



Blue Cross Community MMAI
(Medicare-Medicaid Plan)SM



Guía para el bienestar de los adultos

espanol.bcbsil.com/mmai

Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community MMAI (Medicare-Medicaid Plan). HCSC es una compañía de seguros que tiene contratos con Medicare e Illinois Medicaid para brindar beneficios y servicios médicos de ambos programas a sus asegurados. La posibilidad de solicitar cobertura de la póliza de HCSC depende de la renovación de los contratos.

H0927_ADLTWELLGD24SPA Approved 1/2/24

235537.1023

La atención médica preventiva debe ser una prioridad

Salud de los adultos: para mayores de 18 años de edad

La atención médica preventiva es una necesidad para los adultos. Las personas que toman buenas decisiones sobre aspectos básicos de la salud pueden mejorar su estado y bienestar. Los siguientes son ejemplos de decisiones positivas:

- alimentarse de manera saludable;
- hacer actividad física regularmente;
- no consumir tabaco;
- limitar el consumo de alcohol;
- intentar mantener un peso saludable.



Exámenes preventivos

Peso En cada consulta con el médico o una vez al año como mínimo.

Índice de masa corporal (BMI, en inglés) En cada consulta con el médico o una vez al año como mínimo.

Presión arterial (BP, en inglés) En cada consulta o una vez al año como mínimo.

Prueba de detección de cáncer de colon Los adultos de entre 50 y 75 años de edad deben someterse a un examen de cáncer colorrectal mediante uno de estos métodos:

- prueba de sangre oculta en materia fecal con guayacol (gFOBT, en inglés) anualmente;
- prueba inmunoquímica fecal (FIT, en inglés) anualmente;
- prueba inmunoquímica con análisis de ADN (también denominada “prueba de ADN en heces”) cada uno a tres años;
- sigmoidoscopia flexible cada cinco años;
- sigmoidoscopia flexible cada 10 años y una prueba inmunoquímica fecal anualmente;
- colonoscopia cada 10 años;
- colonografía por tomografía computarizada cada cinco años.*

Pruebas de detección de la diabetes Las personas que tienen presión arterial alta, sobrepeso o factores de riesgo cardiovascular deben realizarse exámenes preventivos. Todas las demás personas deben comenzar con los exámenes a los 45 años de edad.*

Prueba para detectar el virus de la hepatitis C (HCV, en inglés) Una prueba de detección realizada por única vez a los adultos nacidos entre 1945 y 1965, y a las personas que tienen un alto riesgo de contagio.

Prueba de VIH Para adultos de entre 18 y 65 años de edad, adultos mayores con alto riesgo de contagio, y todas las embarazadas.

Inmunización (vacunas)

Difteria, tétanos y tos ferina (Td/Tdap, en inglés)	La vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina se aplica una vez; el refuerzo de la vacuna contra la difteria y el tétanos se aplica cada 10 años.
Influenza (gripe)	Todos los años.
Virus del papiloma humano (HPV, en inglés)	Tres dosis para mujeres de entre 18 y 26 años de edad, si todavía no se aplicaron. Tres dosis para hombres de entre 18 y 21 años de edad, si todavía no se aplicaron.*
Herpes zóster (culebrilla)	Una dosis por única vez para adultos mayores de 60 años de edad.
Varicela (Chicken Pox)	Dos dosis si no se presentan pruebas de inmunidad.
Neumonía neumocócica	Una dosis de PCV 13 y una dosis de PCV 23 como mínimo un año después de PCV 13*, para adultos a partir de los 65 años de edad.
Sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés)	Una o dos dosis para adultos nacidos en 1957 o posteriormente que no presentan pruebas de inmunidad.

Salud de la mujer

Las mujeres tienen necesidades particulares con respecto a la atención médica. Para mantenerse sanas, deben hacer de los exámenes preventivos regulares una prioridad. Además de los servicios enumerados en la sección sobre la salud de los adultos, las mujeres también deben hablar con su médico sobre las recomendaciones que figuran en el cuadro a continuación.

Recomendaciones para las mujeres

Mamografía

- Para mujeres de entre 50 y 74 años de edad, cada dos años como mínimo.
- Las mujeres de entre 40 y 49 años de edad deben hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios del examen preventivo.

Colesterol

Las mujeres con mayor riesgo de enfermedad cardíaca coronaria deben comenzar con los exámenes preventivos a los 20 años de edad. Los factores de riesgo de esta enfermedad son la diabetes, el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión, antecedentes personales de enfermedad cardíaca coronaria o aterosclerosis, o antecedentes familiares de enfermedades cardíacas. A aquellas mujeres cuyos niveles de colesterol se acercan a valores que requieren tratamiento se les recomienda realizarse los exámenes preventivos cada cinco años. A los 65 años de edad, los exámenes preventivos ya no son tan importantes, dado que es menos probable que aumenten los niveles de lípidos.

Prueba de detección de cáncer cervical

Mujeres de entre 21 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou cada tres años.

Otra opción para las mujeres de entre 30 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou con prueba del virus del papiloma humano cada cinco años.

Es posible que a las mujeres que se les realizó una histerectomía o que tienen 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 a los 60 años de edad si se presentan factores de riesgo.*

Administración de aspirina en baja dosis

Las mujeres de entre 50 y 59 años de edad deben hablar con su médico sobre la administración de aspirina en baja dosis para prevenir enfermedades cardíacas y cáncer colorrectal.

Salud del hombre

Los hombres deben obtener la atención médica necesaria y tomar decisiones inteligentes. Esto incluye llevar un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención médica preventiva que se sugieren. Además de los servicios enumerados en la sección sobre la salud de los adultos, los hombres también deben hablar con su médico sobre las sugerencias que se plantean en el cuadro a continuación.

Recomendaciones para los hombres

Colesterol	Los hombres a partir de los 35 años de edad deben hacerse exámenes preventivos. Los hombres de entre 20 y 35 años de edad deben realizarse exámenes preventivos si tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca coronaria. Hable con su médico para saber cuándo comenzar con las pruebas y con qué frecuencia repetir las.
Prueba de detección de cáncer de próstata	Hable con su médico sobre los beneficios y riesgos de esta prueba.*
Aneurisma aórtico abdominal	Si ha fumado alguna vez, debe realizarse un ultrasonido entre los 65 y los 75 años de edad.
Administración de aspirina en baja dosis	Los hombres de entre 50 y 59 años de edad deben hablar con su médico sobre la administración de aspirina en baja dosis para prevenir enfermedades cardíacas y cáncer colorrectal.

¡Consulte material educativo!
Estos son algunos recursos adicionales con información sobre salud:

- www.ahrq.gov/es/informacion-en-espanol/index.html
- www.cancer.org/es/programas-y-servicios-de-apoyo.html



Probablemente, ya hable con su médico sobre nutrición y actividad física, cómo perder peso y dejar de fumar. Hay otros temas que también puede tratar con su médico:

- salud dental;
- problemas con el consumo de drogas o alcohol;
- conducta sexual y enfermedades de transmisión sexual;
- sentimientos de depresión;
- violencia doméstica;
- prevención de accidentes y lesiones;
- prevención de caídas, especialmente a partir de los 65 años de edad.

* Las recomendaciones pueden variar. Hable con su médico para saber cuándo comenzar con los exámenes preventivos y con qué frecuencia realizarlos, especialmente si tiene un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

La cobertura de servicios de atención médica preventiva sin costos compartidos puede variar según su cobertura y el prestador de servicios médicos al que acuda. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado.

FUENTES: Las recomendaciones de estas fuentes no pretenden sustituir el consejo médico. Hable con su médico para saber qué es lo más conveniente para usted.

- Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización
- Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud
- Academia Estadounidense de Médicos de Familia
- Sociedad Americana Contra el Cáncer
- Asociación Americana de la Diabetes
- Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, edad, discapacidad, país de origen o sexo.

English: We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711). Someone who speaks English/Language can help you. This is a free service.

Spanish: Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Polish: Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711). Ta usługa jest bezpłatna.