

**Mantenimiento de la salud /
Historia del cuidado preventivo**
(Health Maintenance / Preventive Care History)



NOMBRE DEL PACIENTE	FECHA DE NACIMIENTO
---------------------	---------------------

El cuidado preventivo es el paso más importante que puede tomar para manejar su salud, porque muchos de los factores de riesgo superiores que llevan a la enfermedad y la muerte prematura son evitables.

Su proveedor le recomendará pruebas de detección de cuidados preventivos dependiendo de su salud general, antecedentes familiares, sexo y edad. Estas pruebas de detección le ayudarán a su proveedor a detectar problemas. La detección temprana a menudo significa un mejor resultado y menores costos de atención médica.

Incluso, si usted tiene una enfermedad crónica como la diabetes, presión alta, colesterol alto o otros problemas médicos, hay pasos el médico puede recomendar que pueden reducir los síntomas y mejorar su calidad de vida.

Por favor, complete la tabla siguiente a lo mejor de su capacidad, llenando las fechas. Trabajaremos juntos para ponerte en un programa de salud preventiva que mejor se adapte a sus necesidades individuales y metas de salud.

VACUNAS

	FECHA HECHO	¿QUIÉN NECESITA?	¿CON QUÉ FRECUENCIA?
Vacuna de Tétano***		TODO	CADA 10 AÑOS
Vacuna de Flu		TODO	ANUALMENTE
Vacuna de Pulmonía 13***		TODOS A LA EDAD 65	UNA VEZ
Vacuna de Pulmonía 23***		TODOS A LA EDAD 66	UNA VEZ
Vacuna de Shingels (Culebrilla)		TODOS A LA EDAD 60	UNA VEZ
Vacuna de HPV (VPH)		TODAS LAS EDADES 11-26	SERIE DE 3

MUJER

	FECHA HECHO	¿QUIÉN NECESITA?	¿CON QUÉ FRECUENCIA?
Colonoscopia***		TODOS LOS 50 Y ARRIBA	CADA 1-10 AÑOS
Papanicolaou***		MUJERES DE 21-65 AÑOS	CADA 3-5 AÑOS
Mamograma		MUJERES DE 40-85 AÑOS	ANUALMENTE
Densidad de huesos***		MUJERES 65 Y ARRIBA	CADA 2 AÑOS

HOMBRES

	FECHA HECHO	¿QUIÉN NECESITA?	¿CON QUÉ FRECUENCIA?
Colonoscopia ***		TODOS LOS 50 Y ARRIBA	CADA 1-10 AÑOS
PSA y/o Examen de Próstata**		HOMBRES 50 Y ARRIBA	ANUALMENTE

****Las recomendaciones varían según el proveedor y del paciente. Consulte con su proveedor.**

***** Las recomendaciones varían por la salud individual y factores de riesgo. Consulte con su proveedor.**