



Council for
Intellectual Disability



Tipos de controles de salud

Hoja Informativa de Salud



Versión simple

www.cid.org.au

Contenidos

Salud preventiva	1
<hr/>	
Chequeo de salud anual	2
<hr/>	
Las vacunas	4
<hr/>	
El dentista	5
<hr/>	
Los ojos	6
<hr/>	
Los oídos	7
<hr/>	
Detección de cáncer	8
<hr/>	
Resumen	14
<hr/>	

Advertencia - esta hoja informativa contiene fotos de desnudos.

Salud preventiva



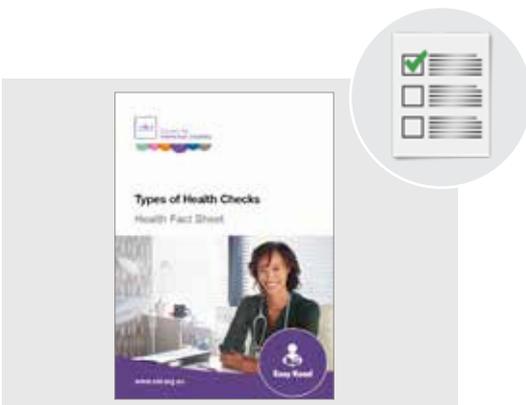
La **salud preventiva** es la atención médica que lo mantiene saludable.



Es lo que usted hace para encontrar la enfermedad en forma temprana.

Así no empeorará.

Incluye cosas como hacerse un chequeo de salud.



Esta hoja informativa cubre los diferentes controles de salud.

Chequeo de salud anual



Un **control anual de salud** es cuando un médico chequea su salud 1 vez al año.



Su médico revisará diferentes partes de su cuerpo.



Es posible que deba ver a otra persona para controles adicionales como

- Análisis de sangre
- Examen de la piel
- Examen de los huesos



Su médico puede decirle qué controles necesita.



Llame a su médico para hacerse un control anual de salud.

Solicite una cita larga.



Su médico puede pedirle que llene un formulario antes de su chequeo médico anual.

Esto lo hace en casa.

Puede pedirle a alguien que le ayude a llenarlo.



Debe hacerse un chequeo médico todos los años.

Debe hacer esto incluso si se siente bien.



Aquí hay más información sobre los controles de salud anuales

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet

Las vacunas



Una **vacuna** es un medicamento para evitar que se enferme.

Una **vacuna** le ayuda a su cuerpo a combatir una enfermedad.

Muchas vacunas se administran con una aguja.



Hay diferentes vacunas para diferentes enfermedades.

La vacuna contra la gripe es un tipo de vacuna.

Hay muchas otras vacunas.



Algunas vacunas son para niños.

Algunas vacunas las recibe 1 vez al año.

Algunas vacunas las recibe de vez en cuando.



Es importante que reciba las vacunas que necesita.

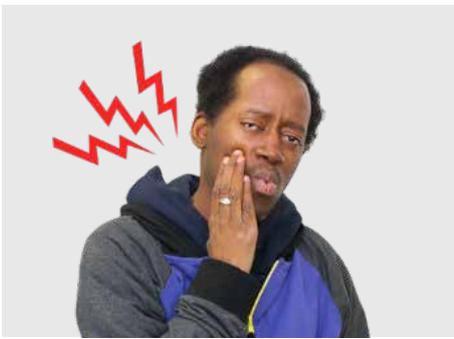
Esto le ayudará a mantenerse saludable.

Su médico puede indicarle las vacunas que necesita.

El dentista



El **dentista** puede mantener sus dientes y su boca saludables.



Los problemas dentales pueden causar otros problemas de salud.



Es bueno encontrar los problemas dentales temprano.



Es bueno ver al dentista cada 6 meses.

Los ojos



Un **optometrista** es un trabajador de la salud que sabe mucho sobre los ojos.

El **optometrista** puede revisar sus ojos.



El **optometrista** puede revisar sus ojos en busca de problemas.

Y puede decirle si necesita anteojos.



El **optometrista** puede informarle si necesita otra ayuda con sus ojos.



Es bueno hacerse revisar los ojos cada 2 años.

Los oídos



Un **audiólogo** es un trabajador de la salud que sabe mucho sobre la audición.



El audiólogo puede revisar su audición.



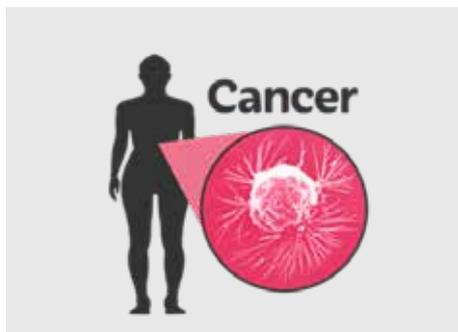
El audiólogo puede ayudarlo si tiene problemas de audición.

Y puede decirle si necesita audífonos.



Pregúntele a su médico si debe hacer revisar su audición.

Detección de cáncer



Es importante revisar su cuerpo para detectar signos de cáncer.

Esto se llama **la detección del cáncer**.



Algunas pruebas de detección de cáncer se realizan con las manos.

Puede pedirle a su médico que lo haga.

Pídale a su médico que le muestre cómo hacerlo.



Algunas pruebas de detección del cáncer se realizan con máquinas.



A continuación, explicamos los diferentes tipos de pruebas para detectar el cáncer.

Resumen



Es importante revisar sus senos para ver si han tenido algún cambio.

Los cambios en sus senos pueden ser cáncer.

Pero no todos los cambios son cáncer.



Puede revisarse los senos con las manos.

Su médico puede revisar los senos por usted.

Su médico puede mostrarle cómo revisarse los senos.



Es bueno revisar sus senos 1 vez cada mes.



Infórmele a su médico si encuentra un cambio.



50

Cuando tiene más de 50 años, hay chequeos adicionales para sus senos.



Se llaman una **mamografía**.

Una **mamografía** es cuando una máquina revisa sus senos.



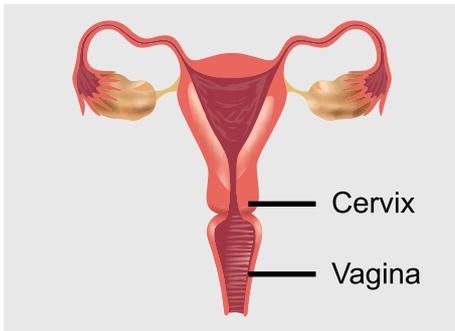
Debe hacerse una mamografía cada 2 años cuando tenga más de 50 años.



Aquí hay más información sobre las mamografías.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

Examen de cuello uterino



El **cuello uterino** está dentro de su cuerpo en la parte superior de la vagina.

Es necesario revisar su cuello uterino para ver si tiene cáncer.



Su médico puede revisarle el cuello uterino para ver si tiene cáncer.

Esto se llama el **examen del cuello uterino**.

Algunas personas lo llaman un **examen de Papanicolaou (pap smear)**.



Para hacerse el examen usted se acuesta boca arriba.

Su médico observará el cuello uterino en el interior de su vagina.

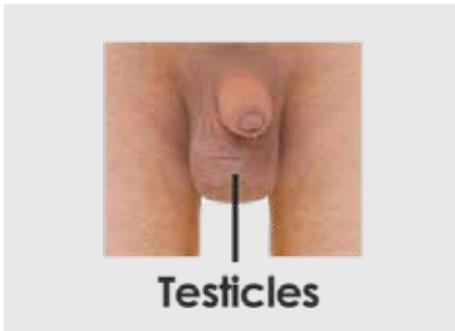
Su médico tomará una muestra del cuello uterino.



Aquí hay más información sobre el examen del cuello uterino.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

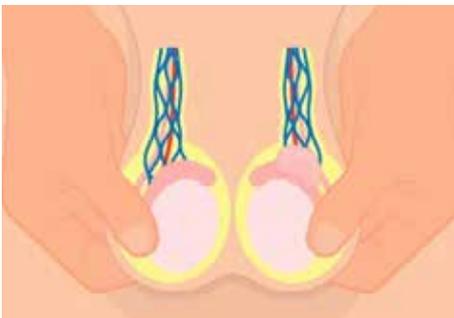
Examen de testículos



Los testículos también se conocen como las **bolas o pelotas**.

Es importante revisar sus **bolas** para ver si han tenido algún cambio.

Los cambios en los testículos pueden ser cáncer.



Puede revisar sus testículos con las manos.

Su médico puede revisarlos por usted.

Su médico puede mostrarle cómo hacerlo.



Debe revisar sus testículos una vez al mes.

Infórmele a su médico si nota algún cambio.



Aquí hay más información sobre cómo revisar sus testículos.

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>

Examen intestinal



Sus **intestinos** también se conocen como entrañas.

Sus intestinos hacen caca.



Debe revisar sus intestinos para detectar cáncer después de cumplir 50 años.



Recibirá un paquete de prueba por correo.

Usted recoge un poco de su caca.

Lo devuelve para que lo examinen.



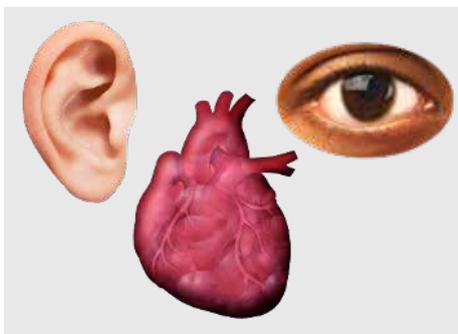
Aquí hay más información sobre el examen intestinal

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

Resumen



Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse saludable.



Es bueno que le controlen diferentes partes de su cuerpo.

Es bueno que le controlen su salud con frecuencia.



Los chequeos pueden encontrar enfermedades temprano.

Y pueden ayudarlo a mantenerse saludable.



Hable con su médico acerca de los chequeos de salud.

Hágase un chequeo de salud al menos 1 vez al año.

Hojas informativas de salud de CID



Aquí hay información sobre los **chequeos de salud anuales**

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet



Aquí hay información sobre su **derecho a una buena atención médica**

www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet



Aquí hay información sobre el **cuidado de sus dientes**

www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet



Tenemos muchas otras hojas informativas sobre la salud.

Puede obtenerlas aquí

www.cid.org.au/resource-category/health

Otras hojas informativas de salud



Aquí hay algunas otras hojas informativas fáciles de leer



Aquí hay información sobre los chequeos de cáncer

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



Aquí hay información sobre los análisis de sangre

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



Aquí hay información sobre los rayos X y otros exámenes

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



Contact CID



1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability

Esta hoja informativa fue elaborada en 2021.

1 imagen en la página 11 se usó con permiso de Family Planning NSW.

Esta información se preparó con fondos del Department of Health (Departamento de Salud) del Gobierno de Australia.