



## 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. Algunas de estas decisiones positivas incluyen:

- tener una dieta saludable;
- hacer ejercicio regularmente;
- no consumir 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 ( <i>BMI</i> , en inglés)	Cada 1 a 3 años
Presión arterial ( <i>BP</i> , en inglés)	Al menos cada 2 años*
Prueba de detección de cáncer de colon	Adultos de 50 a 75 años de edad, colonoscopia cada 10 años O sigmoidoscopia flexible cada 5 años O prueba de sangre oculta en las heces una vez al año*
Prueba de detección de diabetes	Aquellas personas que tienen presión arterial alta deben hacerse pruebas de detección. Otras personas, especialmente aquellas que tienen sobrepeso o tienen factores de riesgo adicionales, deben considerar realizarse una prueba de detección cada 3 años.*
Prueba de detección de Hepatitis C ( <i>HCV</i> , en inglés)	Una vez para los adultos nacidos entre 1945 y 1965
Prueba de detección de VIH	Adultos de 18 a 65 años de edad, adultos mayores con más riesgo y todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba de detección

#### Vacunas

Tétanos, difteria y tos ferina ( <i>Td/Tdap</i> )	Póngase la vacuna de <i>Tdap</i> una vez, luego un refuerzo cada 10 años
Influenza (gripe)	Anualmente
Herpes Zóster (culebrilla)	Mayores de 60 años de edad
Varicela	2 dosis si no hay evidencia de inmunidad
Neumococo (pulmonía)	Mayores de 65 años de edad*
Sarampión paperas, rubéola ( <i>MMR</i> , en inglés)	1 o 2 dosis para los adultos nacidos a partir de 1957 y que no tienen evidencia de inmunidad
Virus del papiloma humano ( <i>VPH</i> )	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 las han administrado*

## 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 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. Eso incluye llevar un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención médica preventiva recomendados. Siguiendo 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 incluyen 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 la mujer

Mamografía	Al menos cada 2 años entre los 50 y 74 años de edad Entre los 40 y 49 años deben hablar sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de detección con su médico
Examen clínico del seno	Al menos cada 3 años entre los 20 y 39 años de edad Mayores de 40 años de edad
Colesterol	La edad inicial y la frecuencia de las pruebas de detección se basan en sus factores de riesgo individuales. Hable con su médico para saber cuál es la mejor opción para usted.
Prueba de detección de cáncer cervical	Entre los 21 y 65 años de edad: Papanicolaou 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 aspirina	Hable con su médico acerca de los beneficios y los riesgos del uso de la aspirina.

## Recomendaciones para el hombre

Colesterol	La edad inicial y la frecuencia de las pruebas de detección se basan en sus factores de riesgo individuales. Hable con su médico para saber cuál es la mejor opción para usted.
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 aspirina	Hable con su médico acerca de los beneficios y los riesgos del uso de la aspirina.

Probablemente usted no duda en preguntar a su médico acerca de nutrición y ejercicio, cómo bajar peso y dejar de fumar. Estas podrían incluir:

- 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 si su riesgo es mayor.

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 el Grupo de trabajo de servicios preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, en inglés). Las recomendaciones no pretenden sustituir una asesoría médica, ni ser un sustituto de 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 costo compartido podría variar dependiendo de su plan específico de beneficios y si consulta a los proveedores que forman parte de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de asegurado.