



## 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 hacer algunos cambios básicos que beneficien la salud, las mujeres y los hombres pueden mejorar su propia salud y bienestar. Algunos de los cambios positivos incluyen:

- llevar una dieta saludable
- hacer ejercicio regularmente
- evitar el consumo de tabaco
- limitar el uso 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 su riesgo de salud es mayor.

#### Pruebas de detección

Peso	Cada 1 a 3 años
Índice de masa corporal (BMI)	Cada 1 a 3 años
Presión arterial (BP)	Al menos cada 2 años*
Prueba de detección de cáncer de colon	Adultos entre las edades de 50 a 75: colonoscopia cada 10 años, o sigmoidoscopia flexible cada 5 años o prueba de sangre oculta en heces cada año*
Prueba de detección de la diabetes	Se debe evaluar a las personas con presión arterial alta. Otras personas, especialmente las que tienen sobrepeso o tienen factores de riesgo adicional, tienen que considerar una evaluación cada 3 años.*
Prueba de detección de hepatitis C (HCV)	Una vez para adultos nacidos entre 1945 y 1965
Prueba de detección de VIH	Los adultos de 18 a 65 años de edad, los adultos mayores con mayor riesgo y todas las mujeres embarazadas tienen que ser evaluados.

#### Vacunas

Tétanos, Difteria, Tos ferina (Td/Tdap)	Reciba la vacuna Tdap una vez, y luego un refuerzo cada 10 años.
Influenza (gripe)	Anualmente
Herpes Zóster (culebrilla)	1 dosis que se administra a mayores de 60 años de edad
Varicela	2 dosis si no hay evidencia de inmunidad
Neumococo (pulmonía)	1 dosis para personas mayores de 65 años de edad*
Sarampión, Paperas, Rubeola (MMR)	1 o 2 dosis para adultos nacidos en 1957 o después que no tengan evidencia de inmunidad
Virus del papiloma humano (HPV)	3 dosis para las mujeres entre 18 y 26 años de edad, si aún no se las han administrado. 3 dosis para los hombres entre 18 y 21 años de edad, si aún no se la han administrado.*

## Salud de las mujeres

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

## Salud de los hombres

Se les exhorta a los hombres a recibir atención médica según sea necesario y a tomar decisiones informadas. Eso incluye seguir un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención médica preventiva recomendados. Si siguen una estrategia para mejorar la salud general, es probable que logren el bienestar.

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

**¡Averigüe más!** Fuentes adicionales de información de salud incluyen:

- [ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html](http://ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html)
- [cancer.org/healthy/index](http://cancer.org/healthy/index)
- [cdc.gov/healthyliving/](http://cdc.gov/healthyliving/)

## Recomendaciones para las mujeres

Mamografía	Una mamografía cada 2 años para mujeres entre 50 y 74 años.** También podría ser apropiado realizar mamografías a mujeres mayores o más jóvenes o mamografías anuales.
Examen clínico del seno	Cada 3 años para mujeres entre los 20 y 39 años de edad. Anualmente para las mujeres mayores de 40 años de edad.
Colesterol	La edad para comenzar y la frecuencia de las pruebas de detección se basan en los factores de riesgo individuales. Hable con su médico sobre lo que es mejor para usted.
Prueba de detección de cáncer cervical	Mujeres entre los 21 y 65 años de edad: Examen de Papanicolaou cada 3 años. Otra opción para las edades de 30 a 65 años de edad: Examen de Papanicolaou y prueba de VPH cada 5 años. Es posible que a quienes se les ha practicado una histerectomía o sean mayores de 65 años no necesiten realizarse un examen de Papanicolaou.*
Prueba de detección de osteoporosis	A partir de los 65 años o a la edad de 60 años si hay factores de riesgo presentes*
Uso de la aspirina	Entre las edades de 55 y 79 años, hable con su médico acerca de los beneficios y riesgos del uso de la aspirina.

## Recomendaciones para los hombres

Colesterol	Si la salud está en alto riesgo, los hombres entre 20 y 35 años de edad deben ser evaluados. Los hombres mayores de 35 años de edad deben ser evaluados.
Prueba de detección de cáncer de próstata	Hable sobre los beneficios y riesgos de la prueba de detección con su médico.*
Aneurisma aórtico abdominal	Un ultrasonido una vez entre los 65 y 75 años, si alguna vez ha fumado.
Uso de la aspirina	Entre las edades de 45 y 79 años, hable con su médico acerca de los beneficios y riesgos del uso de la aspirina.

Probablemente usted regularmente le pregunta a su médico acerca de la nutrición y el ejercicio, cómo perder peso y dejar de fumar. Pero también podría preguntarle acerca de:

- 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. Dialogue con su médico sobre las pruebas de detección, especialmente si su riesgo es mayor.

\*\* Al menos cada 2 años para mujeres entre 50 y 74 años de edad. Las personas entre 40 y 49 años de edad deben dialogar sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de detección con su médico.

Las recomendaciones que se proveen en la tabla se basan en información de organizaciones como el Advisory Committee on Immunization Practices, la American Academy of Family Physicians, la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society) y el Grupo de trabajo de servicios preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, en inglés). Las recomendaciones no pretenden ser asesoría médica, ni sustituir la opinión médica individual de un médico u otro profesional de atención médica. Consulte con su médico para obtener asesoría individualizada sobre las recomendaciones provistas.

La cobertura de servicios de prevención podría variar dependiendo de su plan de beneficios específico y si consulta con proveedores que forman parte de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de asegurado.