

Milestone Screenings: An Ounce Of Prevention

Here's a list of some of the most common screenings recommended by our Funds' Medical Director, along with information on when to get screened.

Screenings	Beginning at age	How often?
Physical Exams	All ages	At least every year
Blood Pressure Screening*	18+	At least every 2 years
Cholesterol*	20+ After age 50	Every 5 years As per your doctor
Glucose/Blood Sugar Screening for Diabetes*	45+	Every 3 years
Hemoglobin (<i>Anemia</i>)	20+	At least every 5 years
EKG	40+	Once in your 40s, then as per doctor
Eye Exam (<i>glaucoma testing</i>)	18+	Every 2-3 years
Bone Density (<i>osteoporosis screening</i>)	Women – once at menopause	Then as per your doctor
Cancer Screenings**		
Colorectal Cancer	50+	Colonoscopy is recommended every 10 years, but certain tests could be done yearly; ask your doctor about others
Cervical Cancer: PAP Test	Women 21-30	Every 3 years
HPV and PAP Test	Women 30-65	Every 5 years (<i>or just PAP test every 3 years</i>)
Breast Cancer: Clinical Breast Exam	Women 20-40 Women 40+	Every 3 years Every year
Mammography	Women 40+	Every year
Prostate Cancer	Discuss with your doctor	Discuss with your doctor

* Talk to your doctor if you are overweight, have diabetes, high blood pressure, smoke or have a family history of heart disease or stroke.

** For all cancer screenings, talk to your doctor about your history and see if you need to get additional tests at an earlier age.

Exámenes importantes: Una Onza De Prevención

Esta es una lista de algunos de los exámenes más comunes que recomienda el Director Médico de nuestro Fondo, junto con información sobre cuándo hacerlos.

Exámenes	Edad en que se inicia	¿Con qué frecuencia?
Exámenes físicos	Todas las edades	Por lo menos cada año
Examen de la presión arterial*	18+	Por lo menos cada 2 años
Colesterol*	20+ Después de los 50 años	Cada 5 años Según indique su médico
Examen de la glucosa/azúcar en la sangre para detectar la diabetes*	45+	Cada 3 años
Hemoglobina (<i>Anemia</i>)	20+	At least every 5 years
Electrocardiograma	40+	Una vez entre los 40 y los 50, luego según lo ordene el médico
Examen oftalmológico (<i>prueba para glaucoma</i>)	18+	Cada 2-3 años
Bone Density (<i>osteoporosis screening</i>)	Mujeres, una vez durante la menopausia	Luego, según lo indique su médico
Exámenes para detectar cáncer**		
Cáncer Colorrectal	50+	Se recomienda la colonoscopia cada 10 años, pero ciertas pruebas pueden hacerse anualmente; pregunte a su médico sobre otras pruebas
Cáncer cervical: Prueba de Papanicolaou	Mujeres entre 21-30 años	Cada 3 años
Prueba del VPH (Virus papiloma humano) y la de Papanicolaou	Mujeres entre 30-65 años	Cada 5 años (<i>o sólo la prueba de Papanicolaou cada 3 años</i>)
Cáncer de mama: Examen clínico de los senos	Mujeres entre 20-40 años Mujeres mayores de 40 años	Cada 3 años Cada año
Mamografía	Mujeres mayores de 40 años	Cada año
Cáncer de próstata	Hable con su médico	Hable con su médico

* Consulte con su médico si tiene sobrepeso, diabetes, presión arterial alta, fuma o si tiene una historia familiar de enfermedades cardíacas o de derrame cerebral.

** Para todos los controles de detección del cáncer, consulte con su médico sobre su historia y averigüe si necesita pruebas adicionales en una edad más temprana.