>	<p>Visite al dentista cada seis meses para un examen y limpieza dental. Su dentista determinará si usted necesita visitas más frecuentes.</p>
<b>Pruebas de detección de enfermedades infecciosas</b>	<p>Según su estilo de vida e historial médico, usted puede necesitar pruebas para infecciones como la sífilis, clamidia y otras infecciones como hepatitis C y VIH.</p>
<b>Prueba de detección de cáncer pulmonar</b>	<p>Se recomienda realizarse un examen de detección anual de cáncer pulmonar si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene entre 50 y 80 años de edad</li> <li>• Tiene antecedentes de fumar o si fuma actualmente. Incluso si dejó de fumar en los últimos 15 años.</li> </ul>
<b>Otros posibles cernimientos o pruebas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de caídas</li> <li>• Detección de ansiedad</li> <li>• Detección de uso de alcohol</li> <li>• Detección de depresión</li> <li>• Detección de violencia interpersonal y doméstica</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detección de lípidos</li> <li>• Detección y asesoría de obesidad</li> <li>• Evaluación de uso de sustancias y tabaquismo</li> <li>• Detección de incontinencia urinaria</li> </ul>



# Cernimientos para mujeres adultas mayores

Cernimiento	Descripción
<b>Cáncer de mama</b>	Las mujeres de hasta 40 - 75 años de edad deberían hacerse una <u>mamografía</u> cada 1 a 2 años, dependiendo de sus factores de riesgo, para revisar si hay cáncer de mama. Mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama deben consultar con su proveedor.
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	Después de los 65 años de edad, la mayoría de las mujeres que no han sido diagnosticadas con cáncer o precáncer de cuello uterino pueden dejar de hacerse estas pruebas de detección, siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hayan tenido 3 pruebas de Papanicolaou negativas consecutivas o 2 pruebas de VPH negativas consecutivas en un período de 10 años.</li><li>• La prueba más reciente se hizo dentro de un período de 5 años.</li></ul> Luego de los 75 años de edad, el cernimiento dependerá de criterios clínicos identificados por un especialista.
<b>Prueba de detección de cáncer colorrectal</b>	Entre los 45 y 75 años de edad, debe hacerse un examen de detección de cáncer colorrectal regularmente.
<b>Prueba de detección de osteoporosis</b>	Todas las mujeres mayores de 65 años de edad deberían hacerse una prueba de densidad ósea (DEXA).

**El chequeo anual de salud permite tomar decisiones individualizadas que consideren el estado de salud, la expectativa de vida y pasados cernimientos.**



# Cernimientos para hombres adultos mayores

Cernimiento	Descripción
<b>Aneurisma aórtico abdominal</b>	Si usted tiene de 65 a 75 años de edad y ha fumado, debe hacerse un ultrasonido para detectar aneurismas aórticos abdominales.
<b>Prueba de detección de cáncer de próstata</b>	Si tiene de 55 a 69 años de edad, antes de hacer el examen, hable con su proveedor acerca de los pros y los contras de hacerse una prueba de sangre. Los exámenes físicos de la próstata ya no se hacen de rutina en hombres sin síntomas.
<b>Prueba de detección de colesterol</b>	Si su nivel de colesterol es normal, hágaselo revisar al menos cada 5 años. Debe repetir con más frecuencia la prueba si: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ocurren cambios en su estilo de vida (incluyendo aumento de peso y dieta).</li><li>• Tiene colesterol alto, diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, o problemas de la circulación de la sangre en las piernas o pies, o ciertas otras afecciones de salud.</li></ul>

**El chequeo anual de salud permite tomar decisiones individualizadas que consideren el estado de salud, la expectativa de vida y pasados cernimientos.**



# Vacunas importantes para adultos mayores



## 01 **Vacuna contra la influenza**

Se recomienda anualmente durante la temporada, ya que el virus de la influenza cambia cada año.

## 02 **Vacuna contra el neumococo**

Protege contra infecciones neumocócicas, como la neumonía.

## 03 **Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla)**

Recomendada para prevenir el herpes zóster y sus complicaciones, como la neuralgia postherpética

## 04 **Vacuna contra el tétanos, difteria y tos ferina (Tdap):**

Si no se ha recibido previamente, se recomienda una dosis de Tdap, seguida de una dosis de refuerzo de tétanos y difteria (Td) cada 10 años

## 05 **Vacuna contra la Hepatitis B:**

Importante para aquellos con ciertas condiciones médicas o factores de riesgo.

## 06 **Vacuna contra el COVID-19**

Las dosis de refuerzo pueden ser necesarias según las recomendaciones actuales.

## 07 **Vacuna contra el virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en inglés)**

Una sola dosis, luego de los 75 años de edad, para prevenir enfermedades como bronquiolitis y neumonía como resultado de la infección respiratoria que causa el virus. Indicada a partir de los 50 años en personas con factores de riesgo.



# Recomendaciones para un Envejecimiento Saludable

Cuidar de nuestra salud nos permite continuar haciendo las cosas que necesitamos y deseamos hacer.

- Muévete:** Realiza 150 minutos de actividad física a la semana. Por ejemplo, puedes distribuirlos en sesiones de 30 minutos en 5 días de la semana.
- Come saludable:** Consume alimentos saludables en las porciones adecuadas. Consulta un profesional de la nutrición para recomendaciones especializadas.
- Visita tu médico regularmente:** Habla sobre tus riesgos y realiza las pruebas para la detección temprana de cualquier enfermedad crónica.
- Maneja tu estrés:** Integra actividades de disfrute, relajación y descanso como parte de tu rutina.
- Evita riesgos:** Evita el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Además, busca prevenir las caídas en el hogar y los ambientes más frecuentados.
- Continúa aprendiendo:** Mantén tu mente activa. Identifica un pasatiempo que te permite aprender nuevas destrezas.
- Socializa:** conoce nuevas personas y haz nuevas amistades, incluso con aquellas que no tienen tu edad.



# Recomendaciones para la prevención de caídas

La prevención de caídas es una de las maneras más importantes de cuidar nuestra salud y funcionalidad.

- Iluminación:** mantén una iluminación adecuada en habitaciones, pasillos y escaleras iluminadas.
- Espacios para ambular:** retira objetos que interrumpen el caminar en tu hogar como cajas, alfombras, cables, periódicos, entre otras. Ubica las mesas, plantas y apoyapiés cerca de las paredes.
- Revisa el suelo:** repara lozas sueltas, grietas en la acera o alteraciones en el piso. Limpia de inmediato líquidos, grasa o comida derramada en el piso.
- Vestimenta adecuada:** usa vestimenta de tu tamaño, evita la ropa demasiado larga que interrumpa el caminar. Utiliza zapatos cerrados y con suela antideslizante y buen soporte.
- Equipo asistivo:** lleva contigo el equipo asistivo que necesites y como: silla de ducha en la bañera, andadores o bastones para apoyarte en el caminar y úsalos correctamente.
- Actividad física:** realiza actividad física y ejercicios de fortalecimiento para tus músculos de las piernas y así tener mayor fuerza ante una caída.
- Medicamentos:** revisa tus medicamentos con un profesional de la salud para evitar efectos secundarios como mareos.



# Cuidador: Tu salud también es importante



Los cuidadores a menudo tienen muchas tareas físicamente exigentes, como levantar o mover a la persona que cuidan, pagar las cuentas, hacer compras, estar a cargo de la casa y ofrecer los medicamentos.

Esto puede ser física y emocionalmente agotador.

Los chequeos médicos regulares pueden ayudar a detectar problemas de salud, incluso para prevenir el agotamiento y la depresión en aquellas personas que son cuidadoras.

**Un cuidador saludable puede proporcionar un mejor cuidado a su familiar.**



# Historial Médico

Edad	
Tipo de Sangre	
Médico de Cabecera Doctor Primario	
Alergias	
Cirugías	
Diagnósticos de salud crónica	



# LISTA DE MEDICAMENTOS

#	Medicamento	Dosis	Instrucciones
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

# MONITOREO PRESIÓN ARTERIAL

## Categorías de Presión Arterial



CATEGORIA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLIC mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©2021 American Heart Association. 05-16580 4/21

[heart.org/bplevels](https://heart.org/bplevels)

# MONITOREO DE GLUCOSA

Periodo	Personas sin diabetes	Personas que viven con diabetes
En ayuna	72-99 mg/dl	80-130 mg/dl
2 horas después de comer	Menos de 140 mg/dl	Menos de 190 mg/dl



# MONITOREO PRESIÓN ARTERIAL

mes: \_\_\_\_\_

Día	Hora	Sistólica (superior)	Diastólica (inferior)	Ritmo cardíaco	Notas
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



# MONITOREO AZÚCAR EN SANGRE

mes: \_\_\_\_\_

Día	Hora	Valores de azúcar en la sangre	Notas
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			





Hacer el chequeo médico anual es parte de un envejecimiento saludable.

**¡Saca tu cita hoy!**



DEPARTAMENTO DE

**SALUD**

GOBIERNO DE PUERTO RICO