

# Programa de prevención de control de la persona sana

Se ha tomado como guía general la edad de los pacientes para definir las conductas a adoptar. En este sentido se ha normalizado, según edades, el Control de la Persona Sana, en base a las evidencias de la utilidad de los esquemas y a la comprobación del impacto sanitario de los mismos.

## Examen de salud entre los 20 a 35 años

- Examen clínico anual.
- Control de tensión arterial.
- Control de talla y peso.
- Papanicolaou cada 3 años. Ver Programa de detección precoz del Cáncer de Cuello Uterino.
- Un control de Colesterol y HDL.
- Serología para rubéola en las mujeres mayores de 12 años.
- Detección de problemas de alcoholismo y otras adicciones.

## Examen de salud entre los 35 a 45 años

- Examen clínico anual.
- Control de tensión arterial.
- Control de talla y peso.
- Papanicolaou cada 3 años. Ver Programa de detección precoz del Cáncer de Cuello Uterino.
- Colesterol con periodicidad según resultado obtenido (ver normas particulares).
- Detección de problemas de alcoholismo y otras adicciones.

## Examen de salud entre los 45 a 55 años:

- Examen clínico anual.
- Control de tensión arterial.
- Control de talla y peso.
- Tacto rectal en examen clínico anual para control de próstata en varones a partir de los 50 años.
- Papanicolaou cada 3 años. Ver Programa de detección precoz del Cáncer de Cuello Uterino.
- Glucemia cada tres años en caso de ser normal.
  
- TSH en mujeres mayores de 50 años con periodicidad según el resultado obtenido.
- Mamografía cada 2 años en mujeres desde los 50 años. Ver Programa de Prevención del Cáncer de Mama.
- Detección de problemas de alcoholismo y otras adicciones.

## Examen de salud entre los 55 a 65 años:

- Examen clínico anual.
- Control de tensión arterial.
- Control de talla y peso.

- Papanicolaou cada 3 años. Ver Programa de detección precoz del Cáncer de Cuello Uterino.
- Mamografía cada 2 años. Ver Programa de Prevención del Cáncer de Mama.
- Tacto rectal en examen clínico anual para control de próstata.
- Sangre oculta en materia fecal anual.
- Colesterol.
- Glucemia cada 3 años.
- Detección de problemas de alcoholismo y otras adicciones.

**Examen de salud para mayores de 65 años:**

- Examen clínico anual.
- Control de presión arterial.
- Control de talla y peso.
- Sangre oculta en materia fecal anual.
- Papanicolaou. Ver Programa de detección precoz del Cáncer de Cuello Uterino.
- Mamografía cada 2 años hasta los 70 años. Ver Programa de Prevención del Cáncer de Mama.
- Tacto rectal en examen clínico anual para control de próstata.
- Screening de compromiso auditivo por interrogatorio periódico de los pacientes. no es necesario realizar Audiometría.
- Examen de agudeza visual.
- Detección de problemas de alcoholismo y otras adicciones.

Se utilizarán las consultas espontáneas o que surjan de los programas de prevención, para poner en práctica las recomendaciones que hacen al mejoramiento en el estilo de vida de los beneficiarios.

**En las personas entre 20 y 65 años, se insistirá en los siguientes temas:**

- ❖ -Prevención de las lesiones por accidentes de tránsito: uso del cinturón de seguridad, casco en motociclistas y ciclistas, educación vial.
- ❖ Se desalentará la tenencia de armas de fuego, y en todo caso, sólo al alcance de los adultos.
- ❖ Desalentar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- ❖ Estimular el desarrollo regular de actividades físicas.
- ❖ Limitar la ingesta de grasas y colesterol.
- ❖ Estimular la ingesta de calcio y vitamina D en las mujeres, así como la actividad física y exposición adecuada al sol, para prevenir o retardar la aparición de osteoporosis.
- ❖ Evitar la actividad sexual sin las protecciones adecuadas para las enfermedades de contagio sexual.

**En las personas mayores de 65 años:**

- ❖ Desalentar el consumo de alcohol, tabaco y otros tóxicos.
- ❖ Aconsejar medidas dietéticas acordes con la edad.
- ❖ Recomendaciones para evitar caídas y posibles fracturas.
- ❖ Estimular la consulta periódica con su médico de referencia.