

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

¿Cuándo 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 padece

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 se 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 utilice 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
Presión arterial	<p>Pregúntele a su proveedor si necesita revisar su presión arterial con más frecuencia si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene diabetes, enfermedad cardíaca, problemas renales, sobrepeso u otras condiciones de salud. • Tiene historial familiar de presión arterial alta. • Usted es de raza negra. • Su número de presión arterial superior es de 120 a 129 mm Hg, o el número inferior es de 70 a 79 mm Hg.
Prueba de detección de prediabetes y diabetes tipo 2	<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>
Prueba de detección de colesterol	<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"> • Ocurren cambios en su estilo de vida (incluyendo aumento de peso y cambios en su dieta). • 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.
Examen auditivo	<p>Procure hacerse examinar la audición si tiene síntomas de <u>pérdida auditiva</u>.</p>



Cernimientos para las personas mayores

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



Cernimientos para mujeres adultas mayores

Cernimiento	Descripción
Cáncer de mama	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.
Cáncer de cuello uterino	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hayan tenido 3 pruebas de Papanicolaou negativas consecutivas o 2 pruebas de VPH negativas consecutivas en un período de 10 años.• La prueba más reciente se hizo dentro de un período de 5 años. <p>Luego de los 75 años de edad, el cernimiento dependerá de criterios clínicos identificados por un especialista.</p>
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Entre los 45 y 75 años de edad, debe hacerse un examen de detección de cáncer colorrectal regularmente.
Prueba de detección de osteoporosis	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
Aneurisma aórtico abdominal	Si usted tiene de 65 a 75 años de edad y ha fumado, debe hacerse un ultrasonido para detectar aneurismas aórticos abdominales.
Prueba de detección de cáncer de próstata	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.
Prueba de detección de colesterol	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"> • Ocurren cambios en su estilo de vida (incluyendo aumento de peso y dieta). • 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.

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 úsalo 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. 05-95580 4/21

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