



Blue Cross Community
Health PlansSM



Guía para el bienestar de los adultos

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 en 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	En cada consulta con el médico o una vez al año como mínimo.
Presión arterial	En cada consulta o una vez al año como mínimo.
Prueba de detección de cáncer de colon	<p>Los adultos de entre 50 y 75 años de edad deben someterse a un examen de cáncer colorrectal mediante uno de estos métodos:</p> <ul style="list-style-type: none">• prueba de sangre oculta en materia fecal con guayacol anualmente;• prueba inmunoquímica fecal 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	<p>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.*</p>
Prueba para detectar el virus de la hepatitis C	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	La prueba debe realizarse en adultos de entre 18 y 65 años de edad, adultos mayores con alto riesgo de contagio y en todas las mujeres embarazadas.

Immunización (vacunas)

Difteria, tétanos y tos ferina o pertussis (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	<ul style="list-style-type: none">• 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 (<i>Chicken Pox</i>)	Dos dosis si no se presentan pruebas de inmunidad.
Antineumocócica (pneumonía)	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 en 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	<ul style="list-style-type: none">• Cada dos años como mínimo en mujeres de entre 50 y 74 años de edad.• Las mujeres de entre 40 y 49 años de edad deben hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios del examen preventivo.
Colesterol	<p>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.</p>
Prueba de detección de cáncer cervical	<p>Mujeres de entre 21 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou cada tres años.</p> <p>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.</p> <p>Es posible que a las mujeres a las que se les realizó una histerectomía o que tienen más de 65 años de edad no necesiten una prueba de Papanicolaou.*</p>
Prueba de detección de osteoporosis	<p>A partir de los 65 años de edad o a los 60 años de edad si se presentan factores de riesgo.*</p>
Administración de aspirina en baja dosis	<p>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.</p>

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. Si los hombres implementan una estrategia para tener una mejor salud a nivel general, es más probable que alcancen el bienestar. 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.



Probablemente, ya haya hablado con su médico sobre nutrición y actividad física, cómo perder peso y dejar de fumar. Hay otros temas que 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.

¡Infórmese! Otras fuentes de información sobre salud:

- www.ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html
- www.cancer.org/healthy/index
- www.cdc.gov/healthyliving/

* 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 Calidad de la Atención Médica

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

Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, 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, edad, discapacidad, país de origen 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).

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciatura independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.