



PRACTIQUE LA PREVENCIÓN para prevenir enfermedades graves y cáncer avanzado*

Frecuentemente pensamos que podemos atrasar o no realizar las visitas médicas o los exámenes médicos anuales porque no tenemos síntomas de enfermedad. Olvidamos que el cuidado preventivo ayuda a evitar enfermedades, y detectar cáncer en etapa temprana cuando es más fácil de tratar.

El cuidado preventivo incluye examen físico, evaluación de peso, dieta y presión arterial, análisis de sangre para medir colesterol y azúcar, pruebas para detección temprana de cáncer, vacunas que hay que recibir y evaluación de la salud mental, entre otras cosas.

Durante el cuidado preventivo el médico aconsejará los exámenes o tratamientos que se necesitan para proteger la salud y prevenir enfermedades. Esto dependerá de:

- Edad
- Sexo
- Raza
- Salud física
- Genética e historial familiar de enfermedades
- Salud mental



Para detectar cáncer en etapas tempranas existen los siguientes exámenes**

Tipo de Cáncer	Exámenes	Recomendaciones
Cáncer Cervical (mujeres)	Papanicolaou Pap Prueba del VPH Virus de Papiloma Humano	21 a 29 años, Pap cada 3 años 30 a 65 años: • Pap cada 3 años • Prueba de VPH cada 5 años si es mujer en riesgo • Pap y Prueba de VPH cada 5 años
Cáncer de Seno (mujeres)	Mamografía Examen Clínico de Senos	Mamografía con o sin examen clínico de palpación de los senos cada 1 o 2 años en mujeres de 40 años o más; continuar mamografías mientras se mantenga una buena salud
Cáncer Colorrectal (mujeres y hombres)	Prueba Sangre Oculta en Excreta Colonoscopia	Prueba de sangre oculta anual a partir de los 40 Primera colonoscopia a los 45 y luego cada 10 años
Cáncer de Próstata (hombres)	Prueba Antígeno Prostático PSA	55 a 69 años tener opción de realizarse la Prueba de PSA luego de recibir orientación del médico, con o sin el examen rectal de palpación de la próstata (DRE)
Cáncer en Pulmón (mujeres y hombres)	Tomografía computarizada de baja dosis LDCT	Realizarla anual si tiene 50 a 80 años y fuma 1 cajetilla al día por 20 años, si actualmente fuma o ha dejado de fumar hace menos de 15 años

* Speak Up™ - The Joint Commission (2023). <https://www.jointcommission.org/resources/for-consumers/speak-up-campaigns/>

**United States Preventive Services Task Force USPSTF (2023); Jain, et al (2023). Prostate Cancer Screening - StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556081/>