

¿Qué pasos debe usted tomar para tener una buena salud?

¡Nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para lograr estar lo más saludable posible! Este mes estamos celebrando la Salud Femenina, queremos ayudarle a tomar el control de su salud! Tome un tiempo este mes y haga una cita para ver a su doctor: además de las pruebas necesarias que hablamos la semana pasada, examen de presión y colesterol; prueba de osteoporosis; mamografía y papanicolaou; pregúntele si los exámenes a continuación son necesarios para usted.

Pruebas de detección	Entre 18 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	65 años de edad o más
Examen de clamidia	Hágase el examen de clamidia anualmente hasta los 24 años si tiene una vida sexual activa o esté embarazada. Si tiene 25 años o más, hágase un examen de clamidia si tiene un riesgo mayor, esté embarazada o no.	Hágase un examen de clamidia si tiene una vida sexual activa y tiene un riesgo mayor, esté embarazada o no.	Hágase un examen de clamidia si tiene una vida sexualmente activa y tiene un riesgo mayor.	Hágase un examen de clamidia si tiene una vida sexualmente activa y tiene un riesgo mayor.
Examen de detección de cáncer colorrectal (mediante prueba de sangre oculta en heces, sigmoidoscopia, o colonoscopia)		A partir de los 50 años, hágase un examen de detección de cáncer colorrectal. Consulte a su médico para saber qué prueba de detección es mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.	Hágase un examen de detección de cáncer colorrectal hasta los 75 años. Consulte a su médico para saber qué prueba de detección es mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.	
Examen de detección de diabetes	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor de 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor de 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor de 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor de 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.
Examen de VIH, gonorrea y sífilis	Hágase un examen si tiene un riesgo mayor de contraer enfermedades de transmisión sexual. Hable de su riesgo con su médico. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse estos exámenes.	Hágase un examen si tiene un riesgo mayor de contraer enfermedades de transmisión sexual. Hable de su riesgo con su médico. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse estos exámenes.	Hágase un examen si tiene un riesgo mayor de contraer enfermedades de transmisión sexual. Hable de su riesgo con su médico.	Hágase un examen si tiene un riesgo mayor de contraer enfermedades de transmisión sexual. Hable de su riesgo con su médico.

El Departamento de Salud del Condado de Polk ofrece *El Programa de Nutrición*, empezando el próximo miércoles, 3 de junio de 9:00-11:00 am en el Departamento de Salud del Condado de Polk, 1907 Carpenter Ave. Des Moines. Para mayor información llame a Ana Coppola 323-5227.