

# Evaluación médica de mujeres mayores de 65 años

Todos los adultos deben visitar al médico periódicamente, incluso estando saludables. El propósito de estas visitas es:

- Detectar enfermedades.
- Evaluar el riesgo de problemas médicos futuros.
- Fomentar un estilo de vida saludable.
- Actualizar las vacunas.
- Mantener una relación con un médico o enfermera en caso de una enfermedad.

## Información

Aun cuando usted se sienta bien, es importante acudir al médico regularmente para buscar problemas potenciales. La mayoría de las personas que sufre de hipertensión arterial ni siquiera lo saben y la única manera de averiguarlo es haciéndose medir la presión arterial regularmente. Los niveles altos de colesterol y de azúcar en la sangre con frecuencia no producen ningún tipo de síntomas hasta que la enfermedad se encuentra avanzada.

Hay momentos específicos en los que se debe ir a una consulta médica. Las pautas específicas de acuerdo con la edad son las siguientes:

- Medición de la presión arterial:
  - Hágase tomar la presión arterial cada año.
  - Si tiene diabetes, cardiopatía, problemas renales o algunas otras afecciones, puede necesitar un control más estricto.
- Examen de colesterol:
  - Si el nivel de colesterol es normal, hágaselo revisar cada 3 a 5 años.
  - Si tiene diabetes, cardiopatía, problemas renales o algunas otras afecciones, puede necesitar un control más estricto.
- Examen de cáncer de colon: hasta la edad de 75 años, se debe realizar uno de los siguientes exámenes de detección:
  - Colonoscopia virtual (colonografía tomográfica computarizada) cada 5 años
  - Un examen coprológico cada año
  - Una sigmoidoscopia flexible cada 3 a 5 años junto con una prueba de guayacol en heces
  - Una colonoscopia cada 10 años
- Examen dental:
  - Visite al odontólogo cada año para un examen y limpieza dentales.
- Examen para diabetes
  - Si su presión arterial está por encima de 135/80, el médico analizará los niveles de azúcar en la sangre en busca de diabetes.

Nota: los pacientes con factores de riesgo para el cáncer del colon, incluyendo colitis ulcerativa prolongada, antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal o antecedentes de adenomas colorrectales grandes pueden necesitar una colonoscopia con más frecuencia.

- Examen oftalmológico:
  - - Hágase examinar los ojos cada 2 años.
    - Asegúrese de que el médico revise si hay glaucoma.
- Audiometría:
  - Procure hacerse examinar la audición cada año.
- Vacunas:
  - Si usted tiene más de 65 años, hágase aplicar una vacuna antineumocócica si nunca lo ha hecho antes o si le aplicaron una más de 5 años antes cumplir los 65 años.
  - Hágase aplicar la vacuna contra la gripe cada año.
  - Hágase aplicar una vacuna antitetánica y antidiftérica de refuerzo cada 10 años.
  - Se puede hacer aplicar una vacuna contra la culebrilla o herpes zóster una vez después de los 60 años.
- Examen físico:
  - Solicite un examen físico anual.
  - En cada examen, procure que le revisen la talla, el peso y el índice de masa corporal (IMC).
  - Los exámenes diagnósticos de rutina no se recomiendan a menos que el médico encuentre un problema.
  - El médico le hará preguntas respecto al consumo de alcohol y el tabaco, su alimentación, el ejercicio, la seguridad, como por ejemplo el uso del cinturón de seguridad, y también le puede preguntar acerca de la depresión.
- Exámenes de las mamas:
  - Las mujeres pueden autoexaminarse las mamas cada mes.
  - Deben ponerse en contacto con el médico o el personal de enfermería de inmediato si notan un cambio en las mamas, sea o no que se realicen los autoexámenes.
  - El médico debe realizar un examen completo de las mamas cada año.
- Mamografías:
  - Las mujeres deben hacerse una mamografía cada 1 a 2 años dependiendo de los factores de riesgo para verificar si hay cáncer de mama.
- Examen de detección para osteoporosis:
  - Todas las mujeres deben hacerse una prueba de densidad ósea (DEXA).
  - Pregúntele al médico o al personal de enfermería acerca de la cantidad de calcio que necesita y qué ejercicios le pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.
- Examen pélvico y citología vaginal:
  - Después de la edad de 65 a 70 años, la mayoría de las mujeres pueden dejar de hacerse citologías vaginales, siempre y cuando hayan tenido tres exámenes negativos dentro de los últimos 10 años.

## Referencias

Atkins D, Barton M. The periodic health examination. In:Goldman L, Schafer AI, eds. *Cecil Medicine*. 24th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 14.

U.S. Preventive Services Task Force. The Guide to Clinical Preventive Services. 2010-2011. AHRQ Publication No. 10-05145, September 2010. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.

American College of Obstetricians and Gynecologists. Cervical cytology screening. ACOG Practice Bulletin No. 109. *Obstet Gynecol*.2009; 114:1409-1420.

Smith RA, Cokkinides V, Brawley OW. Cancer screening in theUnited States, 2012. A Review of Current American Cancer Society Guidelines and Issues in Cancer Screening. *CA Cancer J Clin*. 2012;62:129-142.

Mosca L, Benjamin EJ, Berra K, Bezanson JL, Dolor RJ,Lloyd-Jones DM, et al. Effectiveness-based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women--2011 update: A guideline from the AmericanHeart Association. *Circulation*; 2011;123(11):1243-1262.

Centers for Disease Control and Prevention. Recommended adult immunization schedule -- United States, 2012. *MMWR*.2012;61(4):1=7.