MANUALES

tu salud

40 a 69 AÑOS

5

Algo empieza a cambiar... y luego cambia

FUNDACIÓN Carlos Slim

Estos Manuales fueron elaborados por profesionales de la salud con alto nivel de formación y con distintas especialidades. En la edición, sus textos fueron preparados para su fácil lectura.

Cada Manual utiliza tres señales que ayudan a reconocer el caracter de los diferentes textos e indican si se trata de algo ya conocido: • una recomendación •, o algo en que poner atención •

A veces, alguna señal nos facilita la lectura y otra nos puede ayudar a poner más atención o cuidado. El uso de estos símbolo o indican textos que específicamente hablan de las mujeres o de los hombres.

Señales y colores son un extra que los Manuales nos ofrecen con el fin de aprovecharlos más y de que recordemos mejor algunas de sus partes.

Datos, Evidencias, Información

Esta señal indica que el mensaje y su contenido forman parte de lo ya conocido y demostrado. Nos dice cómo son o cómo se comportan las cosas.

Tips, Consejos, sugerencias

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son un consejo o una recomendación. Nos sugiere los cómos o los para qués de las cosas.

Ojo, Cuidado, Atención

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son importantes y hay que ponerles atención.
Nos indica algo para tomar en cuenta o que no hay que dejar pasar.

aprende.org

clikisalud.net
@CLIKIsalud1
clikisalud

FUNDACIÓN Carlos Slim

Índice

3 A. Desarrollo
14 B. Alimentación
16 C. Higiene y Salud
21 D. Própositos y habitos
22 E. Mitos y realidades

Anexos

26 Vacunación
25 Alimentos y condiciones de salud
29 ¿Cómo aprender a ser felices?
31 Pistas y señales

...la duda de ser madura y lo duro de ser maduro

Es curioso. Después de los cuarenta nos seguimos sintiendo jóvenes, pero ya no tanto. Es algo así como estar a la mitad de algo —en el medio tiempo— ...pensando cómo jugar en la segunda parte: quizá ya no estaremos tan bien como antes y somos conscientes de que ya no vamos a aguantar tanto: es hora de sacar el colmillo.

Eso que llaman juventud está quedando atrás, pero esta es una muy buena edad para ver las cosas a distancia e interpretar la vida con más elementos y estar alerta.

Es la última llamada respecto de la propia salud.

Nos hemos dedicado a trabajar y los hijos ya son adolescentes ...o casi, lo que consume gran parte de nuestra energía.
También nos ocupamos de nuestros padres, que ahora están solos y a veces nos necesitan.
Puede decirse que a partir de los 40 años se inicia la verdadera madurez. De eso se trata el juego.

Ser maduro es estar consciente y (pre)ocuparse de uno mismo, libre y abierto para con lo que venga e interactuar con los demás, con autonomía para equilibrar las emociones y los pensamientos.

De 40 a 69 son muchos años de plenitud ...solo si te cuidas, y de madurez … solo si la logras.

Tu salud en estos años se verá influida por el autocuidado que hayas realizado o el que sigas haciendo, así como por la herencia genética.

A estas edades el proceso de envejecimiento empieza a resentirse.

Es la última llamada...

A Desarrollo

Tu cuerpo

- De los 40 en adelante es un buen momento para iniciar tu autocuidado.
- El peso y la talla son solo indicadores que pueden variar, pero las señales que mandan son muy claras.
- Es importante medir tu Índice de Masa Corporal (IMC):

IMC = peso en kg / estatura x estatura

Divide la cantidad de kilogramos que pesas entre el cuadrado de tu estatura. Por ejemplo, si alguien pesa 85 k y su estatura es de 1.65 m, deberá dividir 85 entre 2.89 (resultado de multiplicar 1.65 x 1.65), con lo que se obtiene un IMC de 31.4.

- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se considera que tienes sobrepeso cuando tu IMC se encuentra entre 25 y 29.9, y obesidad cuando es de 30 en adelante.
- Se considera que tienes desnutrición con un IMC menor a a 19.1 (Lo normal es de 19.1 a 24.9)

- Puedes también medirte la circunferencia abdominal
- Hazlo en el punto medio entre el hueso lateral de la cadera y la última costilla.

- Si eres mujer y tu cintura mide más de 80 cm, o 90 si eres hombre, estás en riesgo, sobre todo de padecer diabetes y enfermedades del corazón.

- Otra prueba sencilla que puedes hacer es pellizcar el grosor de los pliegues de grasa en tu cintura y abdomen. Es un método muy sencillo.

- Si pellizcas 2.5 cm o más de grasa (asegúrate de no incluir músculo), hay posibilidad de que tengas demasiada grasa.

Evolución de tus aparatos y sistemas corporales

Los huesos se ven afectados por la disminución de estrógenos y otras hormonas, la deficiencia de calcio y vitamina D por malnutrición, consumo de tabaco, alcohol o cafeína y la vida sedentaria.

Esqueleto

- El inicio de la pérdida ósea ocurre entre los 30 y los 35 años.
- A partir de los 50 años, si la mujer no toma una terapia hormonal se produce una pérdida más rápida.
- Después de los 60 años, la pérdida de masa ósea continúa, pero a menor velocidad.
- A los 70 años por lo general las mujeres han perdido un 30% de la masa de los huesos.

- Estas pérdidas favorecen la osteoporosis.

- La masa ósea en los hombres también disminuye.
- Es una pérdida lenta, poco intensa pero progresiva.
- A los 70 años, los hombres habrán perdido entre 10 y 15% de la masa ósea que tenían a los 30.

Articulaciones

- Con la edad se vuelven más rígidas y menos flexibles.
- El cartílago puede empezar a friccionarse y a erosionarse.
- Hay minerales que pueden depositarse en algunas articulaciones (calcificación), particularmente en el caso del hombre.
- Los dedos van perdiendo cartílago y los huesos se adelgazan.
- Las articulaciones de la cadera y de la rodilla pueden comenzar a perder estructura.

Sistema muscular

- Disminuye la masa muscular y aumenta la grasa.
- Hay menos fuerza en los músculos y menor resistencia aeróbica al hacer ejercicio.
- Disminuye la flexibilidad, aunque el ejercicio y una alimentación balanceada ayudan.
- La utilización escasa o nula de los músculos puede atrofiar las fibras musculares, lo que ocasiona una pérdida de las mismas y una disminución de su tamaño.
- Hacia los 55 años, la disminución en la masa muscular es mucho más pronunciada con un mayor aumento de grasa.

Una mujer tiene el 50% de probabilidad de morir en el primer ataque cardíaco; de las que sobreviven, el 38% morirán en el primer año post-infarto. Del resto, 46% quedarán incapacitadas por una insuficiencia cardíaca.

Sistema cardiovascular

- El corazón y el sistema circulatorio pueden manifestar alteraciones ocasionadas por malos hábitos pasados.
- Es un buen momento para consumir menos grasa, hacer ejercicio regularmente y dejar de fumar.

- Los problemas cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en las mujeres.

Sistema gastrointestinal

- Las secreciones gastrointestinales van disminuyendo.
- Los malos hábitos y el estrés favorecen esta pérdida.
- Esto genera un medio propicio para el crecimiento de la bacteria llamada Helicobacter pylori, principal causante de la úlcera péptica y la gastritis y relacionada con cáncer gástrico.

Función urinaria

- Los cambios en la vejiga y en la próstata pueden incrementar la frecuencia de orinar.
- La vejiga se rigidiza o se debilita y es posible que no se vacíe completamente por comprensión prostática.
- Los riñones trabajan igual pero más lentamente.

- Aumenta el riesgo de trastornos como insuficiencia renal aguda o crónica e infecciones de la vejiga o urinarias.
- El riñón es más susceptible a eventos adversos por fármacos: los antinflamatorios no esteroides (AINES) u, ocasionalmente, algunos medicamentos para el corazón.

- En la mujer, el riesgo de infección urinaria después de la menopausia es mayor.

Una alimentación rica en grasas saturadas, el sobrepeso y la obesidad, el colesterol alto, la hipertensión, la diabetes,fumar, el consumo excesivo de alcohol, el estrés, el mal carácter, una vida sedentaria y la herencia son factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

Visión

- Alrededor de los 40 años disminuye la agudeza visual.
- La presbicia o 'vista cansada' es la pérdida paulatina de la capacidad para enfocar y ver con precisión objetos cercanos y pequeños.
- El problema no es grave y se soluciona fácilmente con el uso de lentes bifocales o de aumento 'para leer'.

Sistema reproductor en las mujeres

- El cese de la menstruación (menopausia) no es el único cambio.
- Se acompaña por un periodo previo denominado climaterio, que se prolonga varios años después de la última menstruación.
- Los ovarios se vuelven menos sensibles a la estimulación hormonal, por lo que los niveles de estrógeno disminuyen.
- Las paredes vaginales se vuelven menos elásticas, más delgadas.
- La vagina se vuelve más pequeña.
- Hay menos lubricación vaginal y un mayor riesgo de infecciones vaginales.
- Los músculos y ligamentos del piso pélvico se debilitan, por lo que trastornos como la incontinencia urinaria comienzan a ser frecuentes.
- Los músculos púbicos pierden tono: la vagina, el útero o la vejiga pueden desacomodarse o salirse de su posición.
- Se denominan prolapso y aumentan el riesgo de incontinencia urinaria.
- La mayoría de los prolapsos pueden tratarse.
- El sofoco, las alteraciones en el estado de ánimo y en el sueño son también comunes.

- Estos cambios se relacionan con la disminución de estrógenos.

- La mujer experimenta cambios en el deseo sexual (libido) y en su respuesta sexual.
- La madurez no impide que sea capaz de tener y disfrutar las relaciones sexuales.
- A menudo, los síntomas de resequedad vaginal así como diversos factores psicológicos y sociales afectan más la respuesta sexual de la mujer que el envejecimiento.

Gradualmente las mamas son menos firmes y pierden soporte. El pezón puede invertirse ligeramente y el área que lo circunda se vuelve más pequeña. Las protuberancias son comunes, pero con frecuencia resultan ser quistes benignos.

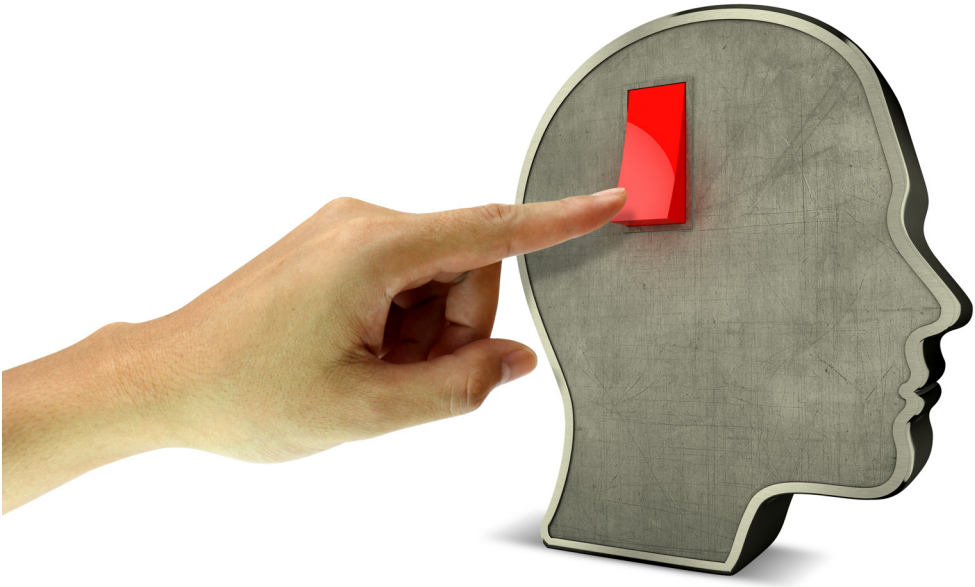
Sistema reproductor en los hombres

- Alrededor de los 50 años el hombre experimenta la andropausia.
- Consiste en el inicio de un deterioro físico progresivo que afecta también la potencia sexual.
- Tiene una influencia negativa en los estados de ánimo.
- Su aparición depende en gran medida del tipo de vida, del nivel de estrés y de la herencia genética.
- Deriva de la reducción de los andrógenos: las hormonas que proporcionan estabilidad a los músculos y a los órganos sexuales.
- La testosterona comienza a decaer a partir de los 30 años, 1% por año.

- La próstata aumenta su tamaño; parte de su tejido es reemplazado por tejido fibrótico similar a una cicatriz, afección que se denomina hipertrofia prostática benigna (HPB)
- La HBP afecta a cerca de la mitad de los hombres.
- Esto puede causar problemas tanto a la hora de orinar como de eyacular.

- Los problemas relacionados con el sistema reproductor en esta etapa de la vida son la disfunción eréctil y el cáncer de próstata.

Conforme la edad avanza, los hombres pierden vello genital, expulsan menos semen, sus erecciones ya no son tan firmes, los orgasmos duran menos, son más suaves o incluso el tamaño de sus mamas tiende a crecer. Sin embargo, son fértiles hasta edad muy avanzada.



Estas descripciones son sólo una orientación sobre lo que los expertos consideran un desarrollo psíquico y mental normal para esta etapa de la vida.

Tu mente

- A los cuarenta, tomas conciencia de que la mitad de tu vida ha pasado y quizás experimentes cierto malestar.
- Hacia la mitad de los cincuenta te acercas al inicio de la adultez tardía: los 65 ó 70 años, conocidos como tercera edad o vejez.
- El crecimiento de los hijos, la declinación física y la cercanía con la madurez son factores que minan el ánimo y que representan un cuestionamiento.

- Muchas cosas empiezan a cambiar:

  - Surgen recuerdos en forma de una memoria a veces un poco lejana.
  - Te sorprende a veces cómo han cambiado las cosas.
  - Te parece que el tiempo pasa cada vez más rápido.
  - Valoras algunos de tus cambios psicológicos y tu propia madurez.
  - Te preocupa la culminación de tu trabajo profesional, el retiro.
  - Piensas qué les dejarás a los demás (en especial a tus hijos).
  - Reflexionas sobre cómo quisieras que fueran en adelante tus relaciones.

- La forma en que veas las cosas puede ocasionar que se disparen procesos ansiógenos (miedos, fobias, pánico y rituales). Si este tipo de pensamientos se vuelven una obsesión, es posible que desarrolles una sensación de insatisfacción y disgusto con la vida:
    - Falta de aceptación de los cambios físicos en tu cuerpo.
    - Sentido constante de insatisfacción personal y de autocrítica.
    - Insatisfacción e infelicidad con lo que se ha logrado.
    - Tristeza, irritabilidad, enojos, críticas, negatividad, ira.
    - El retroceso a pensamientos conservadores por incapacidad de adaptarse a los cambios sociales y generacionales.
    - Exagerado aumento del machismo o del sentirse 'reina de la casa'.
    - Ruptura de comunicación con las nuevas generaciones.
    - Problemas en las relaciones con los seres cercanos.
    - Síndrome del nido vacío (cuando los hijos se van de la casa).

- El síndrome del nido vacío puede incluso provocar una crisis de identidad cuando la mujer no construyó otros espacios de desarrollo personal y solo se dedicó a los hijos —asoció su identidad solo con su papel de madre y ama de casa.
- A los hombres no les pasa igual ya que su relación con los hijos está construida sobre otros valores.

Entre los 40 y los 50 años, las mujeres:

- Corren menos riesgos, son más reflexivas y dedican parte de su energía a vincularse con el mundo externo.
- Afianzan su propia madurez y se adaptan a un nuevo estilo de vida.
- Estos años se verán acompañados de algunas crisis.

- Algunas mujeres enfrentan dudas y ponen un énfasis desbordado en todo lo que les permita seguir luciendo jóvenes y no sentirse viejas.

También los hombres a esta edad sufren consecuencias.

- A partir de los 40 años, suele ser común la necesidad de sentirse jóvenes de nuevo y la búsqueda de experiencias pasadas o no vividas en su momento.
- El hombre empieza a ir al gimnasio y comienza una dieta más sana.
- A esta edad, los hombres han desarrollado una identidad que se basa en gran medida en su trayectoria de trabajo.
- En estos años suelen cuestionarse si la vida que llevan es realmente lo que quieren o no.

Alteraciones emocionales

- En parte a causa del crecimiento de los hijos, los objetivos en común de la pareja se vienen a veces abajo.
- La mujer lucha por retomar y seguir adelante con su trayectoria de vida.
- El hombre vuelve la mirada hacia atrás para recuperar lo que siente perdido.
- Se establece así una lucha entre el deber ser y lo que se quiere hacer; entre las obligaciones adquiridas en el curso de los años y las ganas de volver a disfrutar de la vida como cuando se era joven.
- Una de las consecuencias cada vez más frecuentes de este conflicto es la ruptura matrimonial. Cuando así ocurre, estas situaciones son fuente de angustia y depresión.

Marginación y subordinación de las mujeres: su impacto emocional

- Las expectativas sociales imponen a la mujer una presión extra por el simple hecho de ser mujeres: una subordinación de género.
- Con frecuencia enfrentan la disyuntiva de elegir entre las responsabilidades que implica ser madre, esposa y ama de casa con la posibilidad de crecimiento profesional.
- Los roles y estereotipos asignados socialmente pueden provocar alteraciones emocionales por estar condicionadas a:
    - Asumir las responsabilidades domésticas.
    - Mantener una posición subordinada, dentro y fuera del hogar.
    - Asumir la responsabilidad de mediar en la vida familiar.
    - Contar con pocas opciones de desarrollo propio.

- Además, muchas mujeres sufren discriminación de género dentro y fuera del hogar (distinción, restricción o exclusión que anula o menoscaba el pleno goce de sus derechos).
- Las mujeres son las principales víctimas de la violencia de género (emocional, económica, institucional, física o sexual).

- La discriminación y la violencia de género son factores que pueden desembocar en malestares o trastornos mentales.

- Algunas mujeres presentan mayor incidencia de depresión, toxicomanía, actos autodestructivos e intentos de suicidio.

- Estos síntomas se agravan todavía más cuando las mujeres:
    - No revelan lo que les ocurre;
    - Se duda de su credibilidad;
    - Se ignoran sus necesidades de seguridad personal;
    - Enfrentan solas su situación; y
    - No existe un sistema de reparación del daño.

Identidad masculina y alteraciones emocionales

- La concepción de lo que un hombre "debe ser" —su masculinidad— está marcada fuertemente por la sociedad, la cultura y la educación:

  - Una fuerte necesidad de reconocimiento social (ya sea en la escuela, el trabajo, la familia o entre los amigos).
  - Condiciones de vida que lo impulsan a ser competitivo y a hacer demostraciones constantes de virilidad.
  - La creencia y la actitud de tener un permiso social y cultural para imponerse sobre los que considera débiles o inferiores.
  - Barreras culturales para enfrentar pérdidas, derrotas y su propia vulnerabilidad.
  - La discriminación y la violencia como recursos legítimos para solucionar las diferencias: la forma de ganar es descalificar e ignorar; o bien gritar, amenazar y mostrar enojo.
  - El cuerpo vinculado con la sexualidad, la reproducción y las posibilidades de poder y dominio que éstas abren.
  - Una forma de relación desigual con las mujeres a partir de:
    - La necesidad de control y dominio.
    - El miedo a no ser suficientemente hombre.
    - El temor a ser atrapado o manipulado por ellas

- Su salud emocional está determinada en parte por factores como:
  - La huida y el escape como recursos para protegerse.
  - No mostrarse asustado, vulnerable o necesitar de los demás.
  - Ser incapaz de reconocer o expresar ciertos sentimientos.
  - Contar con pocas herramientas emocionales.

Irritabilidad, estrés y depresión

Irritabilidad

- Se expresa con agresividad verbal o física no controlable en situaciones de poca importancia.
- Puede ser consciente o inconsciente. Cuando es inconsciente, la persona difícilmente la acepta.
- Puede desarrollarse hasta por el simple hecho de no aceptar el envejecimiento.
- Puede ser una más de las complicaciones de las enfermedades no transmisibles.

Estrés

- El estrés es un estado ansioso provocado por demandas fuera de lo habitual y bajo presión.
- Es una enfermedad que aparece como una respuesta inadecuada frente a los diferentes acontecimientos y exigencias de la vida.
- Favorecen el desarrollo del estrés: el tráfico pesado, los enfrentamientos o peleas constantes en el trabajo o con la pareja y/o la familia, los plazos de entrega, el exceso de trabajo, los problemas de dinero, etc.

Depresión

- La depresión viene del latín depressio: hundimiento.
- La persona se siente hundida con un peso sobre su existencia.
- El inicio puede tener lugar con un pequeño cambio en el estado de ánimo.
- Incluso se enmascara en otros síntomas como la pérdida de apetito, alteraciones de la memoria, insomnio, síntomas somáticos, ansiedad o irritabilidad.
- Causas frecuentes de depresión a esta edad son la jubilación, la falta de trabajo, la disminución de ingresos o el descenso en el nivel de vida.
- Si ello se acompaña con un rechazo de la familia ante esta situación, el impacto psicológico puede ser devastador.
- El crecimiento e independencia de los hijos trae también consigo problemas con la pareja, infidelidad o abandono y soledad, causan también depresión.
- Otro factor es la aparición de enfermedades, así como los problemas de salud y la muerte de seres queridos.

- La depresión **no es culpa** de la persona ni de nadie más. No importa la edad, el sexo o la situación de la vida, la depresión no es un estado normal, es una **enfermedad** tratable.

B Alimentación

- Cerca del 70% de los mexicanos, casi 80 millones de personas, tiene problemas de sobrepeso (cerca del 40%) o de obesidad (32%) (ENSANUT 2012).
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), México ocupa el primer lugar en el escalafón mundial en estos rubros.

- Los hombres y las mujeres que tienen más grasa abdominal tienen también un mayor riesgo de desarrollar a corto y mediano plazos:

- Glucosa en ayunas > de 100 mg/dl, resistencia a la insulina;
- Riesgos cardiovasculares, como hipertensión arterial;
- Colesterol de alta densidad baja y concentraciones elevadas de grasas en la sangre, como triglicéridos.

- Al conjunto de estas condiciones se le llama síndrome metabólico.

- Después de los 40 años, mujeres y hombres empiezan a acumular tejido graso en el cuerpo, por lo que el riesgo de tener sobrepeso u obesidad es mayor.

- Una adecuada nutrición depende de tu talla, peso y del tipo de actividad que realizas.
- Cerca del 55% de las calorías deben ser aportadas por carbohidratos, 30%, por las grasas, y 15%, por proteínas.
- Es necesario que el cuerpo se encuentre continuamente hidratado.
- Cada día que hay tomar unos 2 litros de agua.

- El sobrepeso y el exceso de grasa no siempre significan lo mismo.
- Algunas personas pueden ser musculosas, por lo que su peso es mayor al peso promedio.

- Lo que cada quien come debe estar siempre en relación estrecha con su estado de salud. Si padeces alguna enfermedad crónica consulta el listado de alimentos ligados a condiciones de salud, al final de esta guía.

¿Qué comer?

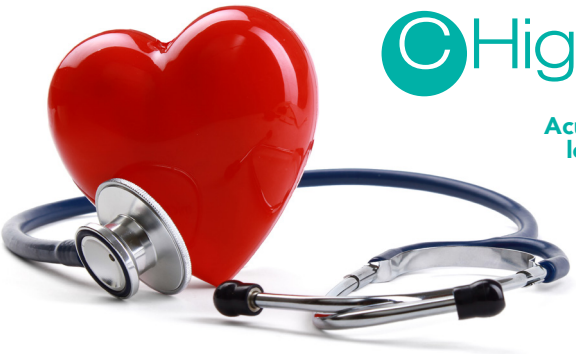
- Es importante que le des a tu cuerpo lo que requiere.
- Es recomendable una alimentación moderada, comer en horarios regulares y que tu dieta sea equilibrada entre los distintos grupos de alimentos.
- La actividad que realizamos durante el día requiere que el desayuno nos aporte mucha energía, que la comida sea ligera para que nos permita continuar nuestras labores y la cena sea un mero refrigerio.
- Dependiendo de los espacios entre las tres comidas y de lo que consumamos en ellas, es recomendable realizar una o dos colaciones intermedias: poco calóricas.

- Una cena ligera, a hora temprana, ayuda a descansar mejor: frutas y ensaladas, verduras o sopas.
- La cena sirve para equilibrar la dieta y consumir los alimentos que no consumiste durante el día.
- Si no los comiste a mediodía puede incluir un huevo o una ración de 60 gramos —lo que cabe en un puño— de pescado o carne. Se recomienda no comer más de 200 gramos de carne roja, por semana (incrementa riesgo de ciertos tipos de cáncer) como de seno en la mujer, de próstata en el hombre y de colon en ambos.

- Muchos comen de más por ansiedad o para premiarse, a veces por costumbres o hábitos que vienen de casa o se copian en el trabajo.
- Los excesos tienen un triple efecto:
  a) se acumulan como grasa;
  b) circulan por la sangre en forma de azúcares o lípidos, por lo que las arterias se tapan o se endurecen; y
  c) hacen que órganos como el hígado, los riñones, el páncreas o la vesícula trabajen de más y se deterioren poco a poco.

- Los desayunos, colaciones —o lunchs—, meriendas o cenas a base de pan, galletas o cualquier tipo de harinas o frituras acompañadas con refresco o bebidas endulzadas solo aportan una energía momentánea.
- El cuerpo se malacostumbra a no procesar los nutrientes y a demandar calorías fáciles a cada rato (es como un vicio) y, en consecuencia, almacena los sobrantes como grasa corporal.

- Cuando no se desayuna bien o no se come a sus horas los niveles de azúcar en la sangre bajan drásticamente por lo que el cuerpo, sin energía, pide alimentos altos en azúcar y grasa (se refuerza el vicio de la caloría fácil).



Higiene y Salud

Acude a revisión médica por lo menos una vez al año.

Visitas al médico

El médico...
Además de la revisión de rutina para valorar peso, talla, presión arterial, sonido de los pulmones, visión, oídos, salud bucodental, alimentación, actividad física y vacunación.

- Solicita exámenes de laboratorio con el fin de medir glucosa, colesterol y triglicéridos, así como para detectar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Cuando es necesario, pide exámenes para detección de cáncer.
- Solicita periódicamente exámenes para valorar el estado de los huesos (osteoporosis).
- Da seguimiento si se ha detectado diabetes y/o hipertensión, y orienta sobre cuidados especiales (como pie diabético).
- Realiza un examen rectal anual, o colonoscopía por lo menos cada 5 años para examinar el colon (intestino grueso), a fin de verificar que no haya cáncer colorrectal y cáncer de próstata.
- Puede evalúar únicamente el tercio inferior del colon para detectar diverticulosis, oclusión, pólipos del colon, enfermedades inflamatorias o hemorroides.
- Realiza una revisión ginecológica, identifica signos y síntomas de climaterio y menopausia y te orientará al respecto, hace el Papanicolaou y solicita una mastografía cuando corresponda, evalúa la fuerza perineal (músculos del piso de la pelvis).

Si tienes una vida sexual activa, revisará lo siguiente:
- Presencia de infecciones de transmisión sexual o ITS y VIH/SIDA.
- Identificación de conductas de riesgo. Proporciona información sobre salud sexual y promoverá el uso adecuado del condón.
- Métodos de planificación familiar: para las mujeres que recién cumplieron los 40 años, anticonceptivos orales, inyectados DIU; para los hombres, vasectomía; para ambos, uso del condón.

- Valora hábitos de sueño e higiene. Orienta al respecto.
- Valora tu estado de ánimo para detectar posibilidad de depresión. Si lo considera necesario, te enviará con un especialista.
- El odontólogo hace una exploración para detectar sarro, inflamación de las encías, caries, espacios entre los dientes, frenillos, mordida chueca; aplicará flúor si es necesario.

Vacunación

Desde los 18 años debes tener completas todas las vacunas y refuerzos. Si te falta alguno, acude a que te lo aplique. Adicionalmente, en la edad adulta es necesario aplicar algunas vacunas y refuerzos. Consulta el cuadro al final de esta guía.

Exámenes médicos y de laboratorio

Las pruebas de diagnóstico pueden descubrir enfermedades en sus primeras etapas, cuando es más fácil tratarlas. Algunas personas necesitan hacerse ciertas pruebas con mayor antelación o con más frecuencia que otras.

Signos de alerta

- Problemas de la vista o del oído.
- Sed o hambre excesivos.
- Problemas digestivos o respiratorios.
- Caries o dolor de dientes y muelas.
- Dolores de cabeza constantes.
- Dolor de pecho.
- Dolor abdominal persistente.

- Irregularidades en la menstruación.
- Dolor en la parte inferior del abdomen.
- Sensibilidad en el cérvix durante exámenes médicos.
- Olor inusual y/o desagradable del flujo vaginal.
- Valoración de posible infertilidad.
- Sangrado vaginal entre los ciclos menstruales.
- Dolor al tener relaciones sexuales.
- Presencia de nódulos o "bolitas" que antes no tenías.
- Hemorragias o secreciones sin causa evidente.

- Dolor testicular o salida de líquidos por el pene.
- Dolor, ardor o inflamación alrededor de los órganos sexuales.
- Úlceras, ronchitas o ampollas alrededor de los órganos sexuales, boca o ano.
- Cambios en color y olor de la orina; orinar con frecuencia, con dolor y/o ardor.

- Alteraciones y cambios en la piel tales como verrugas o lunares.
- Úlceras en la piel que no cicatrizan.
- Fiebre por causa desconocida. Irritabilidad, angustia, problemas para dormir.
- Sueño excesivo, debilidad generalizada.

CONSULTA AL MÉDICO DE INMEDIATO

¿Qué te ocurre en esta etapa?

- Diversos elementos condicionan la salud de esta edad: la carga genética,los factores ambientales, los estilos de vida y el tipo y calidad de la atención que obtenemos ante la pérdida de salud.

- El aumento de grasa corporal está muy relacionado con el aumento del riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y la ateroesclerosis.
- Los problemas de depresión son también frecuentes en estos años.

- Un número significativo de problemas de la salud de mujeres y hombres podrían detectarse y tratarse a tiempo si ambos fuesen más conscientes de estos problemas y se sometieran a exámenes periódicos de detección temprana.

- Las principales causas de muerte para mujeres y hombres de esta edad son: tumores malignos, diabetes mellitus, enfermedades isquémicas del corazón, enfermedad cerebrovascular, enfermedades del hígado, insuficiencia renal, ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, infecciones respiratorias agudas, hipertensión, cirrosis y otras enfermedades del hígado, nefritis y enfermedades del riñón, accidentes, agresiones (homicidios), enfermedad por VIH y síndrome de dependencia del alcohol.

Temas importantes de salud, de 40 a 69 años...

- Obesidad y diabetes
- Hipertensión y riesgos cardiovasculares
- Cánceres de cuello uterino, ovario, próstata, mama, piel, colon y recto
- Prevención: auto examen de senos o de testículos
- Salud sexual y reproductiva
- Enfermedades de transmisión sexual
- Trastornos genitourinarios
- Enfermedades de la próstata y otras
- Eyaculación precoz, disfunción eréctil
- Alimentos: grupos, nutrientes, vitaminas, qué hacer...
- Trastornos depresivos
- Relaciones desiguales
- Tabaco, alcohol y otras adicciones

Consúltalos con mayor detalle en www.clikisalud.net

Riesgos reales

Tabaquismo

- El tabaco es el primer factor de riesgo prevenible de cáncer, en especial de pulmón, de garganta y de vejiga.
- Además, fumar aumenta el riesgo de padecer enfisemas o enfermedades cardiopulmonares.
- Cada 10 minutos ocurre una defunción asociada con esta adicción: es la quinta causa de muerte en México.
- Una persona que fuma vive de 7 a 10 años menos que una que no lo hace.
- El humo del tabaco contiene numerosos gases y partículas, incluyendo un sin-número de componentes tóxicos capaces de provocar daños por inflamación, irritación, alergia, sofocación y carcinogénesis.
- Tanto los fumadores activos como los pasivos absorben estos componentes.
- Muchos de estos, como el monóxido de carbono, entran en la circulación y se distribuyen en todas las células del cuerpo intoxicándolas.
- Otros componentes, principalmente la nicotina, tienen efectos tranquilizantes y antidepresivos, que son los que crean la dependencia y la adicción.

Alcoholismo

- El alcohol es un depresivo del sistema nervioso central y actúa directo en el cerebro.
- El alcoholismo es una dependencia o adicción, no es un problema moral, es una enfermedad que necesita ser tratada por profesionales.
- La persona no puede controlar el consumo de alcohol, lo hace cada vez con más frecuencia y siempre de manera excesiva.

- Es necesario estar alerta y evitar el uso de alcohol para disminuir el estrés, el enojo o la tristeza. La depresión también es una causa común que lleva a su consumo.

- Tomar excesiva y prolongadamente obliga al organismo a requerir cantidades cada vez mayores para sentir los mismos efectos.
- A esto se le llama **tolerancia aumentada.**
- Es un mecanismo adaptativo que llega a un límite en el que **se invierte**: el hígado ya no es capaz de procesar el alcohol.
- Así, el alcohol pasa muy rápido a la sangre y la persona se emborracha casi desde que empieza a tomar, ya ni siquiera puede probarlo.

- Es por ello que quienes presumen de tolerar más alcohol llevan en sí mismos el riesgo de una alcoholización crónica.

Otras adicciones

- Al igual que con el alcohol, consumir drogas no es un problema moral, es una enfermedad. Los estados mentales y emocionales con ansiedad, miedos o fobias así como la depresión pueden ser causa del consumo de estupefacientes.

- Las drogas no solo generan adicción bioquímica sino también psicológica.
- Por ello se generan cuadros muy difíciles de manejar y su rehabilitación resulta muy compleja.
- Es necesario estar alerta y estar seguros de que **sí hacen daño**.

- Las drogas sobreestimulan y desgastan el sistema nervioso central o el sistema nervioso simpático.
- Algunas actúan en los neurotransmisores cerebrales.
- Al igual que el tabaco y el alcohol, las drogas no solo generan adicción a la estimulación fácil y a la evasión sino que, además: los efectos de su **abstinencia potencian** los miedos y las fobias, las obsesiones y las compulsiones, los delirios y los demás problemas emocionales que están al **origen o detrás** de su consumo.
- Esto **fortalece** aún más la dependencia hacia ellas.

- El peligro no solo se relaciona con la gran dependencia y los daños que desarrollan, sino con la destrucción de la vida social, escolar y familiar.
- Una parte del problema, quizá la más profunda, atañe a los enfermos de adicción: es una cuestión psicológica y bioquímica cuyos efectos y causas es mejor enfrentarlos caso por caso y casa por casa.
- Cada persona, su entorno familiar y medio social son distintos.

- La otra parte es un verdadero **problema ético** y de alguna manera los consumidores participan en ello, los de aquí y los de otros países:

  Si una buena parte del consumo es para pasársela bien,solo(a) o acompañado(a), en reuniones, fiestas o fines de semana... Esta cultura de necesito un aliviane ¿es la que a final de cuentas da pie al ambiente de violencia, inseguridad e ilegalidad que el mundo del narco impone?

D Própositos y hábitos

¿Qué puedes hacer por ti y tu salud?

Fomenta

- La búsqueda de información sobre el autocuidado de tu salud.
- Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos tres veces por semana.
- Tu autoestima y tus intereses sociales. Aprende a manejar el estrés, el fracaso o la frustración.
- Actitudes que te permitan cuidar de tu salud.
- Tu responsabilidad en la actividad que realizas.
- Espacios de convivencia con tu pareja y con tu familia.

Mantén

- Una alimentación adecuada, balanceada y variada cuidando el horario, la cantidad y la calidad de tus alimentos.
- Báñate diario; cambia de ropa; lávate los dientes.
- La higiene de tus genitales.

Evita

- Sentir temor ante los cambios físicos propios de la edad.
- La auto-medicación, especialmente la de hormonas.
- Las dietas con alto contenido de grasas saturadas.
- Fumar. Si fumas, busca ayuda para dejar de hacerlo.
- Tener relaciones sexuales ocasionales sin condón.
- Beber en exceso y caer en adicciones.

Procura

- No excederte. Si bebes alcohol, no manejes ni hagas trabajos que puedan ocasionar(te) un accidente.
- Corregir cualquier trastorno de conducta alimentaria.
- Revisar tu piel en busca de marcas anormales.
- Hacerte el auto-examen de mama, o el testicular, cada mes.
- Conocer tus riesgos de salud. Identifica los signos de alarma.
- Tener relaciones sexuales satisfactorias con tu pareja.
- Hablar con tu pareja si tienes problemas de disfunción y acudir al especialista.
- Conocerte mejor y aceptarte como eres. Aprende a expresar tus emociones.
- Descubrir nuevas actividades: el deporte, la lectura, la caminata, los ejercicios de respiración y la meditación, entre otros, son de gran ayuda en momentos de crisis o angustia.

E Mitos y realidades

MITOS	REALIDADES
Descubrir un nódulo en el seno significa que se tiene cáncer de mama.	**Falso.** Ocho de cada diez nódulos son benignos o no cancerosos. Pero si se descubre un bulto o bolita persistente o cambios en el tejido, es muy importante consultar al médico de inmediato.
La menopausia es una enfermedad.	**Falso.** La menopausia no es una enfermedad, es una transición natural. Los ovarios producen menos estrógenos hasta que se deja de menstruar.
El sangrado irregular es normalmente un indicio de cáncer.	**Falso.** Casi el 90% de las mujeres en la perimenopausia experimentan periodos irregulares. No obstante, con un sangrado muy fuerte o frecuente, consulta al médico.
La menopausia es un cambio repentino que toma uno o dos años máximo.	**Falso.** La perimenopausia ocurre de dos a ocho años antes y dura hasta el último periodo menstrual. La menopausia son 12 meses consecutivos sin periodo menstrual. La postmenopausia puede durar 25 años o más. En esta etapa desaparecen todos los síntomas.
Las mujeres con la menopausia pierden el interés y su capacidad para tener relaciones sexuales.	**Falso.** El 70% al 80% de las mujeres no experimentan una reducción en el apetito sexual o en su satisfacción. Al igual que los hombres, la pérdida de interés sexual puede obedecer a factores temporales.
Con la edad, el sexo deja de disfrutarse y se acaba.	**Falso.** Aunque el tiempo debilita la función erótica, la actividad sexual es una de las que mejor resisten el envejecimiento.
Las mujeres se vuelven frígidas y ya no tienen orgasmos.	**Falso.** Existen algunos problemas como la sequedad vaginal, aunque sólo alrededor del 20% de las mujeres la experimentan. Las paredes vaginales más delgadas y menos flexibles pueden ocasionar algunas molestias durante las relaciones.
Tantos años con mi viejo, y ya no hay nada que hacerle.	**Atención.** Los hombres, al igual que las mujeres, experimentan la necesidad de más tiempo y estimulación para ser excitados.

MITOS	REALIDADES
La impotencia en los hombres es siempre por factores físicos. Es natural e irreversible.	**Falso.** Nada de esto es cierto, los hombres siguen teniendo deseos sexuales, y la potencia sexual disminuye un poco junto con la capacidad física; pero es mejor cuando se conservan saludables.
Impotencia significa pérdida de virilidad.	**Falso.** Es una visión machista. Si así fuera, el valor del hombre radicaría en su pene. Las causas de la disfunción han sido demostradas, y tiene cura.
Las personas con diabetes no pueden participar en deportes.	**Falso.** La actividad física es importante en el tratamiento y prevención de la diabetes; sin embargo es mejor consultarlo con el médico.
La diabetes es contagiosa.	**Falso.** La diabetes tipos 1 y 2 son enfermedades del metabolismo y NO son contagiosas.
La ausencia de síntomas significa que no puede haber cáncer de colon.	**Falso.** Más de la mitad de las personas con cáncer de colon no presentan síntomas. Cuando éstos son visibles es posible que la enfermedad se encuentre en un estado más avanzado.
Entre más años se haya bebido, mayor es el tiempo que toma embriagarse.	**Falso.** Hay un fenómeno de tolerancia en una primera fase: se tiene más resistencia al alcohol. Pero después ocurre exactamente lo contrario, es decir, la persona se embriaga inmediatamente.
Un diagnóstico de prostatitis es igual a tener cáncer de próstata.	**Falso.** No es lo mismo cáncer que prostatitis. Ésta es menos frecuente y consiste en una inflamación por infección. Se presenta a cualquier edad y puede ser provocada por la retención de orina o infección.
El cáncer de próstata es exclusivo de hombres mayores.	**Falso.** La posibilidad de tener cáncer de próstata está latente en diversas edades, si bien éste es más común a partir de los 45 años.
El tacto rectal puede afectar la masculinidad.	**Falso.** Este prejuicio también es machista. Miles de hombres pierdan la vida por no acudir oportunamente a examinarse la próstata.
Los hombres no padecen andropausia, eso lo inventaron las mujeres.	**Falso.** La andropausia existe. La disminución lenta y continua de la testosterona propicia un envejecimiento caracterizado por cambios tanto físicos como en el ánimo y en la sexualidad.
La homeopatía y los tratamientos naturistas o alternativos sí curan la diabetes	**Falso.** La diabetes solo se controla, no se cura. El propósito de la medicina holística es el estudio "integral" del paciente pero eso no sustituye el tratamiento convencional.

MITOS	REALIDADES
El nopal cura la diabetes y controla la glucosa sanguínea.	**Falso.** La fibra del nopal puede no permitir que suba el azúcar, pero este efecto no es lo mismo que bajar o controlar la glucosa sanguínea.
El alcohol combate la hipertensión y el infarto del miocardio.	**Falso.** Hipertensión, infartos o accidentes vasculares aparecen seis veces más en los que abusan del alcohol que en los que no lo hacen.
El refresco de cola ayuda a elevar la presión.	**Parcialmente cierto.** Los refrescos de cola normales tienen un alto porcentaje de azúcar y cafeína: esto eleva la presión sanguínea. Sin embargo, su consumo en exceso es dañino.
Después de un gran susto es necesario comer miga de pan.	**Falso.** Ante una agresión, nuestro cuerpo produce adrenalina. En algunas personas esto genera más ácidos gástricos. Mejor sería tomar un antiácido.
Comer aguacate y experimentar un fuerte enojo puede conducir a la muerte.	El aguacate en sí mismo reduce el daño al hígado, si bien promueve una secreción de bilis que puede originar cierto dolor en el costado derecho. Hacer corajes puede intensificar este proceso, pero no lleva a una crisis.
El vino tinto reduce el riesgo para el cáncer de próstata.	**Probable.** El consumo de vino tinto ocasional y moderado (una copa pequeña dos veces a la semana) puede reducir los riesgos hasta 52%. Contrario a esto, los grandes bebedores de cerveza tienen un riesgo mucho mayor.
El ejercicio no es recomendable si se tiene artritis.	**Falso.** Esto es un error. La actividad física bien dirigida e indicada para estos casos reduce el dolor y la necesidad de medicación.
Las que padecen depresión son las mujeres, no los hombres.	**Falso.** Aunque menos, los hombres también la padecen y con más riesgo de enfermedades coronarias. El trabajo en exceso, irritabilidad, rabia y violencia pueden enmascararla.

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 VPH	Previene la infección por virus del papiloma humano y reduce el riesgo de cáncer cérvicouterino Máximo hasta los 26 años (hombres)***	2 dosis	Debieron aplicarse entre los 9 y los 11 años y 6 meses después de haber sido aplicada la primera
Neumocócica polisacárida	Neumonía por neumococo	Dosis única	A partir de los 65 años
		Inicial	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 2018.

**/ 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 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.
Leguminosas como garbanzos, lentejas, cacahuate, 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 higo, 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, consúmelos 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 hueva 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 Shahar atrae 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard toman este curso electivo. Según Ben Shahar, la clase –que se centra en la felicidad, la autoestima, y la motivación –les da a 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:

- **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 y el azúcar.
  - ¡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 decido libremente ejercer tu sexualidad con responsabilidad y seguridad.		

	Marca la respuesta	
	SÍ	NO
Previenes 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 depués 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.

notas

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

Tercera edición: México 2016
Actualización: Enero 2026
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