

# 5 Pruebas de salud y vacunas que la mayoría de las personas debería tener conforme envejecen



- 1 Pruebas de presión arterial, colesterol y diabetes:** pregunta a tu médico qué tan seguido.
- 2 Vacuna contra la influenza** cada año.
- 3 Otras vacunas:** una vacuna contra el herpes zóster [shingles] cuando cumplas 60 años; 2 vacunas de neumonía, con un año de separación, después de los 65 años, o antes si un médico lo recomienda. Pregunta si necesitas una vacuna de refuerzo de tétanos, difteria y tos ferina.
- 4 Prueba de densidad ósea.** Para las mujeres, a los 65 años. Para las mujeres más jóvenes o para hombres de más de 70 años, pregunta sobre tu riesgo de pérdida ósea y si necesitas esta prueba antes.
- 5 Revisiones de cáncer:** mamografía (mujeres de 50 a 74 años), prueba de cáncer de colon (hombres y mujeres de 50 a 75 años), CT scan para detectar cáncer de pulmón (hombres y mujeres de 55 a 80 años que hayan sido fumadores empedernidos). Pregunta si tienes riesgo alto y si deberías comenzar a hacerte estas pruebas antes.

**Mira el otro lado para ver 5 pruebas y medicamentos que probablemente no necesites.**

# 5 pruebas y medicamentos que deberías cuestionar conforme envejeces

La mayoría de las personas no necesitan estas pruebas y medicamentos y podrían hacerte más daño que bien. Pregunta a tu médico qué es lo mejor para ti.

- 1 Antibióticos** para un resfriado común.
- 2 Pruebas de vitamina D**, a menos que tengas alto riesgo de padecer de una deficiencia de vitamina D.
- 3 Pruebas de imagen para el dolor de espalda baja**, a menos que tengas otros síntomas, como pérdida de peso que no puedas explicar o pérdida de sensación o fuerza en las piernas.
- 4 Pruebas de cáncer: Papanicolaou** (las mujeres de más de 65 años no lo necesitan a menos que sus estudios de Papanicolaou anteriores hayan sido anormales; **prueba PSA** (solo los hombres con factores de riesgo, incluyendo un historial de cáncer de próstata la necesitan).
- 5 Medicamentos opioides**, solo para dolor severo y solo para manejar dolor que dure poco tiempo.

**Mira el otro lado para ver 5 pruebas de salud y vacunas que la mayoría de las personas debería aplicarse.**

 **Cómo Elegir Sabiamente®**

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*



FOUNDATION®

Conoce más en

[www.choosingwisely.org/patient-resources](http://www.choosingwisely.org/patient-resources)

Esta información es para ser utilizada al hablar con tu proveedor de servicios de salud. No es un sustituto a los consejos y tratamientos médicos. Usa esta información bajo tu propio riesgo.

©2016 Consumer Reports