

ANEXOS



Vacunación*

De 40 a 69 años



Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Indicaciones
Td	Difteria y tétanos	Refuerzo cada 10 años	Personas con esquema completo
		Dosis inicial 2da dosis al mes 3ra dosis al año	Personas sin esquema completo o no documentado
SR	Sarampión, rubeola	Única	En caso de no documentar haberla recibido entre los 13 y 19 No a embarazadas o en post-parto inmediato No a personas con VIH que han desarrollado SIDA
Influenza estacional	Influenza	Anual	Todas las personas en este grupo estacional de edad, incluyendo mujeres embarazadas**
VPH	Previene la infección por virus del papiloma humano y reduce el riesgo de cáncer cérvicouterino	3 dosis	Debieron aplicarse entre los 9 y los 11 años
VPH	Máximo hasta los 26 años (hombres)***	Refuerzo	
Neumocócica polisacárida	Neumonía por neumococo	Dosis única Inicial	A partir de los 65 años Personas con factores de riesgo entre los 60 y 64 años
		2da dosis	Entre 65 y 69 años (a 5 años de la primera)

*/ Elaboración propia a partir de datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2012.

**/ Los servicios de salud pública ofrecen la vacuna contra la influenza de manera gratuita, desde los 6 hasta los 59 meses, así como para los mayores de 60 años y para los pacientes con enfermedades crónicas desde los 50 años. Los demás pueden acudir al sector privado.

***/ Aunque no está indicada para hombres en la Cartilla Nacional de Vacunación

Alimentos y condiciones de salud



Alimentos que ayudan a prevenir problemas cardiacos

Frutos secos como las nueces, almendras, avellanas, piñones y pistaches tienen componentes cardiosaludables, es decir, son buenos para el corazón.

Su consumo frecuente reduce el colesterol LDL o malo hasta en un 30%. Tienen un bajo contenido en ácidos grasos saturados.

Además, contienen vitaminas, proteínas y minerales, entre los que destacan la vitamina E, el ácido fólico, el calcio, el magnesio, el potasio, el fósforo, el magnesio y el hierro. Consume entre una y cinco raciones a la semana (25 gramos c/u).



Alimentos bajos en colesterol

Pescados, las claras de huevos, los aceites de canola, maíz, oliva y pepita de uva, el aguacate tiene las mismas propiedades benéficas para la salud que el aceite de oliva.

Leguminosas como garbanzos, lentejas, cacahuete, frijol, chícharos, habas y alubias.

Cereales como el arroz integral, la avena integral, el maíz y el trigo.

Frutos secos como las almendras, las avellanas, las castañas, las nueces y los piñones.

También las ciruelas, las uvas pasas, el pepino, los ejotes, los jitomates, los arándanos, las frambuesas, las granadas, el kiwi, los kiwis, las moras, la tuna y las uvas.



Alimentos con un contenido medio de colesterol

En este grupo se encuentra la leche descremada, los quesos frescos, los quesillos y el yogurt descremado, los cortes magros de carne de res, de cerdo (pulpa, lomito de centro) y de aves (pechuga y pierna de pavo y pollo sin piel), las almejas, los calamares, los camarones, la jaiba, el pulpo y el cangrejo.

Si no tienes el colesterol elevado, consúmelo menos de tres veces a la semana.





Alimentos altos en colesterol

Helados, pasteles, pastas, cremas, galletas y chocolates, la grasa visible y dura de las carnes, chicharrones, tocino, sesos, vísceras en general, yema de huevo, hígado, tocino, paté.



Cortes grasos de la carne de cerdo, cordero y res, cecinas, embutidos y fiambres de cerdo y aves, chorizo, longaniza, salchichas y grasas industrializadas como mantecas, mantequilla, margarinas y quesos, mayonesa, crema y algunos productos del mar como el caviar y la huela de pescado.



Alimentos restringidos si tienes:

Diabetes: embutidos, pescados y mariscos, quesos fuertes, azúcares, pastas y productos refinados. Por su alta concentración de azúcar: uvas, plátanos y frutos secos.



Hipertensión: eliminar completamente la sal en la dieta. Eso significa que no debes consumir ningún alimento que contenga sal o grandes cantidades de sodio; tal es el caso de los embutidos, la cecina, los fiambres, los panes y los productos procesados o envasados. En este grupo entra también la salsa catsup y la mostaza.



Problemas de riñón: harinas comunes y sus derivados (pastas, pizzas, empanadas, tacos, amasados de panadería, panes y galletas), chocolates, caramelos de leche, dulce de leche, natilla, legumbres y frutas secas. No debes consumir tampoco cerveza, jugos de frutas, gaseosas o refrescos con gas.



Alta concentración de azúcar: Uvas, plátanos, frutos secos y pastas blancas refinadas.





¿Cómo aprender a ser felices?

En Harvard, una de las universidades más prestigiosas del mundo, el curso con más popularidad y éxito enseña cómo aprender a ser felices.

La clase de Psicología Positiva dictada por Ben Shahaar atrae 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard toman este curso electivo. Según Ben Shahaar, la clase –que se centra en la felicidad, la autoestima, y la motivación– les da a los estudiantes herramientas para conseguir el éxito y encarar la vida con más alegría.

Este profesor de 35 años, que algunos lo consideran “el gurú de la felicidad” destaca en su clase, 13 consejos clave para mejorar la calidad de nuestro estado personal y que contribuye la generación de una vida positiva:

- i • Tip 1.** Practica actividad física: Expertos aseguran que hacer ejercicio ayuda a mejorar el ánimo. 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.
- **Tip 2.** Desayuna: Algunas personas se saltan el desayuno por falta de tiempo o para no engordar. Estudios demuestran que desayunar te da energía, te ayuda a pensar y a desempeñar exitosamente tus actividades.
- **Tip 3.** Agradece a la vida todo lo que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. ¡Enfócate en las cosas buenas!
- **Tip 4.** Sé asertivo: Pide lo que quieras y di lo que piensas. Ser asertivo ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejado y quedarte en silencio genera tristeza y desesperanza.

- **Tip 5.** Gasta tu dinero en experiencias: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos, clases, mientras que solo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.
- **Tip 6.** Enfrenta tus retos: Estudios demuestran que cuando más postergas algo, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas y cúmplelas.
- **Tip 7.** Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados: Llena tu nevera, tu computador, tu escritorio, tu cuarto, TU VIDA de recuerdos bonitos.
- **Tip 8.** Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.
- **Tip 9.** Usa zapatos que te queden cómodos. Si te duelen los pies te pones de mal humor, asegura el Dr. Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.
- **Tip 10.** Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.
- **Tip 11.** Escucha música. Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.
- **Tip 12.** Lo que comes tiene un impacto en tu estado de ánimo.
 - ❗ • No te saltes comidas, come algo ligero cada 3 o 4 horas y mantén los niveles de glucosa estables.
 - Evita el exceso de harinas blancas, el azúcar y las grasas saturadas (carne de engorda, leche entera, cremas, aderezos)
 - ¡Come de todo!
 - Varía tus alimentos.
- **Tip 13.** Arréglate y siéntete atractivo: ¡Ponte guapo! El 41% de la gente dice que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien.





Pistas y señales

¿DE QUÉ DEBES ESTAR PENDIENTE?

40 a 69 años

Marca la
respuesta
SÍ NO

Acudes a revisión médica y al odontólogo cada año.

Te aplicas las vacunas correspondientes.

Tienes, conoces y usas la Cartilla de Salud de la Mujer o la del Hombre.

Te encuentras en tu peso y talla. Llevas una vida activa.

Haces ejercicio más de 30 minutos por lo menos tres veces a la semana.

Cuidas tu alimentación: reduces el consumo de grasas y azúcar; evitas alimentos procesados.

Comes en sitios limpios.

Has decidido libremente abstenerte de fumar y moderas tu consumo de alcohol.

Si te han detectado alguna enfermedad crónica, tomas tus medicamentos y sigues la dieta y llevas una vida activa tal como lo recomendó tu médico.

Te adaptas a las nuevas condiciones fisiológicas de tu madurez sexual y las disfrutas.

Te mantienes sin ITS. (Infecciones de transmisión sexual).

Utilizas o exiges el uso de condón si es necesario.

Te has realizado la oclusión tubárica o te has realizado la vasectomía para no tener más hijos.

Has decidido libremente ejercer tu sexualidad con responsabilidad y seguridad.

**Marca la
respuesta**
SÍ NO

Previene ITS exigiendo a tu pareja el uso del condón. Ante algún síntoma acudes al médico.		
Te has sometido a un estudio para descartar el cáncer colorrectal.		
Realizas mensualmente el auto-examen de mama.		
Entre los 40 y los 50 años te haces la mastografía cada 2 años; después de los 50, una al año.		
Acudes a realizarte el Papanicolaou.		
Te has realizado tu prueba de densidad mineral ósea (DXA).		
Te has realizado un antígeno prostático anual después de los 45 años y si está alto para tu edad un examen rectal.		

Si contestaste a todo SÍ, ¡felicidades! Sacaste un 10 en autocuidado de la salud y avanzas por buen camino. Si contestaste NO en algunas opciones, consulta a tu médico o al especialista.





Manual de prevención y autocuidado TU SALUD
40 a 69 años de vida

Tercera edición: México 2016

Derechos Reservados

©Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.

ISBN de obra completa: 978-607-7806-23-3

ISBN del presente volumen: 978-607-7806-24-0

Elaboración de contenidos originales:

Sociedad Mexicana de Salud Pública

FUNDACIÓN
Carlos Slim

 aprende.org clikisalud.net @CLIKIsalud1 clikisalud

MANUALES
tu salud 5
40 a 69 AÑOS



FUNDACIÓN
Carlos Slim

aprende.org