

AGENDA TU BIENESTAR

Agenda
Anual
Del
Bienestar
Personal



PLAN DE BIENESTAR

ANNUAL PERSONAL WELLNESS AGENDA

Por
ALEXANDER
POSADA



ALEX
POSADA



¡Estoy super emocionado de que estes leyendo esto! Si tienes este importante y significativo material en tus manos, significa que eres parte del 23% que se ocupa y se comprometen con su bienestar; esas personas son las que logran vivir mucho más.

Soy Alexander Posada y junto a mi equipo de colaboradores y Aliados Estratégicos, estaremos a tu servicio, brindandote apoyo, a partir de este momento. Ahora cuentas en tu vida, con el material suficiente para que maximices tu bienestar en **ANNUAL PERSONAL WELLNESS AGENDA**

Con esta Agenda Anual del Bienestar Personal, organizaras tu Bienestar por un año, agendarás consultas médicas en el menor tiempo posible y preveras enfermedades silenciosas. Nuestro compromiso es mantener tu Bienestar durante un año, y para ello deberas cumplirla en 3 simples pasos

Paso #1: Programa tus consultas médicas, como te vamos a indicar mas adelante, **NO DEJES TU BIENESTAR AL AZAR...**



ALEX
POSADA

Agenda las consultas médicas para evaluar tu estado de Bienestar General y detectar posibles enfermedades silenciosas en etapas tempranas. Nuestra comunidad de profesionales e instituciones estará a tu disposición para brindarte la atención necesaria y recomendarte los exámenes médicos pertinentes.

Paso #2: Sigue las pautas de prevención personalizadas.

Nuestros expertos te ayudarán en las pautas de prevención personalizadas, basadas en tu historial médico y factores de riesgo individuales. Aprende sobre hábitos de vida saludables, incluyendo una alimentación balanceada, ejercicio regular y manejo del estrés. Además, te recomendaremos sobre pruebas de detección recomendadas para evitar enfermedades silenciosas específicas

Paso #3: Mantén un registro de tu progreso

Lleva un registro de tus consultas médicas, pruebas y resultados en tu agenda personal.

ALEX

POSADA

ALEX
POSADA



Esto te ayudará a realizar un seguimiento de tu progreso y asegurarte de cumplir con todos los servicios médicos recomendados. Recuerda que la detección temprana es clave para prevenir enfermedades silenciosas, y tu registro será una herramienta valiosa para mantenerte al tanto de tu salud.

No comprometas tu Bienestar, cumple con tu agenda de servicios en tres simples pasos y mantén las enfermedades silenciosas a raya durante un año. ¡Tu Bienestar es lo más importante!

¡Nos vemos en el

ANNUAL PERSONAL WELLNESS AGENDA

ALEX
POSADA



CRONOGRAMA # 1

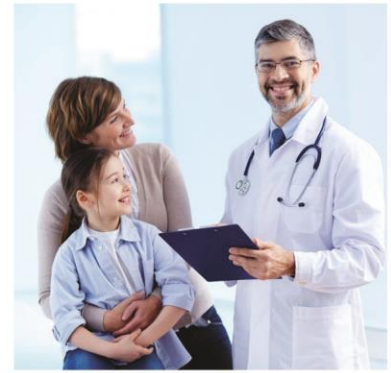
DIA: 10

MEDICO GENERAL + ECOGRAFÍA DE ABDOMEN TOTAL

CONSULTA DE MEDICINA GENERAL



Te brindará un diagnóstico diferente, dándole una mayor escalabilidad a tu Bienestar
Inicia tu Agenda con este profesional y recibe
Atención integral
Referencias a Especialistas
Seguimiento de Enfermedades Crónicas
Consejería y Educación



Recomendación: Evita la Auto-Medicación

ECOGRAFÍA DE ABDOMEN TOTAL



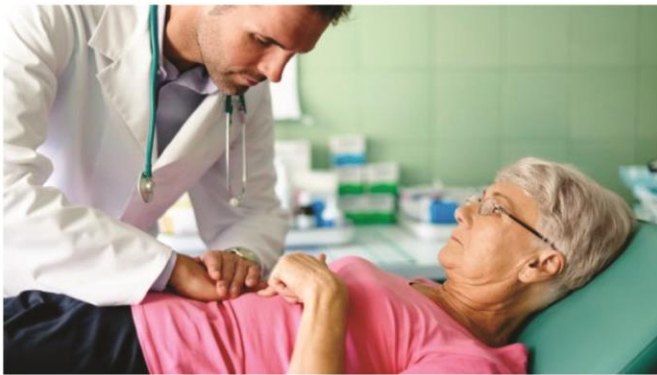
Esta Ecografía puede ver en tu cuerpo al rededor de 10 órganos, como el Hígado, Bazo, Estómago, Vesicular Biliar, Riñones, Páncreas, Vejiga, Apéndice, Intestino Grueso, Intestino Delgado y Vasos Sanguíneos que van a algunos de estos órganos; se utiliza para diagnosticar y evaluar una variedad de afecciones, se utiliza para diagnosticar y evaluar una variedad de afecciones, como enfermedades hepáticas, cálculos biliares, tumores abdominales, quistes, infecciones, anomalías del páncreas, obstrucciones del tracto gastrointestinal y problemas en los riñones.

CRONOGRAMA # 2

DIA: 60

GASTROENTEROLOGIA + ENDOSCOPIA DIGESTIVA

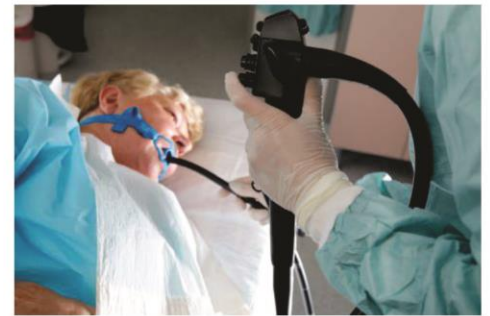
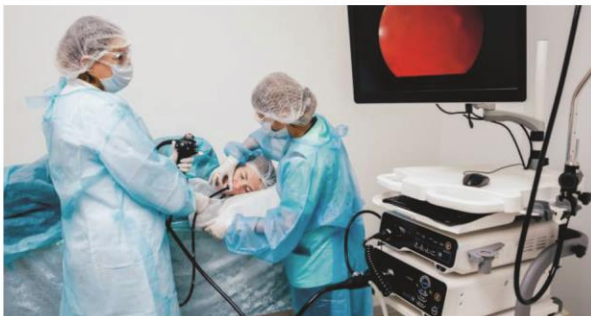
CONSULTA DE GASTROENTEROLOGIA



Es realizada por un médico profesional que es especialista en diagnosticar y tratar las afecciones del esófago, el intestino delgado y grueso, el estomago, la vesícula biliar y el páncreas

El objetivo es identificar afecciones gastrointestinales como la enfermedad por reflujo gastroesofágico, úlceras, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad celíaca, hepatitis, cirrosis, cáncer de colon u otros trastornos del sistema digestivo. Puede incluir la prevención y detección temprana de problemas digestivos mediante exámenes de detección, como la colonoscopia, que permite identificar pólipos o cáncer de colon en etapas iniciales

ENDOSCOPIA DIGESTIVA



Este examen ayuda al gastroenterólogo a diagnosticar y tratar los síntomas y afecciones del esófago, el estomago y la parte superior del estomago duodeno. La endoscopia gastrointestinal puede encontrar la causa de síntomas inexplicables, como: acidez estomacal persistente, sangrados, úlceras > Te la puedes tomar con Sedación y Biopsia

CRONOGRAMA # 3

DIA: 120

OPTOMETRIA + OFTALMOLOGIA (Lentes y monturas) (Cirugía o Tratamiento)

CONSULTA DE OPTOMETRIA



Realizan exámenes de los ojos para evaluar la vista y prescribir lentes, lentes de contacto y recomendar las monturas de los lentes, prescriben medicamentos para tratar enfermedades básicas del ojo, como la conjuntivitis y los ojos resecos



CONSULTA DE OFTALMOLOGIA



Especializado en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos oculares. Cuida de tu salud ocular, tanto de la visión como de las estructuras que componen el ojo
Realiza exámenes oculares completos para evaluar la agudeza visual, la refracción y la salud general del ojo. Puede prescribir y ajustar lentes correctivos, como anteojos o lentes de contacto, para corregir problemas de visión como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo
Puede diagnosticar y tratar diversas afecciones oculares, como cataratas, glaucoma, degeneración macular, estrabismo, queratocono y ojo seco. Puede realizar cirugías oculares, como cirugía de cataratas, cirugía refractiva (LASIK) y cirugía de glaucoma.
Puede colaborar en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades sistémicas que pueden afectar la salud ocular, como la diabetes y la hipertensión..

CRONOGRAMA # 4

DIA: 180

CONSULTA CARDIOLOGIA + ECOCARDIOGRAMA

CONSULTA DE CARDIOLOGIA



Se encargan de diagnosticar y tratar las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos: en concreto todo el aparato Cardio Vascular
Consultarlo por prevención es vital, pero si presentas Dolor en el Pecho, dificultad para respirar, frecuencia anormalmente rápida o lenta



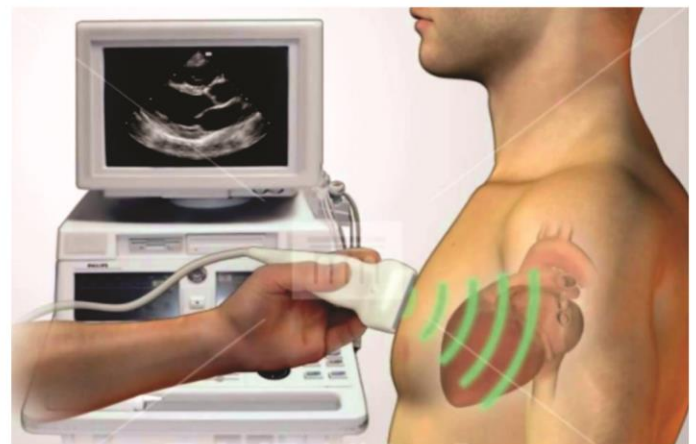
ECOGRAFIA CARDIOVASCULAR

Es una prueba diagnóstica que se utiliza para evaluar la estructura y el funcionamiento del corazón mediante ondas de sonido, creando imágenes en tiempo real.

Permite al cardiólogo observar el tamaño, la forma y el movimiento de las válvulas, las cavidades y las paredes

Proporciona información sobre la velocidad y dirección del flujo sanguíneo a través del corazón y los vasos sanguíneos cercanos

diagnostica y evalúa diversas afecciones cardiacas como enfermedades de las válvulas cardiacas, defectos congénitos, enfermedad coronaria insuficiencia cardiaca y problemas en el músculo cardíaco



CRONOGRAMA # 5

DIA: 240

✓ Valoración GRATIS ✓

CONSULTA ODONTOLÓGICA
+ RADIOGRAFIA PANORAMICA ó



Sirve para evaluar la salud bucal de una persona. Este proceso implica la revisión y análisis de diferentes aspectos relacionados con la cavidad oral, como los dientes, las encías, la mandíbula, los tejidos blandos y otros elementos relacionados.

CONSULTA DE ÓRTODONCIA
+ RADIOGRAFIA PANORAMICA
+ PERFIL + FOTOS



Sirve para evaluar y diagnosticar problemas relacionados con la alineación de los dientes y la mandíbula. Se utilizan radiografías, fotografías y moldes dentales para identificar cualquier irregularidad o mal oclusión, como dientes apiñados, separados, desalineados o una mordida incorrecta. Los tratamientos incluyen el uso de frenillos o brackets, aparatos ortopédicos o alineadores transparentes. Estos dispositivos aplican una presión suave y constante para moverlos gradualmente a una posición más adecuada. Tiene beneficios funcionales como mejorar la masticación, la fonética y la higiene oral.

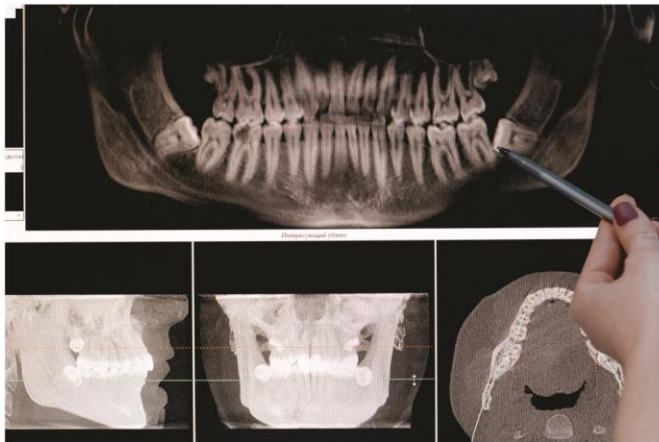
RADIOGRAFÍAS, PERFILES Y FOTOS ORALES

Son herramientas importantes utilizadas por el odontólogo y el ortodoncista para evaluar, diagnosticar y planificar el tratamiento de los pacientes.

Son imágenes radiográficas de toda la boca, incluyendo los dientes superiores e inferiores, las mandíbulas y las estructuras óseas circundantes, son útiles para obtener una visión general de la boca y proporcionar información sobre la posición de los dientes, el desarrollo de los huesos y la presencia de dientes supernumerarios (dientes adicionales), quistes u otras anomalías.

Los **perfiles cefalométricos** son radiografías de perfil de la cabeza y las estructuras faciales. Estas imágenes se utilizan para evaluar la relación entre las estructuras óseas de la cara, los dientes y los tejidos blandos.

Fotografías intraorales y extraorales: se toman dentro de la boca y se centran en los dientes y las encías, son útiles para evaluar la oclusión (mordida), el alineamiento de los dientes, la relación entre las arcadas dentales y la presencia de problemas estéticos y pueden incluir imágenes del rostro, el perfil y la sonrisa del paciente.



CRONOGRAMA # 6

DIA: 300

CONSULTA COLOPROCTOLOGIA + COLONOSCOPIA

CONSULTA DE COLOPROCTOLOGÍA



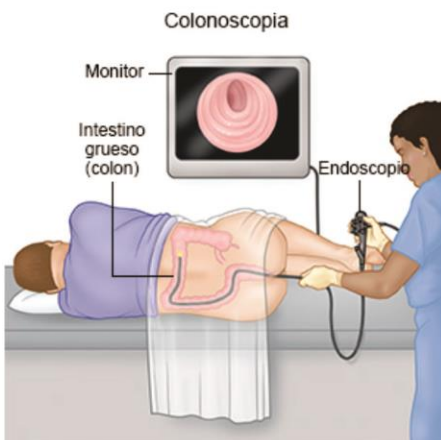
consulta médica especializada en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades relacionadas con el colon, el recto y el ano, como afecciones en el tracto gastrointestinal inferior. > Su objetivo es evaluar y tratar problemas relacionados con el colon y el recto. **Hemorroides:** son venas hinchadas e inflamadas en el área anal. Pueden ofrecer opciones de tratamiento médico o quirúrgico **Enfermedad inflamatoria intestinal (EII):** incluye afecciones como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, que causan inflamación crónica en el intestino. medicamentos, cambios en la dieta y, en algunos casos, cirugía. **Cáncer colorrectal:** desempeñan un papel crucial en el diagnóstico y tratamiento de este tipo de cáncer. pueden realizar colonoscopias

para detectar pólipos o tumores en el colon o el recto, y ofrecer opciones de tratamiento como la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia.



Fisuras anales
Incontinencia fecal...

EXAMEN O COLONOSCOPIA

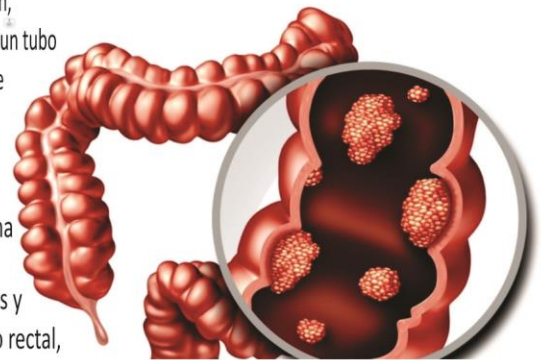


Es un procedimiento médico que se realiza para examinar el interior del colon, también conocido como intestino grueso. Durante la colonoscopia, se utiliza un tubo largo y flexible llamado colonoscopio que tiene una cámara en el extremo. Se introduce a través del recto y se avanza suavemente a lo largo del colon y se realiza con diferentes objetivos:

Detección de enfermedades: como pólipos, tumores, inflamación o úlceras en el colon. se utiliza para el cribado y detección temprana del cáncer colorrectal.

Diagnóstico: se realiza para evaluar los síntomas gastrointestinales y determinar la causa de afecciones como diarrea crónica, sangrado rectal, dolor abdominal, pérdida de peso inexplicada o anemia

Tratamiento: procedimientos terapéuticos como la extirpación de pólipos o la cauterización de lesiones pequeñas. se pueden tomar biopsias de tejido para su posterior análisis. **Seguimiento:** controlar el crecimiento de pólipos benignos



CRONOGRAMA # 7

DIA: 360

MUJERES

CONSULTA GINECOLOGÍA + ECOGRAFIA PELVICA TRANSVAGINAL O TRANSABDOMINAL

CONSULTA DE GINECOLOGÍA



Es una visita médica especializada en la salud y el bienestar de las mujeres, en relación con los órganos reproductivos y el sistema reproductivo en general y se abordan diversos aspectos:

Examen físico: El médico realizará un examen físico completo, que puede incluir la medición de la presión arterial, el peso y la altura. También puede realizar un examen de los senos para detectar cualquier anomalía.

Historia clínica: revisará tu historial médico, incluyendo antecedentes familiares, enfermedades previas y cualquier síntoma o preocupación específica que puedas tener.

Examen pélvico: Es un componente importante, se realiza para evaluar los órganos reproductivos internos, como el útero, los ovarios y la vagina. El médico puede realizar un examen visual externo, seguido de un examen con un espéculo para observar la vagina y el cuello uterino, y puede realizar un tacto vaginal para examinar el tamaño y la posición del útero y los ovarios.

Pruebas y análisis... Asesoramiento y educación... Tratamiento y seguimiento:

ECOGRAFIA PELVICA O TRANSVAGINAL



Una ecografía pélvica y una ecografía transvaginal son dos tipos de pruebas médicas utilizadas para examinar el área pélvica de una mujer. Ambas pruebas son no invasivas y se realizan con un transductor de ultrasonido.

La **ecografía pélvica** se utiliza para examinar los órganos internos de la pelvis, como el útero, los ovarios, la vejiga y los intestinos. ayuda a detectar problemas como quistes ováricos, fibromas uterinos, tumores, inflamación o infecciones en los órganos pélvicos. Se utiliza para evaluar el flujo sanguíneo en los órganos y para monitorear el desarrollo de un embarazo.



La **ecografía transvaginal** es una prueba más especializada que se realiza introduciendo suavemente un transductor en la vagina. Esta prueba proporciona imágenes más detalladas y cercanas de los órganos pélvicos. Se utiliza principalmente para evaluar el útero y los ovarios, y puede ayudar a detectar problemas como pólipos uterinos, endometriosis, tumores o infecciones. También se utiliza para evaluar la salud reproductiva, como el seguimiento de los folículos ováricos durante la ovulación o para detectar un embarazo temprano.

CRONOGRAMA # 7

DIA: 360

CONSULTA UROLOGÍA
+ EXAMEN PSA

HOMBRES

(Mayores de 40 años) O + EXAMEN DE TACTO
(mayores de 50 años)

CONSULTA DE UROLOGÍA

Es la rama de la medicina encargada del estudio y tratamiento de las enfermedades del sistema urinario tanto en hombres como en mujeres, y del sistema reproductor masculino como: Problemas urinarios: Si experimentas síntomas como dificultad para orinar, dolor al orinar, necesidad frecuente de orinar, sangre en la orina o incontinencia urinaria. Estos síntomas pueden ser indicativos de infecciones urinarias, cálculos renales, enfermedades de la vejiga o trastornos de la próstata.

Enfermedades de la próstata: Los hombres pueden acudir a una consulta de urología para evaluar y tratar enfermedades de la próstata, como la hiperplasia prostática benigna (agrandamiento de la próstata) o el cáncer de próstata.

Problemas de fertilidad: Si una pareja tiene dificultades para concebir, una consulta de urología puede ser útil para evaluar la salud reproductiva masculina. realizará un análisis del semen, evaluará la calidad del espermatozoides y buscará posibles causas de infertilidad masculina, como bajo conteo de espermatozoides, movilidad reducida o anomalías estructurales.



PSA en sangre



De próstata. Los niveles de PSA pueden elevarse en presencia de esta enfermedad, aunque también pueden aumentar debido a otras condiciones no cancerosas, como la prostatitis (inflamación de la próstata) o el agrandamiento benigno de la próstata.

Una prueba de PSA en sangre es un análisis que se realiza para medir los niveles de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés) en la sangre. El PSA es una proteína producida por la glándula prostática, y su presencia y cantidad pueden ser indicadores de diversas condiciones de salud relacionadas con la próstata.

La prueba de PSA en sangre se utiliza principalmente como una herramienta de detección para el cáncer

EXAMEN de Tacto



Es un examen médico que se realiza para evaluar la próstata en los hombres. La próstata es una glándula ubicada debajo de la vejiga y rodea la uretra, el conducto que transporta la orina desde la vejiga hacia el exterior. **El objetivo principal de la prueba de tacto rectal** es detectar cualquier anomalía en la próstata, como el agrandamiento de la glándula o la presencia de nódulos o masas que podrían indicar la presencia de cáncer de próstata.

ALEX
POSADA



EN CONCLUSION...

"Esta AGENDA de bienestar personal ha sido creada con el objetivo de proporcionarte herramientas y consejos para mejorar tu calidad de vida, durante todo un año. Esperamos que hayas encontrado información valiosa y que puedas aplicarla en tu día a día. Recuerda que el bienestar personal, es un proceso continuo y requiere de tu compromiso y dedicación.

¡Te deseamos mucho éxito en tu viaje hacia una vida más saludable y equilibrada!"

¡Conviértete en tu propio promotor de bienestar! ...

Estoy aquí para apoyarte en tu viaje hacia una vida más saludable y equilibrada. Si deseas obtener más información personalizada o ampliar tus conocimientos sobre el bienestar personal; te invito a programar una sesión de asesoramiento presencial o por video llamada.

Juntos, exploraremos tus metas, desafíos y oportunidades, y desarrollaremos un plan de acción adaptado a tus necesidades individuales.

No esperes más para invertir en ti mismo/a y tomar el control de tu bienestar; y estar un paso por delante de las enfermedades silenciosas, físicas, emocionales, adquiridas, activadas o heredadas

¡Contáctame ahora y comencemos este emocionante camino juntos/as hacia una versión mejorada de ti mismo/a!

Soy Alexander, tu promotor en Bienestar y salud.

Quiero ser tu amigo y ayudar a escalar tu bienestar personal y familiar



¡Nos vemos Pronto! ...