

## SI TENÉS ENTRE **65 AÑOS o más**

Seguí las recomendaciones anteriores referidas a la realización de los análisis para colesterol, azúcar en sangre, rastreo de cáncer de colon en ambos sexos y la práctica de la mamografía en las mujeres. Además, prestá atención a las siguientes recomendaciones:

- **Rastrear problemas visuales y auditivos.** El deterioro de la agudeza visual y la audición condicionan la calidad de vida de las personas. A veces conducen al aislamiento, alteraciones del humor y predisponen a sufrir accidentes.
- **Hacer una ecografía abdominal si es hombre y fuma o alguna vez fumó** permite detectar la dilatación o aneurisma de la aorta (arteria principal del organismo), una lesión más frecuente en tabaquistas y ex tabaquistas.
- **Medir en las mujeres la densidad ósea (densitometría) para detectar osteoporosis.** Esta patología predispone a que se produzcan fracturas con facilidad. Se puede prevenir a lo largo de la vida con actividad física regular, consumo de alimentos que aporten vitamina D y calcio, y evitando el tabaquismo.
- **En mujeres puede realizarse el papanicolau (PAP) hasta los 70 años o en mujeres de más edad que no lo hayan realizado en los últimos años.** Permite detectar, en estadios curables, el cáncer de cuello de útero.
- **Prevenir accidentes en el hogar** manteniendo los ambientes bien iluminados y extremar los cuidados con las alfombras, escaleras y pisos resbaladizos.
- **Actualizar la vacunación** aplicando el refuerzo de la vacuna doble en la adultez cada 10 años (previene el tétanos y la difteria), la vacuna contra la gripe cada año y la vacuna antineumocócica cuando tu profesional de cabecera lo indique.



**Si sos Docente en actividad, por el Acuerdo Paritario logrado el personal docente cuenta con dos días de licencia al año para la realización de los controles de Salud.**

**Cada Acuerdo Paritario mejora las condiciones laborales, salariales y de salud de las Trabajadoras y los Trabajadores de la Educación de la provincia de Buenos Aires.**

**Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.**

**Para más información visitá nuestro sitio web [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar) o acercate a tu seccional.**

**El Derecho a la Salud:  
una construcción colectiva de las Trabajadoras y los Trabajadores**

Secretaría de Salud

CTERA

CTA  
de los trabajadores

**Suteba**   
[www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar)

# PRÁCTICAS PREVENTIVAS



## ¿PARA QUÉ SE HACE EL CONTROL PERIÓDICO DE SALUD?

Para detectar a tiempo problemas de salud prevalentes y hacer, de acuerdo a cada grupo de edad, los exámenes para su diagnóstico y las recomendaciones preventivas necesarias para evitar o reducir su ocurrencia.

**SUTEBA informa y acompaña el cuidado de la salud de las/los afiliadas/os, sus familias y la comunidad educativa. El abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación en salud de la comunidad.**

 SUTEBAPrestaciones

**Suteba** 

La Salud es una construcción colectiva, social, cultural, económica e históricamente definida. El modo en que se vive y los recursos a los que se accede para la atención definen las formas de transitar la vida, de enfermar y morir.

El **trabajo** es un organizador fundamental de la vida de las personas y de las familias en cada comunidad.

El acceso a la atención de la salud, el tiempo y los recursos que se disponen para sostener estilos de vida saludables determinan, junto a las **Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (CyMAT)**, la salud de las Trabajadoras, los Trabajadores y sus familias.

**SUTEBA trabaja para transformar las Condiciones y el Medio Ambiente de Trabajo y por el Derecho a la Salud**, en la promoción de la salud en las Escuelas y desde los Centros de Salud. El Acuerdo Paritario por el que se obtuvieron dos días por año para realizar exámenes preventivos es expresión de esta voluntad política.

## SE RECOMIENDA SIEMPRE SIN IMPORTAR LA EDAD:

- **Alimentarse saludablemente** aumentando el consumo de cereales, frutas, verduras y agua potable.
- **Hacer ejercicio** en forma regular al menos 30 minutos de cualquier tipo de actividad aeróbica o recreativa varias veces por semana; tales como caminar, correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, etc.
- **Reducir el tabaquismo** y la exposición al humo del tabaco en espacios cerrados.
- **Evitar el abuso de alcohol.**
- **Prevenir las enfermedades de transmisión sexual** usando preservativo.
- **Utilizar cinturón de seguridad en vehículos y casco si usa moto o bicicleta.**
- No utilizar calefones en ambientes cerrados o mal ventilados y revisar estufas a gas para **evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.**

- **Proteger la piel del sol** utilizando protector con filtro UV y no exponerse entre las 10 y las 14 hs. Si los hubiera, controlar lunares con regularidad.

- Calcular el índice de masa corporal con el registro de peso y altura en la consulta médica y **mantener el peso en un rango saludable.**

- **Controlar periódicamente la presión arterial** para detectar hipertensión arterial.

- **Mantener la salud bucal** cepillando la dentadura con cremas fluoradas, usando hilo dental. Realizar una visita odontológica una vez al año.

## SI TENÉS ENTRE 21 y 39 AÑOS

### PRESTÁ ATENCIÓN A ESTAS RECOMENDACIONES:

- **Si estás planificando un embarazo, se recomienda tomar ácido fólico** para prevenir malformaciones fetales por defecto de cierre del tubo neural.

- **Si sos mujer, hacerte el papanicolau (PAP) regularmente** para detectar, en estadios curables, el cáncer de cuello de útero, especialmente después de los 35 años.

- **Actualizar la vacunación** aplicando el refuerzo de la vacuna doble en la adultez (previene el tétanos y la difteria), la vacuna contra la hepatitis B y la vacuna triple viral o doble viral (contra sarampión y rubéola) en adultas/os que no tengan dos dosis previas. En las mujeres, inmediatamente luego de un parto o un aborto, es importante corroborar si tiene ambas dosis y completarlas si es necesario.

- **Prestar atención a los problemas en la voz**, si se presentan carrasperas, tos seca, tensión de los músculos del cuello, hombros y espalda, sensación de cuerpo extraño, irritación o ardor en la garganta. La disfonía puede ser una enfermedad profesional.

## SI TENÉS ENTRE 40 y 64 AÑOS

### PRESTÁ ATENCIÓN A ESTAS RECOMENDACIONES:

- Realizar un análisis de colesterol permite detectar un factor de riesgo importante en la producción de enfermedad cardiovascular (infartos cardíacos y accidentes cerebrovasculares).

- Hacer análisis de azúcar en sangre para detectar diabetes, anualmente en las personas mayores de 45 años, en quienes tengan enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial y dislipemia, y en mujeres que hayan tenido diabetes durante el embarazo o recién nacidas/os que hayan pesado 4.500 gramos o más.

- Rastrear el cáncer de colon permite detectarlo en estadios curables. Es importante realizar el estudio para su rastreo mediante alguno de los métodos disponibles a partir de los 50 años.

- En mujeres, hacerse una mamografía periódicamente para diagnosticar, en estadios curables, el cáncer de mama.

- En mujeres, hacerse el papanicolau (PAP) periódicamente. Permite detectar el cáncer de cuello de útero en estadios curables.

- **Actualizar la vacunación** aplicando el refuerzo de la vacuna doble en la adultez (previene el tétanos y la difteria), la vacuna contra la hepatitis B y la vacuna triple viral o doble viral (contra sarampión y rubéola) en adultas/os que no tengan dos dosis previas.

- Prestar atención a los problemas de la voz si estás en el ejercicio de la actividad docente. La disfonía puede ser una enfermedad profesional.

