



Pautas establecidas para el 2013-2014 de bienestar para adultos

Hacer la atención preventiva una prioridad

La salud de los adultos, de 18 años de edad o más

La atención preventiva es muy importante para los adultos. El tomar buenas decisiones relacionadas con la salud, ayudará a los hombres y a las mujeres a mejorar su salud y su bienestar. Algunas de estas decisiones positivas incluyen:

- Comer una dieta saludable
- Hacer ejercicio en forma regular
- No fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Tratar de tener un peso saludable

Recomendaciones para adultos

Pruebas de detección	
Peso	Cada 1 a 3 años
Índice de masa corporal (IMC)	Cada 1 a 3 años
Presión arterial (BP)	Al menos, cada 2 años*
Pruebas de detección de cáncer de colon	A partir de los 50 años de edad: colonoscopia cada 10 años O sigmoidoscopia flexible cada 5 años. O análisis de sangre oculta en materia fecal anualmente*
Prueba de detección de diabetes	Aquellas personas con presión arterial (BP, por sus siglas en inglés) alta deben realizarse esta prueba. Otras personas, especialmente aquellas que tienen sobrepeso o tienen factores de riesgo adicionales, deben considerar la posibilidad de realizarse esta prueba cada 3 años*
Prueba de detección de hepatitis C (HCV)	Una vez para adultos nacidos entre 1945 y 1965
Prueba de detección de VIH	Adultos de 18 a 65 años de edad con mayor riesgo y todas las mujeres embarazadas se deben hacer la prueba de detección

Vacunas	
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)	Aplíquese la vacuna Tdap una vez; luego, un refuerzo de Td cada 10 años
Influenza (gripe)	Anualmente.
Herpes zóster (culebrilla)	1 dosis administrada a partir de los 60 años de edad
Varicelas	2 dosis si no hay evidencia de inmunidad
Neumococo (neumonía)	1 dosis a partir de los 65 años de edad*
Sarampión, paperas, rubéola (MMR, por sus siglas en inglés)	1 ó 2 dosis para los adultos de entre 19 y 49 años de edad, si no hay evidencia de inmunidad
Virus del papiloma humano (VPH)	3 dosis para las mujeres de entre 18 y 26 años, si aún no las han recibido. 3 dosis para los hombres de entre 18 y 21 años, si aún no las han recibido*



bcbsok.com

* Las recomendaciones pueden variar; analice el inicio y la frecuencia de las pruebas de detección con su médico, especialmente, si corre un mayor riesgo.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (US Department of Health and Human Services) y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).

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

La salud de las mujeres

Las mujeres tienen necesidades únicas de atención de la salud. Para estar bien, deben considerar las pruebas de detección regulares una prioridad. Además de los servicios indicados en la sección *La salud de los adultos*, las mujeres también deben analizar con su médico las recomendaciones indicadas en este cuadro.

La salud de los hombres

Se recomienda a los hombres que obtengan atención cuando sea necesario y tomen decisiones sabias. Esto incluye tener un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención preventiva que son recomendados. Si siguen un plan para tener una mejor salud general, será más probable que logren un mejor bienestar.

Además de los servicios indicados en la sección *La salud de los adultos*, los hombres también deben analizar con su médico las recomendaciones que se muestran en el cuadro de la derecha.

Pregunte a su médico

No dude en preguntar a su médico sobre nutrición y ejercicio, perder peso y dejar de fumar. Sin embargo, también puede preguntar sobre:

- La salud dental
- Problemas con las drogas o el alcohol
- Comportamiento sexual y enfermedades de transmisión sexual
- Los sentimientos de depresión
- La violencia doméstica
- Prevención de caídas, especialmente para las personas mayores de 65 años de edad

* Las recomendaciones pueden variar. Analice el inicio y la frecuencia de las pruebas de detección con su médico, especialmente, si corre un mayor riesgo.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Las recomendaciones proporcionadas en la tabla se basan en información de organizaciones tales como el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunizaciones (Advisory Committee on Immunization Practices), la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians), la Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) y el Grupo de Trabajo sobre Servicios de Prevención de los Estados Unidos (United States Preventive Services Task Force). Estas recomendaciones no constituyen asesoría médica ni reemplazan el criterio médico individual de un médico ni de otro profesional de atención de la salud. Consulte a su médico para recibir consejos individualizados sobre las recomendaciones proporcionadas.

La cobertura de los servicios de prevención pudiese variar dependiendo de su plan de beneficios en específico y del uso que usted haga de los proveedores de la red. Si tuviese alguna pregunta, por favor llame al número de Servicio al Cliente que aparece al dorso de su tarjeta de identificación.

Recomendaciones para las mujeres

Mamografía	Cada 1 a 2 años, para mujeres de entre 40 y 74 años de edad*
Examen clínico de senos	Cada 3 años, para mujeres de entre 20 y 39 años de edad. Anualmente, para mujeres de 40 años o más
Colesterol	La edad de inicio y la frecuencia de las pruebas de detección se basan en los factores de riesgo de cada mujer. Hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted.
Prueba de Papanicolaou	Mujeres de entre 21 y 65 años de edad: prueba de Papanicolaou cada 3 años. Otra opción para las mujeres de entre 30 y 65 años de edad: prueba de Papanicolaou y prueba de VPH cada 5 años. Es posible que las mujeres que se hayan realizado una histerectomía o que tengan más de 65 años de edad no necesiten una prueba de Papanicolaou*
Prueba de detección de osteoporosis	A partir de los 65 años de edad, o de los 60 años de edad si hay factores de riesgo*
Tomar aspirina	Entre los 55 y los 79 años de edad, hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos de tomar aspirina

Recomendaciones para los hombres

Colesterol	Entre los 20 y los 35 años de edad, deben realizarse la prueba de detección de colesterol si corren un alto riesgo. Los hombres de 35 años o más deben realizarse esta prueba
Prueba de detección de cáncer de próstata	A los 50 años de edad o más, analice con su médico los beneficios y los riesgos de esta prueba de detección*
Aneurisma de aorta abdominal	Una vez, entre los 65 y los 75 años si alguna vez ha fumado
Tomar aspirina	Entre los 45 y los 79 años de edad, hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos de tomar aspirina

¡Más información! Las fuentes adicionales de información de salud incluyen:

www.ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html

www.cancer.org/healthy/index

