

# Annual Physical Exams



## Let's Explore the Importance

Many people put off getting an annual physical check-up because they feel fine. Although, preventative care is one of the best ways to identify and treat health issues before they get worse.

These exams can help identify any hidden health issues or possible health risks. For healthy individuals, the minimum that is recommended is to get an annual physical once a year and the yearly flu shot.

## Here's what we'll cover in a physical exam:

### Health Screenings

Depending on your risk factors, age, lifestyle and family history, your provider may order a variety of blood tests and other screenings during your annual physical exam, including:

- **Blood pressure screening**, which measures the force of your blood against your arteries.

- **Cholesterol screening**, which measures the amount of cholesterol in your blood. In healthy patients with no risk factors, a total cholesterol reading of lower than 200 mg/dL is considered normal. An LDL, or “bad” cholesterol, reading of 130 mg/dL or lower and a HDL, or “good” cholesterol, reading of more than 60 mg/dL is considered normal.
- **Blood glucose screening**, which measures the amount of sugar in your blood. An A1C reading of less than 5.7 percent is considered normal.
- **Body mass index (BMI)** calculation, which uses your height and weight to determine if you’re at a healthy weight. A BMI of 18.6 to 24.9 is considered normal.

These tests can identify underlying conditions, such as heart disease and diabetes, even if you aren’t experiencing symptoms. Your test results also enable your provider to make recommendations for follow-up testing, as well as lifestyle, exercise or diet changes that can help you improve or maintain your health.

## Vaccines



Adults need to keep their vaccines up to date to prevent dangerous diseases. Your provider will review your vaccination history and risk factors during your annual physical exam and may recommend immunizations, including:

### Flu, Pneumonia, Shingles

We can refer you out for other vaccines as needed.

## Updating your medical records

A lot can change in a year, so it’s important to keep your medical records up to date. Your annual physical exam is the perfect time to let your provider know about any changes that could affect your health, including:

- **Medication changes:** Provide current prescription medications, vitamins, supplements or over-the-counter medications you’re taking and up-to-date dosage information.

- **Allergies:** Because food, environmental and medication allergies can sometimes cause dangerous reactions, it's important to tell your provider if you think you've developed a new allergy.
- **Social history:** Your provider will ask you some questions about your lifestyle, including smoking habits, alcohol intake and sexual activity. To make sure you're staying safe, your provider also may ask questions about wearing your seatbelt, screen for domestic violence and conduct a fall risk assessment if you are older than age 65. Your provider also may ask if you've established an advance directive or spoken to your family about your healthcare wishes in the event that you become seriously ill and are unable to make decisions for yourself.
- **Mental health:** Your provider may ask if you're experiencing symptoms of common mental health conditions, such as depression or anxiety. If you have concerns about your mental health, your doctor may refer you to a specialist.
- **Family history:** Your provider will ask if anyone in your family has developed any new health conditions. If your family history puts you at risk of developing a similar medical condition, your provider may recommend earlier screening.

---

### Establishing a relationship with your provider

Your provider is your healthcare partner. Your annual physical exam is a great way to establish a relationship with your provider, as you get to know each other. The focus of a physical exam is your overall wellness and the preventative care you need to stay healthy. This is a time to address any concerns or answer questions you may have about medications, treatment plans or other health issues.

---

### Did you know?

Nearly 1% of Americans, or about 3.31 million people, reported that they have never had a checkup in their life.

### Remember: Prevention is better than cure!

Scheduling your annual physical exam just might be the best thing you do for your health this year. If you are due for your annual check-up or haven't had one in several years, now is a good time to schedule a visit with our clinic and be seen by a provider.

Schedule an appointment by giving us a call



HEART OF AG  
HEALTH & WELLNESS CENTER

**Heart of Ag Health & Wellness Center**

1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

**559.819.8569**

# Exámenes físicos anuales



## Exploremos la importancia

Muchas personas posponen una revisión médica anual porque se sienten bien. Sin embargo, la atención preventiva es una de las mejores formas de identificar y tratar los problemas de salud antes de que empeoren.

Estos exámenes pueden ayudar a identificar cualquier problema de salud oculto o posibles riesgos para la salud. Para las personas sanas, lo mínimo que se recomienda es hacerse un examen físico anual una vez al año y la vacuna anual contra la gripe.

## Esto es lo que cubriremos en un examen físico:

### Exámenes médicos

En función de los factores de riesgo, la edad, el estilo de vida y los antecedentes familiares, es posible que el médico solicite diversos análisis de sangre y otras pruebas de detección durante el examen físico anual:

- **Tensión arterial**, que mide la fuerza de la sangre contra las arterias.
- **Análisis de colesterol**, que mide la cantidad de colesterol en la sangre. En pacientes sanos sin factores de riesgo, un valor de colesterol total inferior a 200 mg/dl se considera normal. Se considera normal un valor de LDL, o colesterol "malo", igual o inferior a 130 mg/dl y un valor de HDL, o colesterol "bueno", superior a 60 mg/dl.
- **Análisis de glucosa en sangre**, que mide la cantidad de azúcar en la sangre. Un valor de A1C inferior al 5,7% se considera normal.
- **Cálculo del índice de masa corporal (IMC)**, que utiliza su altura y peso para determinar si tiene un peso saludable. Un IMC de 18,6 a 24,9 se considera normal.

Estas pruebas pueden detectar enfermedades subyacentes, como cardiopatías y diabetes, aunque no presente síntomas. Los resultados de sus pruebas también permiten a su proveedor hacer recomendaciones para pruebas de seguimiento, así como cambios en el estilo de vida, el ejercicio o la dieta que pueden ayudarle a mejorar o mantener su salud.

## Vacunas



Los adultos necesitan mantener sus vacunas al día para prevenir enfermedades peligrosas. Su proveedor revisará su historial de vacunación y los factores de riesgo durante su examen físico anual y puede recomendar vacunas, incluyendo:

**Gripe, Neumonía, Herpes Zóster**

Podemos referirle para otras vacunas según sea necesario.

## Actualización de su historial médico

En un año pueden cambiar muchas cosas, por lo que es importante mantener al día su historial médico. Su examen físico anual es el momento perfecto para informar a su proveedor sobre cualquier cambio que pueda afectar a su salud, incluyendo:

- **Cambios de medicación:** Proporcione los medicamentos recetados, vitaminas, suplementos o medicamentos de venta libre que esté tomando y la información actualizada sobre la dosis.
- **Alergias:** Dado que las alergias alimentarias, ambientales y medicamentosas a veces pueden provocar reacciones peligrosas, es importante que informe a su proveedor si cree que ha desarrollado una nueva alergia.
- **Antecedentes sociales:** Su proveedor le hará algunas preguntas sobre su estilo de vida, incluidos los hábitos de fumar, el consumo de alcohol y la actividad sexual. Para asegurarse de que se mantiene seguro, su proveedor también puede hacerle preguntas sobre el uso del cinturón de seguridad, detectar la violencia doméstica y realizar una evaluación del riesgo de caídas si es mayor de 65 años. Su médico también puede preguntarle si ha establecido una directiva anticipada o si ha hablado con su familia sobre sus deseos de atención sanitaria en caso de que enferme gravemente y no pueda tomar decisiones por sí mismo.
- **Salud mental:** Su proveedor puede preguntarle si tiene síntomas de enfermedades mentales comunes, como depresión o ansiedad. Si le preocupa su salud mental, su médico puede remitirle a un especialista.
- **Antecedentes familiares:** Su médico le preguntará si algún miembro de su familia ha padecido alguna enfermedad nueva. Si sus antecedentes familiares le ponen en riesgo de desarrollar una enfermedad similar, su médico puede recomendarle que se someta antes a una prueba de detección.

## Establecer una relación con su proveedor

Su médico es su socio en el cuidado de la salud. Su examen físico anual es una excelente manera de establecer una relación con su proveedor, a medida que se van conociendo. El examen físico se centra en su bienestar general y en los cuidados preventivos que necesita para mantenerse sano. Este es un momento para abordar cualquier preocupación o responder a las preguntas que pueda tener acerca de los medicamentos, planes de tratamiento u otros problemas de salud.

### ¿Sabía que?

Casi el 1% de los estadounidenses, es decir, unos 3,31 millones de personas, declararon no haberse sometido nunca a un chequeo médico.

### Recuerde: Más vale prevenir que curar.

Programar su examen físico anual podría ser lo mejor que haga por su salud este año. Si usted es debido para su chequeo anual o no han tenido uno en varios años, ahora es un buen momento para programar una visita con nuestra clínica y ser visto por un proveedor.

Llámenos por teléfono y programe una cita



HEART OF AG  
HEALTH & WELLNESS CENTER

**Heart of Ag Health & Wellness Center**

1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

**559.819.8569**