



PREVENCIÓN Y BIENESTAR CONTROLES

Departamento de Servicios de Desarrollo de California



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Un estilo de vida saludable implica hacer elecciones que mejoren la salud. Esto significa pensar la forma de mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, lo que incluye la alimentación, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés. También significa ser proactivo en el cuidado de la salud, por ejemplo, ir al médico y al dentista. Es importante hacer elecciones saludables en estos aspectos de la vida y entender cómo pueden prevenir o reducir problemas graves de salud.

Fuente: [Health Affairs](#)

Hacerse controles regulares

Ayude a las personas a mantenerse al día con los controles médicos y dentales. Estas citas pueden ayudar a prevenir afecciones crónicas, bajar el riesgo de contraer enfermedades graves y brindar educación y orientación.

Identifique una ocasión memorable para programar los controles (los cumpleaños, por ejemplo, son memorables y ocurren una vez al año).

Organice la información de una forma que facilite el seguimiento.

Los [pasaportes de salud](#) constituyen una herramienta centrada en la persona que puede ayudar a organizar la información médica personal.

A continuación, se presentan algunos de los controles recomendados. Consulte al médico de la persona qué controles se aplican a su caso.

Todos los adultos a partir de los 18 años:

- Examen físico anual con el médico de cabecera
- Control dental anual con un dentista o un higienista dental matriculados
- Examen de la vista (se recomienda hacerse un examen de la vista completo a los 40 años)

Para las mujeres:

- Entre los 21 y los 65 años, examen de Papanicolau al menos una vez cada tres años
- Entre los 50 y los 74 años, al menos una mamografía cada dos años.

Todos los adultos entre 45 y 75 años, a menos que se recomiende lo contrario:

- Examen colorrectal; o
- análisis anual de materia fecal;
- sigmoidoscopia flexible cada cinco años; o
- colonoscopia cada diez años.
- Las personas mayores de 60 años deben hacerse un examen de la vista una vez al año o cada dos años.

Fuente: [Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales y a otras personas acerca de los riesgos específicos identificados en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

Estadísticas

De acuerdo con la encuesta más reciente de Indicadores Básicos Nacionales (NCI) de los adultos con discapacidades intelectuales y/o del desarrollo de California:



EN 2017-18, EL **85%** DE LOS ADULTOS DE CALIFORNIA CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES O DEL DESARROLLO (IDD) INFORMARON REALIZARSE UN EXAMEN FÍSICO ANUAL.

ESE NÚMERO DISMINUYÓ AL **65%** DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19.



EN 2017-18, EL **80%** DE LOS ADULTOS DE CALIFORNIA CON IDD INFORMARON REALIZARSE UN EXAMEN DENTAL ANUAL.

ESE NÚMERO DISMINUYÓ AL **61%** DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19.



SOLO ALREDEDOR DEL **50%** DE LOS ADULTOS CON IDD SE REALIZAN EXÁMENES REGULARES DE AUDICIÓN Y APENAS UN **40%** SE HACEN EXÁMENES REGULARES DE LA VISTA.

Fuente: datos de la Encuesta de Indicadores Básicos Nacionales de California para el [FY 2020-21](#)

Recursos adicionales

[Understand how Disability Impacts California](#)

Para descargar el documento en formato PDF: [CA Disability and Health State Profile FINAL \(cdc.gov\)](#)

[Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales y a otras personas acerca de los riesgos específicos identificados en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).