Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/cuales-examenes-de-salud-pueden-ayudarme-envejecer-positivamente

¿Cuáles exámenes de salud pueden ayudarme a envejecer positivamente?

Submitted on Jan 24, 2024

Image

Read in English

Table of Contents

- Si usted tiene 40 años o más, es tiempo de que le hagan un chequeo para ...
- Si es usted un adulto de cualquier edad, empiece ahora si no se ha sometido a pruebas de detección de ...
- Todas las personas viviendo con VIH deben asegurarse de que están al día en las vacunas contra ...

Incluso si no tiene ningún síntoma u otras señales de advertencia, estar al día con los chequeos médicos puede ayudarle a detectar a tiempo las enfermedades y a llevar una vida lo más sana posible.

Algunas condiciones médicas son más comunes en mujeres viviendo con VIH en todo el espectro de género, conforme envejecemos. Es importante hacerse exámenes para esas afecciones, a veces a una edad más temprana que lo que recomendado para personas que no viven con VIH. Por ejemplo, las personas viviendo con VIH pueden desarrollar osteoporosis (una enfermedad ósea) *(en inglés)* o enfermedades hepáticas (del hígado) *(en inglés)* más temprano que aquellas personas que no viven con VIH. Existen otros exámenes que todas las personas que envejecen deberían hacerse.

Mantenerse al día con las vacunas *(en inglés)* también es crítico para proteger nuestros sistemas inmunitarios – para todas las personas, y en particular para personas viviendo con afecciones crónicas como el VIH. Es importante mencionar que vivir con VIH y tomar medicamentos para el VIH no significa que si sistema inmunitario sea débil.

También es importante mencionar que las mujeres por todo el espectro de género tienen varias partes corporales que necesitan cuidado. La mayoría de las mujeres cisgénero tienen un útero, por ejemplo, mientras que la mayoría de las mujeres transgénero tienen una próstata. Algo de esa diversidad se ve reflejada en este gráfico. Para resguardad su salud, es importante ***hacerse exámenes basados en su anatomía***, independientemente de la identidad de género o presentación.

¡Puede usar las sugerencias en las siguientes tablas y listas para ***ayudarle a guiar las conversaciones con su proveedor de cuidado de salud*** sobre cuáles exámenes y vacunas relacionadas con envejecer serían mejor para usted!

Si usted tiene 40 años o más, es tiempo de que le hagan un chequeo para ...

Enfermedad ósea

Personas con VIH

- Edad: 40 a 50 años
- Todas las mujeres posmenopáusicas/personas asignadas al sexo femenino al nacer

Cada 1 a 10 años, dependiendo del tipo de examen y el nivel de enfermedad ósea Cáncer de mama

Mujeres/personas asignadas al sexo femenino al nacer

- Edad: 40 años
- 30 años (si la madre o la hermana han tenido cáncer de mama)

- Cada año
- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre la frecuencia recomendada según los factores que influyen en su vulnerabilidad

Enfermedades cardiovasculares/ cardíacas

Personas con VIH

- Edad: 40 a 75 años

Hable con su proveedor para evaluar su vulnerabilidad Cáncer colorrectal

Personas con y sin VIH

- 45 años o mayor
- 40 años con un historial familiar de cáncer colorrectal

- Cada 10 años
- Hable con su proveedor sobre cuándo debe comenzar a hacerse los exámenes y cuáles

exámenes serían mejor para usted si usted tiene un historial familiar de cáncer colorrectal

Diabetes

Adultos con y sin VIH

- Edad: 45 años
- Cualquier edad si la persona está sobrepeso u obesa y tiene uno o más factores que influyen en su vulnerabilidad
- Cualquier edad con un historial familiar médico de diabetes

Al menos cada 3 años Menopausia

Mujeres viviendo con VIH que tienen útero

- Edad: 40 años
- Con síntomas (períodos irregulares, sofocos)

- Cada año
- Se recomienda autoevaluarse para detectar los síntomas de la menopausia

Deterioro neurocognitivo

Las directrices de detección varían para las personas viviendo con VIH

- Edad: (60 años y más)
- Síntomas

Hable con su proveedor de atención de la salud sobre cuándo y cómo hacerse las pruebas de detección

Cáncer de próstata

Personas con y sin VIH que tienen próstata

- Edad: 50 años
- 45 años para las personas de raza negra o con un historial familiar de cáncer de próstata
- 40 años si tiene varios familiares cercanos con cáncer de próstata de etapa temprana

- Hable de los beneficios y riesgos de la prueba de detección con su proveedor de atención de la salud
- Dependiendo de los resultados iniciales, repita cada uno o dos años

Visión

Adultos con y sin VIH

- Edad: 40 años – examen oftalmológico completo de referencia

Hable con su proveedor sobre la frecuencia de las pruebas de detección

Si es usted un adulto de cualquier edad, empiece ahora si no se ha sometido a pruebas de detección de ...

Cáncer anal

- Las personas viviendo con VIH en todo el espectro de género son más vulnerables al cáncer anal que las que no tienen VIH, practiquen o no sexo anal
- El tamizaje con Papanicolau anal es importante y puede comenzar entre los 25 a 30 años – hable con su proveedor sobre el plan de detección

Cáncer de cuello uterino

- Se recomienda que las personas con cuello uterino se sometan a pruebas de cribado cada 3 a 5 años a partir de los 20 años (si tiene más de 65 años, hable con su proveedor sobre si las pruebas de cribado siguen siendo necesarias)
- Las personas viviendo con VIH padecen cáncer de cuello uterino con mayor frecuencia que las que no tienen VIH y puede que necesiten someterse a pruebas de detección con más frecuencia

Depresión

- Los adultos mayores viviendo con VIH pueden ser muy vulnerables a la depresión
- Todos los adultos pueden someterse a un chequeo durante cualquier visita rutinaria
- Deben existir sistemas para diagnosticar, tratar y hacer un seguimiento correctamente

Violencia doméstica/de pareja íntima

- Las mujeres viviendo con VIH tienen muchas más probabilidades de experimentar violencia doméstica/de pareja íntima que la población general de mujeres
- Es importante que los proveedores evalúen a las personas de cualquier edad durante la atención rutinaria

Abuso de drogas o alcohol

- Durante visitas rutinarias, se puede emplear una herramienta de evaluación para determinar la seguridad referente al consumo de sustancias

Hepatitis B y hepatitis C

- Recomendado para personas viviendo con VIH

Hipertensión arterial

- Más frecuente en personas viviendo con VIH que en personas sin VIH
- Revisión anual si la tensión arterial es normal (menos de 120/80)
- Siga los consejos del proveedor si la presión arterial es más alta de lo normal

Colesterol alto

- Al menos cada 5 años
- El propio VIH y algunos medicamentos contra el VIH pueden causar colesterol alto

Enfermedad renal

- Dos veces al año para personas viviendo con VIH

Enfermedad hepática (del hígado)

- Dos veces en los primeros 6 meses de tratamiento para el VIH o con nuevos medicamentos para el VIH
- Una vez al año después de estar viralmente suprimido

Cáncer de pulmón

- Si es fumadora o tiene antecedentes de tabaquismo *(en inglés)*
- Hable con su proveedor sobre cuándo hay que empezar las pruebas de detección

Obesidad

- Aumenta la vulnerabilidad a numerosas enfermedades
- Todos los adultos pueden someterse a una evaluación durante cualquier visita rutinaria
- Las consultas sobre alimentación sana y ejercicio también son importantes

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

- Importante para las mujeres y otras personas sexualmente activas (puede depender del número de parejas o de si tiene una nueva pareja)
- Los exámenes ginecológicos rutinarios pueden ser el momento adecuado para las pruebas
- Si tiene síntomas, hágase la prueba lo antes posible

Todas las personas viviendo con VIH deben asegurarse de que están al día en las vacunas contra ...

COVID-19

Gripe (influenza)

Hepatitis A

Hepatitis B

Enfermedad meningocócica (MenACWY)

Enfermedad neumocócica

Tdap (tétano, difteria y tos ferina) o Td (tétano, difteria)

Herpes zóster

- *Residentes de EE.UU.:* Incluso si se vacunó contra el herpes zóster en el pasado con una vacuna llamada Zostavax (vacuna viva contra el zóster), que ya no se utiliza en EE.UU., debe vacunarse con Shingrix, la vacuna contra el herpes zóster disponible actualmente para su uso.

MMR (sarampión, paperas y rubéola)

- Si nació en 1957 o más tarde

Varicela

- Si nació en 1980 o después

VRS (virus respiratorio sincitial)

- Hable con su proveedor sobre la posibilidad de recibir una dosis única de la vacuna contra el VRS si tiene 60 años o más

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.