

2024

Recomendaciones para el bienestar de los adultos

La atención médica preventiva
es nuestra prioridad



Salud de los adultos: para personas mayores de 19 años

La atención médica preventiva es importante y tomar buenas decisiones médicas básicas puede mejorar su salud y bienestar. Estas son algunas de las opciones positivas que puede tomar:

- comer una dieta saludable,
- hacer ejercicio con regularidad,
- no consumir tabaco,
- limitar el consumo de alcohol,
- intentar mantener un peso saludable.

Infórmese. Para obtener más información sobre la atención médica preventiva, visite los siguientes sitios web:

- ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html
- <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica.html>
- cdc.gov/vaccines/

Atención médica preventiva

Se recomienda que tanto hombres como mujeres acudan al médico cuando lo necesiten, sigan un estilo de vida saludable y den prioridad a los exámenes preventivos periódicos para gozar de una mejor salud general. Hable con su prestador de servicios médicos sobre las recomendaciones en materia de servicios de atención médica preventiva, exámenes preventivos y vacunas. No dude en preguntar acerca de nutrición y ejercicio, pérdida de peso y cómo dejar de fumar. También puede hablar de los siguientes temas:

- salud dental,
- problemas con las drogas o el alcohol,
- comportamiento sexual e infecciones de transmisión sexual,
- sensación de depresión,
- violencia doméstica,
- prevención de accidentes y lesiones,
- prevención de caídas.

Exámenes preventivos

Peso	En cada consulta o por lo menos una vez por año.
Índice de masa corporal (BMI, en inglés)	En cada consulta o por lo menos una vez por año.
Presión arterial	En cada consulta o por lo menos una vez por año.
Colesterol	Los adultos de 40 a 75 años deben hacerse exámenes preventivos; o bien, los adultos de 20 a 39 años con riesgo de enfermedades cardíacas. Hable con su prestador de servicios médicos* sobre el inicio y la frecuencia de los exámenes preventivos indicados para usted.
Examen de detección del cáncer de colon	Los adultos de 45 a 75 años deben hacerse exámenes de detección del cáncer colorrectal utilizando una de las siguientes opciones: prueba de sangre oculta en heces con base en guayacol (gFOBT) todos los años; prueba inmunoquímica fecal (FIT, en inglés) todos los años; prueba inmunoquímica fecal (FIT, en inglés) y de ADN cada 1 a 3 años; sigmoidoscopia flexible cada 5 años; sigmoidoscopia flexible cada 10 años con FIT todos los años; colonoscopia cada 10 años; colonografía tomográfica computarizada cada 5 años.# Los riesgos y beneficios de llevar a cabo distintos métodos preventivos varían. Si quiere obtener más información sobre la cobertura de servicios en farmacias y para medicamentos, llame al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado.
Examen de detección de la diabetes	Las personas con presión arterial alta deben hacerse el examen. Las personas con sobrepeso o factores de riesgo cardiovascular deben hacerse el examen. Todas las demás personas deben hacerse el examen a partir de los 45 años.#
Prueba de detección del virus de la hepatitis C (HCV, en inglés)	Una vez para los adultos de 19 a 79 años. La mayoría de los adultos solo necesitan hacerse la prueba una vez. Las personas con riesgo continuo de infectarse por el HCV (por ejemplo, las personas que se inyectan droga) deberían hacerse pruebas de detección periódicas; además de las personas con alto riesgo de infección.
Prueba del VIH	Los adultos entre 19 y 65 años, los adultos mayores con más riesgo y todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba. Las personas de entre 26 y 45 años deben consultar sus opciones con su profesional médico.

* Un prestador de servicios médicos puede ser un médico, un prestador de atención médica primaria, un asistente médico, un practicante de enfermería (*nurse practitioner*) u otro profesional de la salud.

Las recomendaciones pueden variar. Dialogue con su profesional médico sobre cuándo comenzar a realizarse exámenes preventivos y con qué frecuencia hacerlo, en especial si usted se encuentra en mayor riesgo.

Vacunas

Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)	Vacúnese una vez con la vacuna Tdap y, después, reciba un refuerzo de Td cada 10 años.
Gripe (influenza)	Anual.
Papilomavirus humano (HPV, en inglés)	Todos los adultos de 19 a 26 años, 2 o 3 dosis dependiendo de la edad en el momento de la vacuna inicial, si no la recibieron todavía. [#] Las personas de 27 a 45 años deben consultar las opciones con su profesional médico.
Herpes Zoster (culebrilla)	Dos dosis de RZV a partir de los 50 años o una dosis de ZVL a partir de los 60 años. Hable con su profesional médico de sus opciones.*
Hepatitis B (Hep B)	2, 3 o 4 dosis según la vacuna o el problema médico, entre los 19 y los 59 años. Hable con su profesional médico de sus opciones.*
Varicela	Dos dosis para los adultos nacidos en 1980 o después que no hayan recibido previamente la vacuna contra la varicela o no tengan constancia de haber pasado la enfermedad.
Vacuna antineumocócica (pneumonía)	A partir de los 65 años, una dosis de PCV 15, seguida de PPSV 23 O una dosis de PCV 20. Hable con su profesional médico de sus opciones.*
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	1 o 2 dosis para los adultos nacidos en 1957 o después que no tengan constancia de haber pasado la enfermedad.
Vacuna contra el COVID-19	Los CDC recomiendan que los adultos reciban la vacuna contra el COVID-19. Consulte a su profesional médico sobre esta vacuna y sobre cuándo debe recibirla.

* Las recomendaciones pueden variar. Converse sobre los exámenes preventivos con su profesional médico, en especial si usted tiene un riesgo mayor.

[#] La cobertura de los servicios de atención médica preventiva sin costo puede variar según su cobertura específica y si consulta a los profesionales de la red. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicio al Cliente al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado.

Recomendaciones para las mujeres

Mamografía	Al menos cada 2 años para las mujeres de 50 a 74 años. Las mujeres de entre 40 y 49 años deben conversar sobre los riesgos y beneficios de los exámenes con su profesional médico.
Examen de detección de cáncer de cuello uterino	Mujeres de 21 a 65 años: prueba de Papanicolaou cada 3 años. Otra opción para las mujeres de 30 a 65 años: prueba de Papanicolaou con prueba del HPV cada 5 años. Es posible que las mujeres que hayan tenido una histerectomía o que tengan más de 65 años no necesiten hacerse la prueba de Papanicolaou.*
Examen de la osteoporosis	Las mujeres con mayor riesgo de osteoporosis deben hacerse el examen de detección a partir de los 65 años. Las pruebas de medición de los huesos se recomiendan a las mujeres posmenopáusicas menores de 65 años que presentan un riesgo elevado de osteoporosis, determinado por una herramienta clínica formal de evaluación del riesgo.
Asesoramiento conductual intensivo	Todas las personas sexualmente activas (mayores de 12 años) que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.

* Las recomendaciones pueden variar. Converse sobre los exámenes preventivos con su profesional médico, en especial si usted tiene un riesgo mayor.

Recomendaciones para los hombres

Prueba de detección del cáncer de próstata	Converse sobre los beneficios y riesgos de las pruebas con su profesional médico.#
Aneurisma aórtico abdominal	Hágase una ecografía entre los 65 y 75 años si ha fumado alguna vez.
Asesoramiento conductual intensivo	Todas las personas sexualmente activas (mayores de 12 años) que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.

La cobertura de los servicios de atención médica preventiva sin costo puede variar según su cobertura específica y si consulta a los profesionales de la red. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicio al Cliente al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado.

Las recomendaciones que figuran en el cuadro se basan en la información de organizaciones como el Advisory Committee on Immunization Practices (comité asesor sobre prácticas de inmunización), la American Academy of Family Physicians (academia estadounidense de médicos de familia), la Sociedad Americana Contra El Cáncer y el United States Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los EE. UU.). Las recomendaciones no pretenden ser asesoramiento médico profesional ni sustituir el juicio médico individual de un prestador de servicios médicos. Consulte con su médico para recibir un asesoramiento individualizado sobre las recomendaciones que se ofrecen.

Para obtener asistencia y servicios de apoyo, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al 1-866-689-1523 (TTY/TDD: 711).

Blue Cross and Blue Shield of Texas 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 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).