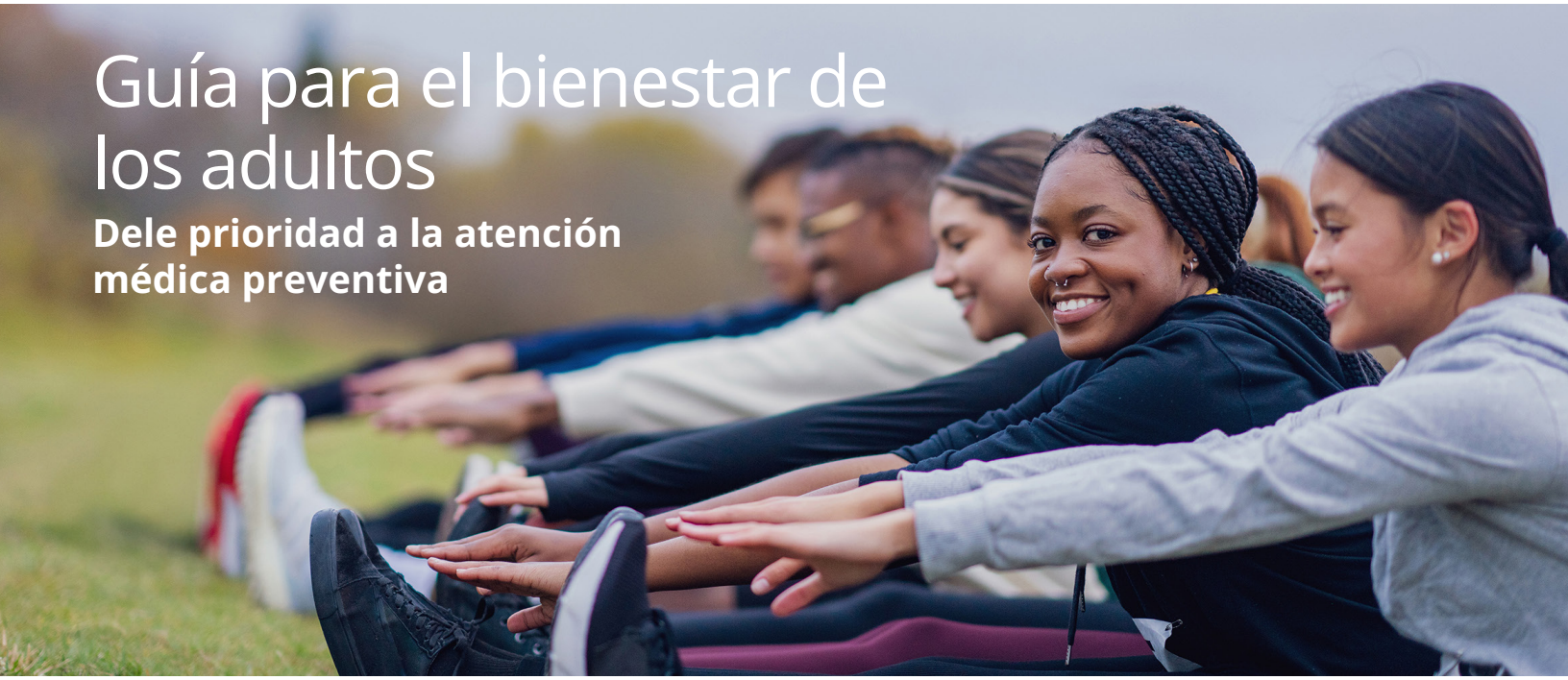
BlueCross BlueShield of Oklahoma

2026



Guía para el bienestar de los adultos

Dele prioridad a la atención médica preventiva

Salud para adultos: Personas mayores de 19 años

La atención médica preventiva es muy importante para los adultos. Al tomar buenas decisiones básicas, tanto las mujeres como los hombres pueden mejorar su salud y bienestar. Las siguientes son algunas de estas decisiones positivas:

- llevar una dieta saludable;
- hacer ejercicio regularmente;
- no fumar;
- limitar el consumo de alcohol;
- procurar tener un peso saludable.

Pruebas de prevención	
Peso	Cada consulta o al menos anualmente
Índice de masa corporal (BMI, en inglés) (altura y peso)	Cada consulta o al menos anualmente
Presión arterial (BP, en inglés)	Cada consulta o al menos anualmente
Colesterol	Los adultos entre 40 y 75 años y los adultos entre 20 y 39 años, que tienen un riesgo mayor de padecer enfermedad coronaria, deben hacerse la prueba de colesterol. Consulte a su profesional médico* para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe hacerse esta prueba.
Prueba de detección de cáncer de colon	Se puede detectar el cáncer colorrectal en adultos de 45 a 75 años mediante una de las siguientes pruebas: prueba de sangre oculta en las heces con guayacol (gFOBT) cada año; prueba inmunoquímica fecal (FIT) cada año; prueba inmunoquímica fecal (FIT) con análisis de ADN cada 1 a 3 años; sigmoidoscopía flexible cada 5 años; sigmoidoscopía flexible cada 10 años con la prueba FIT anualmente; colonoscopía cada 10 años; colonografía por tomografía computarizada cada 5 años.** Los riesgos y las ventajas de las diferentes pruebas de detección varían. Para obtener información detallada sobre sus beneficios farmacéuticos, llame al número en su tarjeta de asegurado.
Prueba de detección de diabetes	Las personas con presión arterial alta deben hacerse la prueba. Las personas con sobrepeso o factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares deben hacerse la prueba. Todas las demás personas deben hacerse la prueba a partir de los 35 años.**
Prueba de detección de hepatitis C (HCV, en inglés)	Los adultos entre 19 y 79 años deben hacerse esta prueba una vez. La mayoría de los adultos solo necesita hacerse la prueba solo una vez. Las personas con un riesgo continuo de contraer infecciones del virus de la Hepatitis C (HCV, en inglés), como las personas que se inyectan drogas, deben hacerse la prueba periódicamente.
Prueba de detección de VIH	Los adultos entre 19 y 65 años, los adultos mayores con riesgo elevado y las embarazadas deben hacerse esta prueba. Aquellos entre 26 y 45 años deben consultar sus opciones con su profesional médico.

* Un prestador de servicios médicos puede ser un médico, profesional médico en atención primaria, asistente médico, enfermero profesional u otro profesional de la salud.

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

Blue Cross and Blue Shield of Oklahoma, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

71708.0925

Salud para adultos

Se exhorta a los hombres y mujeres a recibir atención médica según sea necesario, a tomar decisiones informadas y a darle prioridad a los chequeos médicos de rutina. Llevar un estilo de vida saludable y recibir los servicios de atención médica preventiva recomendados es esencial para lograr una mejor salud general.

Encamínese hacia el bienestar hablando con su profesional médico sobre los servicios y exámenes preventivos y las vacunas.

Vacunas	
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)	Administrarse los refuerzos Td o Tdap cada 10 años
Influenza (gripe)	Anualmente
Virus del papiloma humano (HPV, en inglés)	Adultos entre 19 y 26 años: de 2 a 3 dosis dependiendo de la edad cuando recibieron la vacuna inicial y si es que aún no la han recibido.** Aquellos entre 27 y 45 años deben hablar con un profesional médico sobre sus opciones.
Herpes Zóster (culebrilla)	2 dosis de RZV a partir de los 50 años o 1 dosis de ZVL a partir de los 60 años. Consulte las opciones con su profesional médico.*
Hepatitis B (Hep B)	Adultos entre 19 y 59 años: de 2, 3 o 4 dosis dependiendo de la vacuna o de su estado de salud. Consulte las opciones con su profesional médico.*
Varicela (*Chicken Pox*)	2 dosis a partir de los 50 años
Neumococo (pulmonía)	Mayores de 65: 1 dosis de PCV 15 y 1 dosis de PPSV 23 o 1 dosis de PCV 20. Consulte las opciones con su profesional médico.*
Sarampión, paperas, rubéola (MMR, en inglés)	1 o 2 dosis para los adultos nacidos a partir de 1957 que no tienen evidencia de inmunidad
Vacuna contra COVID-19	Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que los adultos se vacunen contra COVID-19. Hable con su profesional médico o farmacéutico sobre la vacuna contra COVID-19 y cuándo debería recibirla.
Virus sincicial respiratorio (RSV, en inglés)	Los adultos entre 60 y 74 años que tienen mayor riesgo de padecer RSV de gravedad y todas aquellas personas mayores de 75 años deben vacunarse contra el RSV.
Recomendaciones para las mujeres	
Mamografía	Por lo menos cada 2 años para las mujeres entre 40 y 74 años.
Prueba de detección de cáncer cervical	Mujeres entre 21 y 65 años: Prueba de Papanicolaou al menos cada 3 años Otra opción para mujeres entre 30 y 65 años: Prueba de Papanicolaou y HPV 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	Las mujeres con riesgo elevado de desarrollar osteoporosis deben hacerse esta prueba a partir de los 65 años. La prueba para medir la densidad de los huesos se recomienda para las mujeres menopáusicas menores de 65 años que tienen un riesgo mayor de osteoporosis, según lo determine una herramienta clínica formal de evaluación de riesgos.
Consejería intensiva de salud mental	Todas las personas sexualmente activas (mayores de 19 años) que tienen un riesgo elevado de infecciones de transmisión sexual (STI, en inglés).
Recomendaciones para los hombres	
Prueba de detección de cáncer de próstata	Consulte a su profesional médico sobre las ventajas y los riesgos de hacerse la prueba.**
Aneurisma aórtico abdominal	Hombres entre 65 y 75 años deben hacerse un ultrasonido si han fumado alguna vez.
Consejería intensiva de salud mental	Todas las personas sexualmente activas (mayores de 19 años) que tienen un riesgo elevado de infecciones de transmisión sexual (STI, en inglés).

Las recomendaciones que se incluyen en la tabla se basan en información de organizaciones como el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, en inglés), American Academy of Family Physicians (academia estadounidense de médicos de familia), la Sociedad Americana contra el Cáncer y United States Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de Estados Unidos). Las recomendaciones no pretenden sustituir el asesoramiento médico ni la opinión profesional de un prestador de servicios médicos. Consulte a su profesional médico para obtener asesoramiento personalizado sobre las recomendaciones incluidas.

Para obtener más información, consulte las siguientes fuentes:

- ahrq.gov/es/informacion-en-espanol
- cancer.org/es
- cdc.gov/spanish/inmunizacion

Probablemente usted no duda en consultar a su profesional médico sobre la nutrición y el ejercicio y sobre cómo bajar de peso o dejar de fumar. Otros temas de discusión podrían incluir:

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

* Las recomendaciones podrían variar. Consulte a su profesional médico sobre las pruebas de prevención disponibles, especialmente si sus riesgos son mayores.

** La cobertura de servicios de atención médica preventiva sin gastos compartidos podría variar dependiendo de 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 en su tarjeta de asegurado.