

Health Check

SEPTIEMBRE DE 2026

 **Kelsey-Seybold Clinic**
Changing the way health cares.™

Envejecer de manera saludable significa mantenerte al día con la atención preventiva



Del Dr. Evan Abdullah
Medicina Interna

El Dr. Abdullah atiende a pacientes en **la clínica de Meyerland de Kelsey-Seybold**. Trata a pacientes de todas las edades y les ayuda a controlar una amplia variedad de afecciones médicas, como presión arterial alta, diabetes y colesterol alto. Además, ofrece citas en persona y consultas por video.



Para programar una consulta, llama al **713-442-7038**, visita **kelsey-seybold.com** o visita el portal del paciente en **MyKelseyOnline**.

Envejecer de manera saludable significa mantenerte activo, disfrutar de tu vida y conservar tu independencia a medida que cambian tus necesidades. La atención preventiva y proactiva puede ayudarte a alcanzar ese objetivo al identificar problemas de salud de forma temprana y asegurar que tu atención médica esté alineada con lo que más te importa. A medida que avanzas por las diferentes etapas de la vida, las pruebas de detección recomendadas y las prioridades de salud pueden cambiar, por lo que es especialmente importante acudir regularmente a consultas con un médico de atención primaria.

Contar con un médico de atención primaria que conozca tu historial médico puede facilitar el manejo de tu salud conforme evolucionen tus necesidades. Las consultas preventivas brindan la oportunidad de hablar sobre cómo te sientes, abordar cualquier inquietud y determinar qué pruebas de detección o cuidados de seguimiento pueden ser apropiados para ti según tu edad. Mantenerte en contacto con un médico de confianza puede ayudar a que te sientas más seguro e informado sobre tu atención médica.

Tu médico de atención primaria también puede desempeñar un papel fundamental en la coordinación de tu atención médica, especialmente si padeces afecciones crónicas o ves a más de un especialista. La comunicación entre los miembros de tu equipo de atención médica permite que cada consulta aporte una visión más completa de tu salud. Esto contribuye a que tu atención médica siga siendo consistente y centrada en ti, incluso a medida que evolucionen las citas y recomendaciones médicas.

Señales de que puede ser momento de programar una cita

- No estás seguro de cuáles pruebas de detección o exámenes preventivos se recomiendan según tu edad o historial médico.
- Ha pasado más de un año desde tu última consulta preventiva.
- Tienes una o más afecciones crónicas y deseas verificar si tu plan de cuidados aún se ajusta a tus necesidades.
- Has notado cambios en tu memoria, equilibrio o fortaleza física.
- Tomas varios medicamentos y deseas revisarlos detenidamente con tu médico.
- Has dedicado tiempo al cuidado de un ser querido y has pospuesto tu propia atención médica.
- Estás pensando en mudarte o jubilarte y quieres mantenerte al día con tu atención médica.

A medida que envejecemos, la atención preventiva se vuelve cada vez más importante. Las pruebas de detección para afecciones, como la presión arterial alta o ciertos tipos de cáncer, pueden brindar una visión más clara de tu estado general de salud y ayudar a tomar decisiones antes de que los síntomas interfieran con tus actividades diarias. Tu médico de atención primaria puede ayudarte a entender qué pruebas de detección son adecuadas para ti y cuándo deben realizarse.

El manejo de las afecciones crónicas suele requerir pequeños ajustes con el tiempo, más que cambios repentinos. Las consultas regulares permiten que tu médico revise los resultados de tus exámenes, hable contigo sobre cómo los síntomas podrían estar afectando tu vida diaria y ajuste tus cuidados según sea necesario. Este seguimiento continuo puede contribuir a que conserves tu bienestar, independencia y calidad de vida.

En Kelsey-Seybold Clinic, tu atención médica está respaldada por un sistema único e interconectado. Tu médico de atención primaria y tus especialistas comparten un mismo expediente médico, lo que ayuda a mantener una coordinación continua entre las consultas preventivas, las pruebas de detección según tu edad y tu atención especializada. Este enfoque coordinado fomenta relaciones duraderas con tus proveedores de atención médica y ayuda a que tu atención se adapte a tus necesidades cambiantes.