SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

Lista de control de prevención de enfermedades

Los exámenes de salud, las vacunas y la protección contra los gérmenes y los insectos pueden ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Estos son algunos consejos para ayudarlo a prevenir enfermedades:

HACERSE EXÁMENES PARA DETECTAR ENFERMEDADES

Algunos exámenes pueden reducir el riesgo de morir a causa de una enfermedad. Pero a veces, dicen los expertos, una prueba puede causar más daño que beneficio. Antes de hacerse una prueba, hable con su médico sobre los posibles beneficios y daños, a fin de que lo ayude a decidir qué es lo mejor para su salud.

Para conocer los exámenes de detección, consulte a su médico:

- ☐ ¿Cuál es mi probabilidad de morir de la condición si realizo o no la prueba?
- ☐ ¿Cuáles son los daños asociados con la prueba?
- ☐ ¿Qué tan probables son los resultados falsos?
- ☐ ¿Cuáles son los daños potenciales de la prueba?
- ☐ ¿Cuál es la posibilidad de encontrar una enfermedad que no hubiera causado un problema?
- ☐ ¿Qué tan efectivas son las opciones de tratamiento?
- ☐ ¿Cuáles son otras formas de disminuir mi riesgo?

PROTEGERSE CONTRA LOS GÉRMENES

Durante casi un siglo, las drogas que combaten las bacterias, conocidas como antibióticos, han ayudado a controlar y destruir muchas de las bacterias dañinas que pueden enfermarnos. Pero estos medicamentos no funcionan en absoluto contra los virus, como los que causan resfriados o gripe. Aprenda cómo protegerse contra los gérmenes en el ambiente.

Para bloquear gérmenes dañinos:

- ☐ Lávese las manos a menudo.
- ☐ Si está enfermo, asegúrese de que su médico tenga una comprensión clara de sus síntomas.
- ☐ Si necesita antibióticos, tome el medicamento completo exactamente como se indica.
- ☐ Mantenga un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, ejercicio y buena higiene.

PROTEGER LAS BACTERIAS DE SU CUERPO

Hay criaturas microscópicas, que incluyen bacterias, hongos y virus, que pueden enfermarlo. Pero de lo que quizás no se dé cuenta es de que trillones de microbios están viviendo en su cuerpo en este momento. La mayoría no le hace daño en absoluto. Tendemos a concentrarnos en destruir los microbios malos. Pero cuidar a los buenos puede ser aun más importante.

Para proteger a los buenos microbios:

- ☐ No presione a su médico para que le dé antibióticos.
- ☐ Sepa cuándo lavarse las manos, como cuando manipula alimentos.
- ☐ No use productos antibacterianos que no necesita. No se ha demostrado que los jabones y los productos para el hogar antibacterianos reduzcan el riesgo de infección.
- ☐ No se exceda con los desinfectantes para manos.
- ☐ Pruebe diferentes humectantes para la piel para ver cuál funciona mejor para usted.

continúa en la siguiente página

PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS

La mayoría de las picaduras de mosquitos son relativamente inofensivas. Los bultos que pican a menudo duran solo uno o dos días después de que un mosquito haya perforado su piel. Pero si el mosquito transporta ciertos gérmenes, como virus o parásitos, estos patógenos podrían ingresar a su sangre con la picadura y enfermarlo. Pero todos podemos tomar medidas simples para evitar que nos piquen estos insectos chupasangre.

Para evitar las picaduras de mosquitos:

- ☐ Use repelentes de insectos como se indica en la etiqueta.
- ☐ Cúbrase. Cuando esté afuera, use mangas largas, pantalones y calcetines.
- ☐ Instale pantallas en ventanas y puertas, o repare las existentes, para mantener a los insectos fuera de su casa.
- ☐ Deshágase de los criaderos de mosquitos. Vacíe el agua estancada de las macetas, los canales, los cubos, las coberturas de la piscina, los platos de agua de las mascotas y los recipientes para pájaros regularmente.

BLOQUEAR LAS PICADURAS DE GARRAPATAS Y LA ENFERMEDAD DE LYME

Cuando llega el clima cálido, es posible que tenga la necesidad de caminar descalzo por la hierba. Pero antes de pasear por el césped o salir por un sendero de caminata, querrá protegerse y proteger a sus seres queridos de las garrapatas que a menudo se esconden entre la hierba alta, los matorrales y las áreas boscosas. Muchas garrapatas son portadoras de enfermedades, así que haga lo que pueda para evitar que las garrapatas lo muerdan.

Para prevenir las picaduras de garrapatas y las enfermedades transmitidas por estas:

- ☐ Ayude a mantener las garrapatas lejos de su piel al usar mangas largas, pantalones largos y calcetines largos.
- ☐ Utilice un repelente de insectos para evitar las picaduras de garrapatas.
- ☐ Camine por el centro de los senderos y aléjese de la vegetación alta.
- ☐ Después de estar en un área cerca de garrapatas, báñese o dúchese lo antes posible y lave o seque la ropa en una secadora a alta temperatura.
- ☐ Revise su cuerpo cuidadosamente para detectar garrapatas.
- ☐ Elimine las garrapatas de inmediato.
- ☐ Si desarrolla una erupción o fiebre después de quitarse una garrapata, consulte a su médico.

PROTEGERSE USTED Y PROTEGER A LOS DEMÁS DE LAS ENFERMEDADES

Compartimos más que comida y cultura en nuestros hogares y comunidades. También podemos diseminar enfermedades. Afortunadamente, vivimos en un momento en que las vacunas pueden protegernos de muchas de las enfermedades más graves. Mantenerse al día con sus vacunas lo ayuda a usted, así como a sus vecinos, a evitar contraer y propagar enfermedades.

Para mantenerse actualizado, verifique sus vacunas para:

- ☐ Meningitis bacteriana
- ☐ Varicela y rubéola
- ☐ Difteria
- ☐ *Haemophilus influenzae* tipo b
- ☐ Hepatitis A y hepatitis B
- ☐ Cáncer cervical y otros rotavirus causados por el VPH
- ☐ Influenza (gripe)
- ☐ El sarampión, las paperas y la rubéola
- ☐ Pertussis (tos ferina)
- ☐ Diarrea por rotavirus
- ☐ Herpes
- ☐ Tétanos