



Los 50

Pasos a dar para estar más saludable

¿Qué pasos puedo dar?

Empieza por leer la lista de control que creamos para mujeres de 50 a 60 años, y elige uno o todos los pasos de la lista. Puedes usar tu lista para iniciar la conversación en tu próxima visita médica anual. Una visita médica anual es un chequeo preventivo cada año con tu doctor. Es la oportunidad para ver cómo estás, cómo quisieras estar y qué cambios puedes hacer para alcanzar tus objetivos de salud.

¿Por qué debería dar los pasos incluidos en mi lista?

Estos pasos son la base de una vida saludable a cualquier edad.

Los 20

Los 30

Los 40

Los 50

Los 60

Los 70

Los 80

Los 90

Entérate cómo llevar una vida más saludable a cada edad en:
espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662



✓ Todos los días trataré de:

- Comer sano: usar **MyPlate Plan** para comenzar
- Hacer al menos 30 minutos de actividad física
- Dormir de 7 a 9 horas como mínimo
- Lograr un peso saludable y mantenerlo
- Buscar ayuda para dejar de fumar o no empezar a fumar
- Limitar el consumo de alcohol a 1 bebida o menos
- No consumir drogas ilegales ni usar indebidamente los medicamentos recetados
- Usar casco al montar bicicleta y equipo de protección personal al hacer deporte
- Usar cinturón de seguridad en autos, y no enviar/leer mensajes de texto al conducir

✓ Hablaré con mi médico al menos una vez al año acerca de:

- Síntomas de la menopausia
- Mi peso, dieta y nivel de actividad física
- Si consumo tabaco, alcohol o drogas
- Cualquier tipo de violencia en mi vida
- Depresión y cualquier otra inquietud respecto a mi salud mental
- Historia clínica familiar, especialmente riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca y diabetes

✓ Preguntaré a mi médico si necesito estas pruebas, medicinas o vacunas este año:

- Presión sanguínea
- Medicamentos para la prevención del cáncer de mama
- Colesterol
- Cáncer colorrectal
- Diabetes
- Gripe
- Hepatitis A, B y C
- VIH
- Aspirina de dosis baja
- Cáncer de pulmón (de los 55 en adelante y si fumas ahora o has dejado de fumar en los últimos 15 años)
- Mamografía
- Sarampión, paperas y rubeola
- Meningitis
- Osteoporosis
- Papanicolaou y VPH
- Infecciones de transmisión sexual
- Culebrilla
- Tétano, difteria y tosferina
- Tuberculosis
- Incontinencia urinaria

La decisión de hacerte cualquier prueba/análisis o procedimiento médico es algo personal entre tu médico y tú, a cualquier edad. Estas recomendaciones pueden no ser adecuadas para todas las personas.

Estas pautas se basan en recomendaciones del Equipo de Trabajo de Servicios de Prevención de los EE. UU., el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, las Pautas sobre Servicios de Prevención de las Mujeres, las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015–2020 y las Pautas sobre Actividad Física para Estadounidenses 2018.

Los 20

Los 30

Los 40

Los 50

Los 60

Los 70

Los 80

Los 90

Entérate cómo llevar una vida más saludable a cada edad en:

espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662

