



Blue Cross Community Health PlansSM



Recomendaciones para el bienestar de los adultos



**HealthChoice
Illinois**

Illinois Department of
Healthcare and Family Services

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de 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 Health Plans.

IL_BCCHP_MRK_ADULTWELLNESSGUIDE25SPA
Filed 10222025

235539.0725

Priorice los cuidados preventivos

Para adultos mayores de 18 años.

Los adultos necesitan atención médica preventiva.

Las personas que toman buenas decisiones de salud básicas pueden aumentar su salud y bienestar. A continuación, presentamos algunas decisiones inteligentes que puede tomar:

- consumir alimentos saludables;
- hacer ejercicio regularmente;
- evitar el consumo de tabaco;
- limitar el consumo de alcohol;
- intentar mantener un peso saludable.



Exámenes médicos preventivos

Peso	Cada consulta médica o al menos una vez al año
Índice de masa corporal (BMI, en inglés)	Cada consulta médica o al menos una vez al año
Presión arterial	Cada consulta médica o al menos una vez al año
Prueba para detectar el cáncer de colon	<p>Los adultos de 50 a 75 años deben hacerse la prueba de cáncer colorrectal usando uno de los siguientes métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prueba de guayaco para detectar sangre en heces (gFOBT, en inglés) cada año; • prueba de inmunoquímica fecal (FIT, en inglés) cada año; • prueba de ADN-FIT (también llamada prueba de ADN en heces) cada uno a tres años; • Sigmoidoscopia flexible, cada cinco años; • Sigmoidoscopia flexible cada 10 años, y FIT cada año; • Colonoscopía cada 10 años; • Colonografía computarizada cada cinco años*.
Prueba para detectar la diabetes	Adultos de 40 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad
Prueba para detectar la hepatitis C (VHC)	Un examen único para adultos nacidos entre 1945 y 1965, y para las personas con alto riesgo de contraer una infección
Prueba para detectar el sida o VIH	Adultos de 18 a 65 años, adultos mayores con alto riesgo y todas las embarazadas

Vacunas

tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)	Reciba la vacuna Tdap una vez y luego un refuerzo de Td cada 10 años.
influenza (gripe)	Los adultos mayores de 19 años deben recibir una dosis cada año.
virus del papiloma humano (VPH)	Dos o tres dosis para adultos de 19 a 26 años dependiendo de la edad de la primera dosis o de la enfermedad
herpes zóster (culebrilla)	<ul style="list-style-type: none">dos dosis, para adultos sanos mayores de 50 años;dos dosis para adultos mayores de 19 años que padecen enfermedades que afectan el sistema inmune.
varicela	Dos dosis si nació en 1980 o después, o si no hay evidencia de inmunidad
neumocócica (neumonía)	Una o dos dosis para adultos de 19 a 64 años
sarampión, paperas, rubéola (MMR)	Una o dos dosis para adultos nacidos en 1957 o después que no tienen un historial de inmunidad
covid-19	Una serie de dos o tres dosis o un refuerzo para adultos mayores de 19 años
hepatitis B	Una serie de dos, tres o cuatro dosis dependiendo de la vacuna o de la enfermedad para adultos de 19 a 59 años
virus sincitial respiratorio (RSV, en inglés)	Adultos de 60 a 74 años con riesgo de contraer una infección grave por el RSV

La salud de la mujer

Las mujeres tienen necesidades de atención médica únicas. Para mantenerse saludables, las mujeres deben dar prioridad a los exámenes regulares en su lista de autocuidado. Además de los servicios enumerados en la sección de salud para adultos, las mujeres deben platicar con su médico sobre las recomendaciones que se detallan en esta tabla.

Recomendaciones para la mujer	
Mamografía	Al menos cada dos años para las mujeres de 40 a 74 años
Prueba de detección de cáncer cervical	Para mujeres de 21 a 65 años, una prueba de Papanicolaou cada tres años Otra opción entre los 30 a 65 años, una prueba de Papanicolaou con una prueba de VPH cada cinco años Las mujeres que han tenido una histerectomía o que son mayores de 65 años podrían no necesitar una prueba de Papanicolaou*
Prueba para detectar osteoporosis	<ul style="list-style-type: none">• a partir de los 65 años;• mujeres posmenopáusicas menores de 65 años si presentan factores de riesgo
Detección de gonorrea y clamidia	<ul style="list-style-type: none">• mujeres de 24 años o menores que son sexualmente activas;• mujeres mayores de 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer una infección

La salud del hombre

Los hombres también tienen necesidades de atención médica específicas. Cuando los hombres siguen un plan de atención médica preventiva, tienen más probabilidades de tener una buena calidad de vida. Además de los servicios enumerados en la sección de salud para adultos, los hombres deben platicar con su médico sobre los servicios que se detallan en la siguiente tabla.

Recomendaciones para el hombre	
Prueba para detectar cáncer de próstata	Hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos de este examen.*
Aneurisma de aorta abdominal	Si alguna vez fumó, debe hacerse una ecografía entre los 65 y los 75 años.

Más información en los siguientes sitios web:

- www.ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html
- <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity.html>
- <https://www.cdc.gov/healthyweight/index.html/Accessed>

Si ya está en comunicación con su médico sobre temas de nutrición, ejercicio, pérdida de peso y tabaquismo, a continuación, le presentamos otros temas que debe abordar para fortalecer su bienestar:

- salud dental;
- problemas con las drogas o el alcohol;
- comportamiento sexual e infecciones de transmisión sexual;
- sentimientos de depresión;
- violencia doméstica;
- prevención de accidentes y lesiones;
- prevenir caídas, especialmente si tiene 65 años o más.



* Las recomendaciones pueden variar. Hable con su médico sobre cuándo hacerse los exámenes y con qué frecuencia, especialmente si tiene un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades.

La cobertura para servicios de atención preventiva sin costo puede variar específicamente en función de su cobertura y del uso de prestadores de su red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado.

FUENTES: Estas recomendaciones no pretenden ser un asesoramiento médico. Hable con su médico sobre lo que funciona para usted.

Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunizaciones

Agencia para la Investigación y la Calidad de la Salud

Academia Americana de Médicos de Familia

American Cancer Society

The American Diabetes Association

The U.S. Preventive Services Task Force

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o materiales en otros formatos e idiomas de manera gratuita, llame al 1-877-860-2837, TTY/TDD:711.

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

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).