

# Es Importante Someterse a Revisiones Preventivas

Las revisiones de salud adecuadas pueden ayudarle a vivir más tiempo y de forma más saludable. Las visitas de bienestar pueden identificar los problemas antes de que empeoren. Esto le permite obtener la ayuda y el tratamiento que necesita. Además, su médico puede abordar cualquier inquietud o pregunta sobre la salud y recomendar consultas con especialistas si es necesario.

## Las Visitas de Rutina Ayudan a Que se Mantenga Sano.

Programar una cita con su Proveedor de Atención Primaria (PCP) es un buen punto de inicio. Puede encontrar un nuevo PCP a través de su plan de salud si no tiene uno. Es recomendable que se realice algunos análisis de detección basándose en:

- Edad
- Género
- Historial de salud personal
- Historial de salud de la familia
- Opciones de estilo de vida

Su PCP puede ayudarle a averiguar si debe hacerse algún análisis o aplicarse alguna vacuna.

## Conozca su Historia Familiar.

¿Tiene familiares cercanos con ciertas enfermedades? Es importante que le informe a su médico. Sus antecedentes familiares podrían afectar a su salud. Su médico puede comprobar su riesgo de padecer enfermedades tales como:

- Cardiopatía
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Accidente cerebrovascular
- Cáncer
- Y más

## Hacer Elecciones Saludables.

Su médico podría preguntarle sobre su historia clínica y su estilo de vida. Hacer elecciones saludables puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad. Algunas opciones pueden mejorar su salud tales como:

- Comer alimentos saludables como frutas y verduras
- Mantenerse activo
- Optar por no fumar
- Tratar cualquier enfermedad actual

Pregunte a su médico sobre otras medidas que puede seguir para mejorar su salud.

