

Lista de control de prevención de enfermedades

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



HACERSE EXÁMENES DE DETECCIÓN TEMPRANA DE ENFERMEDADES

Algunos exámenes de detección temprana 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, para que pueda ayudarlo 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 a causa de la enfermedad con o sin la prueba de detección temprana?
- ¿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, los medicamentos que combaten a 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 los resfriados y la gripe. Aprenda cómo protegerse contra los gérmenes en el ambiente.

Para bloquear a los gérmenes dañinos:

- Mantenga un estilo de vida saludable que incluya una alimentación adecuada y ejercicio.
- Póngase todas las vacunas recomendadas por los CDC.
- Cúbrase la boca cuando tosa y estornude.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas. Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Siga las instrucciones cuando tome los antibióticos recetados por su médico.



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 aún más importante.

Para proteger a los buenos microbios:

- Consuma una alimentación rica en fibra. La fibra se encuentra en frutas, verduras y granos integrales.
- Limite los alimentos que pueden dañar a los microbios intestinales como el azúcar y los alimentos grasos.
- Sepa cuándo lavarse las manos, como al preparar alimentos y antes de comer.
- Use desinfectante para manos cuando no pueda usar agua y jabón. Asegúrese de que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Evite los jabones antibacterianos y otros productos.
- Tenga cuidado con los productos "probióticos". Muchos no se han estudiado adecuadamente.



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.

Cómo prevenir las picaduras de mosquito:

- Cúbrase la piel. Cuando esté al aire libre, use mangas largas, pantalones y calcetines.
- Utilice repelentes contra insectos cuando esté al aire libre. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Utilice un ventilador cuando esté sentado al aire libre.
- Proteja su casa. Utilice mosquiteros en las puertas y en las ventanas abiertas. Repare los mosquiteros si es necesario.
- Elimine las zonas de reproducción de los mosquitos. Seque los charcos de agua alrededor de su casa.
- Vacúnese contra las enfermedades transmitidas por los mosquitos. Visite <https://wwwnc.cdc.gov/travel> (en inglés).



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:

- Aplique productos que contengan permetrina a sus ropas y equipos.
- Use repelentes contra insectos que sean efectivos. Encuentre uno en <https://www.epa.gov/insect-repellents> (en inglés).
- Evite áreas donde se oculten las garrapatas, incluyendo el pasto alto y las hojas amontonadas.
- Cambie sus ropas cuando esté puertas adentro. Lave sus ropas con agua caliente.
- Revise todo su cuerpo en busca de garrapatas.
- Remueva las garrapatas con pinzas.
- Tome una ducha dentro de las primeras dos horas después de volver desde el exterior, para deshacerse de las garrapatas que no se hayan fijado a su piel.



PROTÉJASE A USTED Y 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
- 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)
- Neumonía neumocócica
- Diarrea por rotavirus
- Culebrilla (herpes zóster)
- Tétanos