



Guía para el bienestar de los adultos Dele prioridad a la atención médica preventiva

Salud para adultos: para mayores de 18 años de edad

La atención médica preventiva es muy importante para los adultos. Al tomar buenas decisiones básicas sobre su salud, las mujeres y los hombres pueden aumentar su propia salud y bienestar. Estas son algunas decisiones positivas:

- alimentarse sanamente;
- hacer ejercicio regularmente;
- no consumir tabaco;
- limitar el consumo de alcohol;
- esforzarse por tener un peso saludable.

* Las recomendaciones pueden variar. Hable con su médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección, especialmente si sus riesgos son mayores.

| Pruebas de detección | |
|---|---|
| Peso | Cada consulta o al menos anualmente. |
| Índice de masa corporal (BMI, en inglés) | Cada consulta o al menos anualmente. |
| Presión arterial (BP, en inglés) | Cada consulta o al menos anualmente. |
| Prueba de detección de cáncer de colon | Adultos de 50 a 75 años de edad para cáncer colorrectal por medio de una de las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • prueba de sangre oculta en las heces con guayacol (gFOBT) cada año, o; • prueba inmunoquímica fecal (FIT) cada año, o; • prueba inmunoquímica fecal (FIT) en ADN cada 1 a 3 años, o; • sigmoidoscopia flexible cada 5 años, o; • sigmoidoscopia flexible cada 10 años con FIT anualmente, o; • colonoscopia cada 10 años o; • colonografía por TC cada 5 años.* |
| Prueba de detección de diabetes | Aquellas personas que tienen presión arterial alta deben hacerse pruebas de detección. Aquellas personas con sobrepeso o con factores de riesgo cardiovasculares también deben hacerse pruebas de detección. Todas las personas deben hacerse pruebas de detección a partir de los 45 años de edad.* |
| Prueba de detección de Hepatitis C (HCV, en inglés) | Una vez para los adultos nacidos entre 1945 y 1965, y las personas con alto riesgo de contraer infecciones. |

| Vacunas | |
|---|--|
| Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap) | Póngase la vacuna de Tdap una vez, luego un refuerzo de Td cada 10 años. |
| Influenza (gripe) | Anualmente. |
| Virus del papiloma humano (VPH) | 3 dosis para las mujeres de 18 a 26 años de edad si aún no las han recibido 3 dosis para los hombres de 18 a 21 años de edad si aún no las han recibido.* |
| Herpes Zóster (culebrilla) | 1 dosis para personas mayores de 60 años de edad. |
| Varicela | 2 dosis si no hay evidencia de inmunidad. |
| Neumococo (pulmonía) | 1 dosis de PCV 13 y 1 dosis de PCV 23 al menos una vez al año después de PCV 13 para personas mayores de 65 años de edad.* |
| Sarampión paperas, rubéola (MMR, en inglés) | 1 o 2 dosis para los adultos nacidos a partir de 1957 no tienen evidencia de inmunidad. |

Salud de la mujer

Las mujeres tienen sus propias necesidades de atención médica. Para mantenerse bien, las pruebas de detección regulares son una prioridad. Además de los servicios que se mencionan en la sección de Salud para adultos, las mujeres también deberían de dialogar con su médico sobre las recomendaciones que se indican en la tabla a la derecha.

Salud del hombre

Se motiva a los hombres a buscar atención médica según sea necesario y a tomar decisiones informadas. Esto incluye llevar un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención médica preventiva recomendados. Además, si se sigue un plan de acción para mejorar la salud general, es más probable lograr un mayor bienestar.

Además de los servicios que se mencionan en la sección de Salud para adultos, también es importante dialogar con su médico sobre las recomendaciones que se incluyen en la tabla a la derecha.

¡Averigüe más! Fuentes adicionales de información de salud:

- ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html
- cancer.org/healthy/index
- cdc.gov/healthyliving/

Recomendaciones para la mujer

| | |
|--|--|
| Mamografía | Al menos cada 2 años entre los 50 y 74 años de edad. Entre los 40 y 49 años debe de hablar sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de detección con su médico. |
| Colesterol | Mujeres mayores de 45 años de edad. Las mujeres entre los 20 y 45 años de edad deben hacerse pruebas de detección si tienen un riesgo mayor de padecer enfermedad coronaria. Hable con su médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección. |
| Prueba de detección de cáncer cervical | Entre los 21 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou al menos cada 3 años. Otra opción entre los 30 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou y VPH cada 5 años. Es posible que las mujeres que se han sometido a una histerectomía o que sean mayores de 65 años de edad no necesiten la prueba de Papanicolaou.* |
| Prueba de detección de osteoporosis | A partir de los 65 años de edad, o a los 60 años de edad si existen factores de riesgo.* |
| Uso de la aspirina en dosis baja | Si tiene entre 50 y 59 años de edad, hable con su profesional médico acerca del uso de la aspirina en dosis baja para prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer colorrectal. |

Recomendaciones para el hombre

| | |
|---|---|
| Colesterol | Los hombres mayores de 35 años de edad, deben de hacerse pruebas de detección. Los hombres de 20 a 35 años de edad, deben de hacerse pruebas de detección si tienen un riesgo mayor de padecer enfermedad coronaria. Hable con su médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección. |
| Prueba de detección de cáncer de próstata | Hable con su médico sobre los beneficios y riesgos de la prueba de detección.* |
| Aneurisma aórtico abdominal | Hágase un ultrasonido una vez entre los 65 a 75 años de edad si alguna vez fumó. |
| Uso de la aspirina en dosis baja | Si tiene entre 50 y 59 años de edad, hable con su profesional médico acerca del uso de la aspirina en dosis baja para prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal. |

Probablemente usted no duda en preguntar a su médico acerca de nutrición y ejercicio, cómo bajar de peso y dejar de fumar. Otros temas de discusión:

- salud dental,
- problemas de alcoholismo o drogadicción,
- conducta sexual y enfermedades de transmisión sexual,
- sentimientos de depresión,
- violencia doméstica,
- prevención de accidentes/lesiones,
- prevención de caídas, especialmente para las personas mayores de 65 años de edad.



* Las recomendaciones pueden variar. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección, especialmente sus riesgos son mayores.

Las recomendaciones que se incluyen en la tabla se basan en información de organizaciones como el Comité de Asesoramiento sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, en inglés), American Academy of Family Physicians, la Sociedad Americana contra el Cáncer y United States Preventive Services Task Force. Las recomendaciones no pretenden sustituir una asesoría médica ni la opinión médica individual de un médico u otro profesional de atención médica. Consulte a su médico para obtener asesoría individualizada sobre las recomendaciones incluidas.

La cobertura de servicios de atención médica preventiva sin gastos compartidos podría variar dependiendo los beneficios incluidos en su cobertura médica y de la obtención de servicios mediante profesionales médicos de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de asegurado.