

# HEALTH CONNECTION



4060 Whittier Blvd., Los Angeles, CA 90023  
(323) 268-5514 • [www.eladoctorshospital.com](http://www.eladoctorshospital.com)

LA CONEXIÓN DE SU COMUNIDAD PARA UNA SALUD MEJOR

ENERO DE 2022



## ¡BIENVENIDO AL PRIMER EJEMPLAR DE HEALTH CONNECTION!

Este boletín mensual proporcionará información importante para ayudar a mejorar su salud, y para mantenerlo actualizado sobre lo que sucede en el hospital de su comunidad.

Si desea recibir este boletín todos los meses, envíe un mensaje al correo electrónico que figura a continuación con la frase "Health Connection" en el asunto.

✉ [communityELA@pipelinehealth.us](mailto:communityELA@pipelinehealth.us)

## LO NUEVO EN SU HOSPITAL

- Abrimos una nueva clínica de especialidades múltiples —La Clínica de los Doctores— para ampliar el acceso de la comunidad a los médicos en el área de servicios de obstetricia/ginecología, ortopedia y cirugía general.
- Instalamos un escáner de TC de 64 cortes de alta tecnología para proporcionar servicios sofisticados de imágenes de radiología, para mejorar la calidad de la atención y reducir el costo total de la atención.

## ¡DECIDA TENER UN AÑO NUEVO SALUDABLE!



Cuando reciba el Año Nuevo y piense en tomar decisiones, le recomendamos que establezca la salud como una prioridad principal.

Desde que comenzó la pandemia, muchas personas han necesitado retrasar importantes controles de salud y exámenes de detección que pueden ayudar a prevenir enfermedades graves. Si pertenece a esta categoría, enero es un momento excelente para crear un plan de salud de 2022 para usted y su familia.

### Programe un examen anual

El primer paso es programar un examen anual para usted y sus familiares para visitar a un proveedor de atención médica. Aproveche su visita al máximo y prepárese con anticipación. Consulte las recomendaciones siguientes y tome notas para llevar en su visita, porque puede ser difícil recordar todo mientras se encuentra en la sala de examen.

### Asegúrese de contar con la vacunación completa contra el COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 son la protección más efectiva contra la enfermedad grave y la muerte a causa del virus. Ahora, todas las personas a partir de 5 años pueden recibir la vacuna, y las personas mayores de 18 años pueden recibir el refuerzo.

Las vacunas de Pfizer y Moderna requieren dos dosis y será elegible para el refuerzo seis meses después de la última aplicación. La vacuna de Johnson & Johnson tiene una dosis y será elegible para el refuerzo después de dos meses, preferiblemente la vacuna Pfizer o Moderna.

Para programar la vacuna contra el COVID-19, llame a nuestro hospital (consulte el número de teléfono en la parte superior de esta página).

más ▶

## Consulte qué exámenes de detección de cáncer se recomiendan

De acuerdo con la Sociedad Estadounidense para el Cáncer, una de cada tres personas recibirá un diagnóstico de cáncer en su vida. Sin embargo, la detección temprana es clave para la salud a largo plazo.

La tabla siguiente incluye lineamientos generales como referencia. Consulte sobre los exámenes de detección de cáncer que sean apropiados para usted durante su cita. Su proveedor considerará sus antecedentes personales y familiares al formular recomendaciones sobre exámenes de detección de cáncer específicos para usted.

### RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE EXÁMENES DE DETECCIÓN DE CÁNCER



#### De 25 a 39 años

- El examen de detección de cáncer de cuello de útero se recomienda para las personas con cuello de útero a partir de los 25 años.



#### De 40 a 49 años

- El examen de detección de cáncer de mama se recomienda a partir de los 45 años, con la opción de comenzar a los 40 años.
- El examen de detección de cáncer de cuello de útero se recomienda para las personas con cuello de útero.
- El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para las personas a partir de los 45 años.
- A los 45 años, los hombres de color deben consultar sobre los exámenes de detección de cáncer de próstata con un médico.



#### Más de 50 años

- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer de mama.
- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer de cuello de útero.
- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer colorrectal.
- Las personas que actualmente fuman o que fumaron en el pasado deben consultar con su médico sobre un examen de detección de cáncer de pulmón.
- Consulte con un médico sobre los exámenes de detección de cáncer de próstata.

Para obtener más información, visite [www.cancer.org/healthy/find-cancer-early/get-screened.html](http://www.cancer.org/healthy/find-cancer-early/get-screened.html).

Fuente: Sociedad Estadounidense para el Cáncer

## Reciba la vacuna contra la gripe

Casi todas las personas mayores de seis meses de edad deben recibir la vacuna para la influenza (gripe) todas las temporadas. Cuando programa su examen, solicite la vacuna para la gripe, de ser necesario. También está disponible en las farmacias o en los departamentos locales de salud, o visite [www.vaccines.gov/find-vaccines](http://www.vaccines.gov/find-vaccines).

## Asegúrese de tener sus vacunas al día

Los niños y adultos requieren vacunas regulares. Si bien las vacunas son una parte rutinaria de los exámenes médicos para los niños, puede ser más difícil para los adultos mantenerlas actualizadas.

En su próxima cita, consulte la lista de vacunas en su historia clínica con su proveedor de atención médica. Para familiarizarse con las vacunas recomendadas por los CDC para los adultos antes de su visita, ingrese a [www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html).

## Establezca metas de bienestar para el año

Si ha decidido comer mejor y realizar ejercicio en el año nuevo, analice sus metas con su proveedor de atención médica.

Después de un análisis de sangre de rutina, puede recomendarle que realice algunos cambios en su alimentación específicos para sus necesidades únicas. Por ejemplo, si su colesterol es elevado, se le puede recomendar que agregue alimentos que tienen ácidos grasos con omega3 en su alimentación, como el salmón. Y si necesita hacer ejercicio, su proveedor verificará que su sistema cardiovascular pueda resistirlo.

### Permítanos ayudarlo a cumplir sus metas de salud.

Asegúrese de llevar sus notas, e incluso este boletín, con usted a su próxima cita de salud. Para obtener más información sobre los servicios en este hospital, visite [www.eladoctorshospital.com](http://www.eladoctorshospital.com).

¡Brindamos por su buena salud en 2022!