

LISTA DE CONTROL DE EXÁMENES MÉDICOS

Utilice esta lista cuando hable con su proveedor. Marque cada opción una vez que la haya tratado.

Nombre de mi proveedor

Fecha de la cita

Exámenes médicos

- Memoria
- Movilidad y riesgo de caídas
- Salud mental
 - Depresión
 - Soledad
- Nutrición
- Visión
- Audición
- Examen bucal

Pruebas importantes de laboratorio

- Carga viral de VIH
- Recuento de CD4
- Función renal: creatinina
- Lípidos

Otras pruebas

- Prueba de densidad ósea: radiografía
- Función cardíaca: ECG o EKG
- Presión arterial
- Salud pulmonar: radiografía

RECURSOS

Departamento de Salud del Estado de Nueva York
(New York State Department of Health, NYSDOH) –
AIDS Institute



Herramienta de exámenes funcionales
www.quality.aidsinstitute.org/QualManage/QualManage/QM_Aging_and_Long_term_Survivors_En



Pautas clínicas sobre el VIH y el envejecimiento del NYS DOH
www.hivguidelines.org/guideline/hiv-aging/?mycollection=hiv-care

Materiales educativos

Vivir y envejecer con VIH (#0105)

health.ny.gov/publications/0105.pdf

Manténgase conectado. Si tiene más de 50 años, es importante que reciba atención médica de rutina. (#0179)

health.ny.gov/publications/0179.pdf

Usted es el responsable. Preparación para su cita de atención médica (#9898)

health.ny.gov/publications/9898.pdf

Agradecemos al Comité Regional de Manhattan Terminar con la pandemia (Ending the Epidemic, ETE) por brindar información a la comunidad con la creación de este artículo.

¿Está envejeciendo con VIH?

La comunicación es clave



ATENCIÓN PRIMARIA EN VIH

Con el fin de mantenerse saludable mientras envejece con VIH, es muy importante realizar consultas regulares con un proveedor de atención de la salud primaria.

Tomar sus medicamentos para el VIH y mantener la carga viral indetectable es fundamental para mantener un sistema inmune fuerte. Esto contribuye a su bienestar general. Converse con su proveedor acerca de lo que es más importante para usted mientras envejece. Trabajen juntos para abordar otras afecciones de la salud que pueda tener, por ejemplo, diabetes, presión arterial alta o cáncer. Juntos pueden idear un plan de atención que se alinee con sus objetivos y preferencias de atención.



¿QUÉ SON LOS EXÁMENES MÉDICOS?

Los exámenes médicos son exámenes o actividades breves que su equipo de atención de la salud puede realizar con usted para revisar qué tan bien funciona su mente y cuerpo. Estos exámenes le permitirán a usted y a su proveedor comprender mejor su salud general. Además, podrán hacer un seguimiento de cómo el envejecimiento afecta varios aspectos de su vida.

Mientras envejece, puede notar cambios en su audición, memoria, movilidad y otros aspectos de su salud y vida diaria. Este folleto ofrece información sobre los exámenes médicos comunes que los adultos mayores con VIH deberían realizarse. Si tiene dudas sobre el envejecimiento, consulte a su proveedor para realizarse un examen médico en relación con sus inquietudes. Según los resultados de las pruebas, usted y su equipo de atención de la salud pueden revisar su plan de salud. Hablar con su equipo de atención de la salud acerca del envejecimiento le dará herramientas para vivir la mejor vida posible.

TIPOS DE EXÁMENES MÉDICOS



Memoria

Los exámenes para la memoria que pueden realizarse los adultos mayores permiten encontrar problemas de manera temprana. Detectar estos problemas antes puede ayudarlo a tomar decisiones en cuanto a su futuro y su atención de la salud. Es posible que su proveedor utilice una prueba de memoria para controlar cualquier cambio en su memoria.

Durante estos exámenes, su proveedor puede realizar las siguientes preguntas:

- ¿Sabe qué fecha es hoy?
- ¿Qué hizo ayer? ¿La semana pasada?
- ¿Sabe dónde se encuentra?
- Es posible que su proveedor le diga varias palabras y le pida que las repita más adelante durante la visita.

Este tipo de preguntas ponen a prueba su memoria.

Además, le permitirán a su proveedor hacer un seguimiento de los cambios en el tiempo.



Movilidad

Los exámenes para la movilidad revisan su habilidad para moverse de manera segura. Estos exámenes le permiten a su proveedor de atención de la salud identificar riesgos que puedan causar accidentes o caídas. Es posible que su proveedor le haga algunas preguntas para examinar su movilidad. Por ejemplo, le puede preguntar con qué facilidad puede desplazarse o realizar tareas cotidianas. Dígale a su proveedor sobre las partes del cuerpo donde siente dolor o debilidad, con el fin de que se pueda enfocar en esas áreas.

Un examen común para la movilidad es la prueba de levantarse de la silla. Durante esta prueba, se le pedirá que se siente en una silla y, luego, se ponga de pie cinco veces sin usar los brazos.

Esta prueba revisa su equilibrio y habilidad para moverse de manera cómoda. Su proveedor le puede recomendar ejercicios, dispositivos para la movilidad —como un bastón o andador— o terapias con el fin de mantener y mejorar su fuerza y movimiento.



Salud mental

Los exámenes para la salud mental permiten detectar cambios en el estado de ánimo y en las condiciones de la salud mental que usted pueda experimentar. Durante esta visita, es posible que su proveedor le pregunte sobre su estado de ánimo para buscar señales de depresión. Las preguntas pueden ser las siguientes:

- En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia ha tenido poco interés o placer para realizar cosas?
- En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido triste, deprimido o desesperanzado?

Los exámenes para la depresión, la ansiedad y otros cambios en el estado de ánimo permiten que usted y su proveedor tengan conversaciones abiertas sobre el bienestar de su salud mental.

Sentirse solo o aislado puede afectar su bienestar. Las interacciones sociales con amigos y familiares ayudan a su salud mental. Con el fin de examinar su soledad, su proveedor le puede preguntar cómo interactúa con las personas que lo rodean y cómo se siente en esos momentos. También le puede preguntar acerca de su ingesta de alcohol u otras sustancias que puedan afectar su estado de ánimo. Estas preguntas pueden ser incómodas, pero es importante que sea honesto al responderlas. Conversar sobre estos temas le puede permitir a su proveedor identificar la ayuda que puede ser útil para mejorar su bienestar general.

