

Pruebas y exámenes específicos a la edad

DE LOS 18 A LOS 39 AÑOS

Pruebas para problemas específicos

▶ Pruebas ginecológicas para las mujeres

- ✓ Prueba cervical de Papanicolaou “Pap smear” (citología vaginal)

Las pautas actuales recomiendan que después del diagnóstico de VIH debe hacerse una prueba ginecológica completa, incluyendo una prueba de Papanicolaou (Pap smear) y pruebas de enfermedades de transmisión sexual. Luego, seis meses más tarde otra Pap smear si ...

- Usted no tiene un historial de Pap smears anormales,
- Sus Pap smears en el primer año después del diagnóstico son normales, y
- Usted no tiene síntomas del VIH; usted y su médico podrían decidir programar Pap smears anuales.

Sin embargo, si usted tiene un historial de Pap smears anormales, tiene el virus del papiloma humano (HPV) o su recuento de células CD4+ está por debajo de los 200/mm³ las pautas actuales sugiere hacerse Pap smears cada seis meses. Además, si usted tiene un Pap smear anormal, se sugiere y es importante que se haga un seguimiento con una colposcopia además de cualquier tratamiento que le indiquen. Después de un resultado anormal de células cervicales es muy probable que deba hacerse Pap smears frecuentes y otras pruebas adicionales después de recibir tratamiento para las células cervicales anormales.

En conclusión, lo más importante es que determine con su médico cuál deberá ser la frecuencia de acuerdo a su estado de salud, para hacerse las Pap smears. Para más información acerca de los cuidados ginecológicos, favor ver el documento Problemas ginecológicos y el VIH/SIDA, el cual puede solicitar a través de la Infolínea de Project Inform o en su sitio de Internet en www.projectinform.org.

▶ Exámenes de los senos para las mujeres

- ✓ Exámenes clínicos anuales de los senos (se recomiendan con mayor frecuencia si existe un historial familiar de diagnóstico premenopáusico de cáncer de seno).
- ✓ Mamografía básica entre los 35 y los 39 años de edad a no ser que se le hayan extraídos quirúrgicamente ambos senos (lo que se llama mastectomía bilateral).

Cada 1 a 3 años

- ▶ Historia y examen físico según el plan recomendado por el médico hasta los 40 años, y a partir de ese momento, cada año.
- ▶ Examen de los ojos por un médico general cada 1 a 3 años hasta los 40 años, y a partir de ese momento, cada año.
- ▶ Examen físico para detectar cáncer de la piel, la tiroides, los ganglios linfáticos y el recto.
- ▶ Vacunas
 - ✓ Vacuna anual contra la gripe (flu shot)
 - ✓ Revisión y actualización de las demás vacunas
- ▶ Examen dental y limpieza, preferiblemente cada seis meses.
- ▶ Si usted es sexualmente activo, es buena idea hacerse pruebas de enfermedades de transmisión sexual ya que tanto usted como su pareja podrían no tener síntomas.

Cada 5 años

- ▶ Colesterol sanguíneo total

Pruebas y exámenes específicos a la edad

DE LOS 40 A LOS 65 AÑOS

Pruebas para detectar problemas específicos

› Análisis cervicales para las mujeres

Nota: Las pautas actuales recomiendan un examen ginecológico completo, incluyendo una prueba de Papanicolaou (Pap smear) y pruebas de enfermedades de transmisión sexual después de recibir un diagnóstico del VIH. Luego, seis meses después otro Pap smear si ...

- Usted no tiene un historial de Pap smears anormales,
- Sus dos Pap smears en el primer año después del diagnóstico resultan normales, y
- Usted no tiene síntomas del VIH; usted y su médico podrían decidir programar Pap smears anuales.

Sin embargo, si usted tiene un historial de Pap smears anormales, tiene el virus del papiloma humano (HPV) o su recuento de células CD4+ está por debajo de los 200/mm³ las pautas actuales sugiere hacerse Pap smears cada seis meses. Además, si usted tiene un Pap smear anormal, se sugiere y es importante que se haga un seguimiento con una colposcopia y cualquier tratamiento que le indiquen. Después de un resultado anormal de células cervicales es muy probable que deba hacerse Pap smears frecuentes y otras pruebas adicionales durante un tiempo después de recibir tratamiento para las células cervicales anormales.

En conclusión, lo más importante es que determine con su médico cuál deberá ser la frecuencia, de acuerdo a su estado de salud, para hacerse los Pap smears. Para más información acerca de los cuidados ginecológicos, favor ver el documento Problemas ginecológicos y el VIH/SIDA, el cual puede solicitar a través de la Infólnea de Project Inform o en su sitio de Internet en www.projectinform.org.

› Exámenes de los senos para las mujeres

- ✓ Exámenes clínicos anuales de los senos (se recomiendan con mayor frecuencia si existe un historial familiar de diagnóstico premenopáusico de cáncer de seno).
- ✓ Mamografías cada año para las mujeres mayores de 40 años (el mismo comentario anterior).

› Pruebas de osteoporosis utilizando la prueba de densidad mineral ósea

- ✓ Consejería sobre prevención de la osteoporosis para mujeres posmenopáusicas
- ✓ Pruebas iniciales para mujeres posmenopáusicas en riesgo de problemas óseos (osteoporosis); las pruebas subsiguientes deberán basarse en los riesgos a los que esté expuesta cada mujer.

› Prueba para detectar cáncer de próstata utilizando la prueba de antígeno específico de la próstata (PSA por su sigla en inglés)—Según lo recomendado por el médico considerando los riesgos de desarrollar cáncer de próstata.

› Exámenes colorrectales — Para personas de 50 años o más, se recomienda uno de los siguientes exámenes colorrectales:

- ✓ Pruebas fecales de sangre oculta anuales (FOBT)
- ✓ Sigmoidoscopia flexible, cada 5 años
- ✓ FOBT anual y sigmoidoscopia flexible, cada 5 años
- ✓ Examen total del colon para detectar problemas a lo largo de todo el colon utilizando radiografías con bario y una colonoscopia cada 5 a 10 años.

Cada año

- › Mediciones de la altura y el peso
- › Revisión de la presión arterial
- › Exámenes físicos para detectar cánceres (de piel, tiroides, ganglios linfáticos, próstata y recto)
- › Muestra de materias fecales para detectar sangre oculta
- › Exámenes dentales y limpiezas, preferiblemente cada 6 meses

Cada 1 a 3 años

- › Chequeo de la hormona tiroidea
- › Conteo sanguíneo completo
- › Colesterol sanguíneo total
- › Azúcar en la sangre
- › Revisión de la audición
- › Chequeo de la visión y para detectar glaucoma
- › Análisis de orina

(EJEMPLO)

mi programa de mantenimiento de la salud

Mi edad actual es _____. Me debo hacer un examen físico completo cada ____ año(s).

MI PROGRAMA DE PRUEBAS Y EXÁMENES PARA EL AÑO CALENDARIO: _____.

PRUEBA / PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA	LUGAR	FECHA DESEADA
mamografía	una vez al año	women's clinic, céntrico 111-111-1111	junio
revisión dental	dos veces al año	dr. smith, 222-222-2222	abril y octubre
prueba de Papanicolaou	dos veces al año	women's clinic, céntrico 111-111-1111	marzo y septiembre
autoexámenes de los senos	todos meses	a hogar	first day of the month
examen físico completo	una vez al año	dr. brown, 333-333-3333	marzo
vacuna contra la gripe	una vez al año	women's clinic, céntrico 111-111-1111	noviembre
refuerzo contra el tétano	cada 10 años	dr. brown, 333-333-3333	marzo, este año
carga viral/recuento de células CD4+	dos veces al año	dr. brown, 333-333-3333	marzo y septiembre

(EJEMPLO)