



**Blue Cross and Blue Shield
of New Mexico**

Preventive Care Guidelines Summary

For Healthy Adults

The shaded areas show the age range in which the service is needed.

Age	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70*	75 and up	
For Men AND Women:													
Blood Pressure	Have your blood pressure checked at least every 2 years. A healthy blood pressure is less than 120/80. People with high blood pressure should be tested for diabetes.												
Body Mass Index (BMI)	Find out your BMI. If your BMI is over 25, talk to your doctor about your health risks and if you should be screened for diabetes.												
Tobacco Use	If you smoke or use tobacco, talk to your doctor about quitting.												
Colon Cancer													You should be screened for colon cancer. If you have a family history or other risk factors, you should be screened earlier. You and your doctor can discuss the different screening options.
Other Screenings	Depending on your age, sex, and other factors, your doctor may advise additional screening exams or tests for other kinds of cancer.												
For Women:													
Cholesterol	Talk to your doctor to learn if earlier screening is recommended for you.						Women at above-average risk for heart disease should check their cholesterol at least every 5 years.						
Mammography							Have a mammogram every 1 to 2 years.				After age 70, discuss with your doctor.		
Pap Test	Discuss with your doctor how often you should have this test. You should have a Pap test every 1 to 3 years unless you've had a hysterectomy.												
Chlamydia	Periodic	← Women age 25 or younger (or with risk factors) should be screened.											
Osteoporosis													Screening usually begins at age 65. Some women need to start earlier.
For Men:													
Cholesterol	Ask your doctor if earlier screening is recommended for you.			Men without cardiac risk factors should have their cholesterol checked at least every 5 years beginning at age 35.									
Prostate Cancer Screening Discussion							Discuss the risk and benefits of prostate screening with your doctor annually.						
Abdominal Aortic Aneurysm Ultrasound							If you smoke or have ever smoked, ask your doctor if this test is right for you. →			One time			
Vaccines													
Tetanus-Diphtheria-Pertussis (Td or Tdap) Booster	You should get a Td or Tdap booster every 10 years.												
Pneumococcal Vaccine										Most people need just one dose. Some need a repeat dose after 5 years.			
Influenza Vaccine	Annually												
Zoster Vaccine										Shingles vaccine (once)			
Other	Some adults need additional MMR or chicken pox vaccine. Ask your doctor.												
Counseling													
Improving Health	<ul style="list-style-type: none"> If you engage in harmful behaviors such as alcohol/drug abuse, unsafe sex, domestic violence, or behaviors that put you or others at risk for infection or injury, your doctor can provide important recommendations. Discuss your needs for dental, vision, and hearing care with your doctor. You can improve your health if you work with your doctor to understand healthful nutrition and exercise, the importance of using seat belts and motorcycle helmets, and the need to use sunscreen and UV protective eyewear. If you have children, protect them from firearms and tobacco smoke exposure, and learn to use car seats correctly. 												
Preventive Medications	<ul style="list-style-type: none"> Women of childbearing age should ask their doctors about taking folic acid. If you are 50 or older, or have risk factors for heart disease, ask your doctor about daily aspirin therapy. 												

These guidelines are adapted from the recommendations of national organizations (See: www.ahrq.gov/clinic/pocketgd.htm, www.aafp.org, www.aap.org). They apply to adults at average risk for disease. Adults at higher risk may need additional care; ask your doctor. Some actions may be recommended, but may not be covered as a benefit in your specific health plan. To learn if a service is covered, call the Customer Service number on your ID card.

Copyright © 2011, Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

BlueSaludSM services are funded in part under a contract with the State of New Mexico.

Effective 6/1/11 to 5/31/12.



Blue Cross and Blue Shield
of New Mexico

Resumen de pautas de atención preventiva

para adultos sanos

Las áreas sombreadas indican el rango de edad en el cual se necesita el servicio.

Edad	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70*	75 años y mayores
Para hombres Y mujeres:												
Tensión arterial	Controle su tensión arterial al menos cada 2 años. La tensión arterial saludable es inferior de 120/80. Las personas con tensión arterial alta deben hacerse un análisis de diabetes.											
Índice de masa corporal (BMI)	Conozca su BMI. Si su BMI es superior a 25, consulte con su médico sobre sus riesgos médicos y si debe someterse a un control de diabetes.											
Consumo de tabaco	Si fuma o consume tabaco, consulte con su médico sobre cómo dejar dichos hábitos.											
Cáncer de colon												Debe someterse a un control para detectar el cáncer de colon. Si tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo, debe someterse a controles de manera temprana. Usted y su médico pueden analizar las diferentes opciones de control.
Otros controles	Según su edad, sexo y otros factores, su médico puede recomendarle otros exámenes de control y pruebas adicionales para detectar otros tipos de cáncer.											
Para mujeres:												
Colesterol	Consulte a su médico para saber si un control temprano es recomendable para usted.						Las mujeres con riesgo por encima del promedio de padecer enfermedades cardíacas deben controlar su colesterol al menos cada 5 años.					
Mamografía					Sométase a una mamografía cada 1 ó 2 años.						Después de los 70 años, analícelo con su médico.	
Papanicolaou	Consulte con su médico con qué frecuencia debe hacerse esta prueba. Debe hacerse un Papanicolaou cada 1 ó 3 años, a menos que le hayan realizado una histerectomía.											
Clamidia	Examen periódico	← Las mujeres de 25 años o menos (o con otros factores de riesgo) deben someterse a este control.										
Osteoporosis												Por lo general, los controles comienzan a los 65 años. Algunas mujeres deben comenzar antes.
Para hombres:												
Colesterol	Consulte con su médico si un control temprano es recomendable para usted.			Los hombres que no presentan factores de riesgo cardíaco deben controlar su colesterol al menos cada 5 años, a partir de los 35 años de edad.								
Consulta sobre controles del cáncer de próstata							Hable con su médico sobre los riesgos y los beneficios de realizarse controles de próstata todos los años.					
Ultrasonido para control de aneurisma de la aorta abdominal					Si fuma o fumó alguna vez, consulte con su médico si esta prueba es adecuada para usted. →						Una vez	
Refuerzo contra tétano, difteria y pertussis (Td o Tdap)	Debe recibir un refuerzo de Td o Tdap cada 10 años.											
Vacuna neumocócica										La mayoría de las personas necesita una sola dosis. Algunos necesitan repetir la dosis luego de 5 años.		
Vacuna contra la gripe	Anualmente											
Vacuna contra el herpes zóster												Vacuna contra el herpes (una vez)
Otra	Algunos adultos necesitan una vacuna adicional contra la varicela o contra el sarampión, la rubeola y las paperas (MMR). Consulte con el médico.											
Sesoramiento												
Mejora de la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Si tiene conductas perjudiciales como abuso de las drogas y del alcohol, sexo inseguro, violencia doméstica, u otras conductas que lo pongan en riesgo de infección o de lesión a usted o a otras personas, su médico puede darle importantes recomendaciones. • Hable con su médico sobre sus necesidades de atención oftalmológica, odontológica y auditiva. • Puede mejorar su salud si trabaja con su médico para aprender sobre nutrición saludable y ejercicio, sobre la importancia de usar cinturones de seguridad y cascos para motocicletas, y sobre la necesidad de usar pantalla solar y accesorios oftalmológicos con protección UV. • Si tiene hijos, protéjalos de armas de fuego y de la exposición al humo del tabaco, y aprenda a usar cinturones de seguridad correctamente. 											
Medicamentos preventivos	<ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres en edad reproductiva deben preguntar a sus médicos si deben tomar ácido fólico. • Si tiene 50 años o más, o presenta factores de riesgo de enfermedades cardíacas, consulte con su médico sobre la terapia de ingesta de una aspirina diaria. 											

Estas pautas son una adaptación de recomendaciones de organizaciones nacionales (consulte: www.ahrq.gov/clinic/pocketgd.htm, www.aafp.org, www.aap.org). Aplican a adultos con riesgo promedio de contraer enfermedades. Los adultos con un mayor riesgo pueden necesitar atención adicional; consulte a su médico. Es posible que se recomienden algunas acciones que pueden no estar cubiertas como un beneficio de su plan de salud específico. Para saber si un servicio se encuentra cubierto, llame al número de atención al cliente que figura en su tarjeta de identificación.

Copyright © 2011, Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

Los servicios de BlueSaludSM están financiados, en parte, en virtud de un contrato con el estado de Nuevo México.

Eficaz 6/1/11 a 5/31/12.

80195.0511

PCG_ADULT_2011_SP_FINAL