

Envejecimiento Saludable: Importantes Pruebas de Detección para Mujeres

Cada camino tiene un comienzo. De acuerdo con la Dra. Robin Miller, el primer paso para una sana edad avanzada es que las mujeres hagan de su salud una prioridad.

"Es importante que las mujeres sepan cómo cuidarse. Pero como mujeres, no nos cuidamos, no está en nuestra naturaleza hacerlo. Nuestra naturaleza es cuidar de todos y ponernos al último de la lista."

La Dra. Miller, es coautora de "Guía Inteligente para Mujeres para la Edad Mediana y Más Allá: Un Enfoque Sensato para Mantenerse Saludable Despues de los 50," dice que nunca es tarde para que las mujeres se enfoquen en su bienestar.

"No importa cuántos años tengas, nunca eres demasiado grande y nunca estás demasiado enferma para mejorar. Ese es mi lema."

Una de las mejores maneras de enfocarte en tu bienestar es asegurarte que te hacen todas las pruebas de detección recomendadas.

Para las mujeres, esto empieza con un examen físico anual.

Durante esta cita tu profesional médico evalúa tu presión, niveles de colesterol, de azúcar y de la tiroides, y otros determinantes importantes de la salud.

Otras pruebas de detección recomendadas incluyen: Mamografías anuales para detectar cáncer de mama, cada año entre los 45 y 54 años.

Después de los 55 años, las mujeres con riesgo promedio de cáncer de mama pueden programarlas cada tercer año.

Colonoscopía: Empezando a los 45 años, las personas con riesgo promedio de cáncer colorrectal deben planear una colonoscopía cada 10 años.

Pruebas VPH: Las mujeres entre los 40-65 años, deben hacerse la prueba VPH cada 5 años (lo recomendado), o la prueba combinada VPH/Papanicolau cada 5 años (aceptable), o la prueba Papanicolau cada 3 años (aceptable) para detectar el cáncer cervical.

En casa debes evaluar con frecuencia tu piel. Avísalte a tu profesional médico si notas puntos sospechosos o cambios en lunares.

Debes planear tu examen de ojos a los 40 años para la detección de glaucoma, degeneración macular, retinopatía y cataratas.

Cualquier prueba adicional se basa en los resultados que tengas y tu riesgo individual.

Y debes hacer cita con el dentista dos veces al año para revisión y limpieza.

Sigue los pasos necesarios para que avance tu edad de manera saludable. Asegúrate de no faltar a tus citas para la detección y trabaja con tu equipo médico para que tu salud sea la prioridad.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

