

## Resumen de lineamientos de cuidados preventivos

Para adultos saludables Las áreas pintadas de gris muestran la franja de edad en la que se necesita el servicio.

EDAD		18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75 o MÁS	
<b>Para mujeres y hombres:</b>														
EXÁMENES PREVENTIVOS	Presión arterial	Cheque su presión arterial por lo menos cada 2 años. Una presión arterial saludable es menor que 120/80. Las personas con presión alta deben hacerse el examen para detectar la diabetes.												
	Índice de masa corporal (BMI, en inglés)	Revise su índice de masa corporal. Si este se encuentra por encima de 25, hable con el profesional médico sobre los riesgos para su salud y si debe hacerse un examen para detectar la diabetes.												
	Consumo de tabaco	Si usted fuma o consume tabaco, hable con el profesional médico sobre cómo dejarlo.												
	Cáncer de colon													Debe hacerse exámenes de detección de cáncer de colon. Si tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo, debe hacerse los exámenes de detección antes. Puede conversar con el profesional médico sobre las diferentes opciones de exámenes de detección.
	Otros exámenes preventivos	Dependiendo de su edad, sexo y otros factores, el profesional médico podría aconsejarle realizarse pruebas o exámenes de detección adicionales para otros tipos de cáncer.												
VACUNAS	Dosis de refuerzo contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Td o Tdap, en inglés)	Debería recibir una dosis de refuerzo de la vacuna Tdap una vez y, luego, cada 10 años.												
	Vacuna antineumocócica												La mayoría de las personas necesitan solo una dosis. Algunas personas necesitan repetir una dosis luego de 5 años.	
	Vacuna contra la gripe	Cada año												
	Vacuna contra el Herpes zóster													Vacuna contra la culebrilla (una vez)
	Otras	Algunos adultos necesitan una vacuna adicional contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, en inglés) o una vacuna adicional contra la varicela. Consulte con el profesional médico.												
ASESORAMIENTO	Mejoramiento de la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>El profesional médico puede proporcionarle recomendaciones importantes si usted ha tenido comportamientos perjudiciales para su salud, como el consumo de alcohol o drogas, relaciones sexuales sin protección, o comportamientos que lo pusieron a usted o a otros en riesgo de infección o lesión.</li> <li>Hable con el profesional médico sobre sus necesidades de servicios médicos dentales, de la visión y la audición.</li> <li>Podría mejorar su salud si trabaja en conjunto con el profesional médico para entender mejor la alimentación saludable y el ejercicio, la importancia de usar el cinturón de seguridad y el casco para motocicletas y la necesidad de usar protector solar y anteojos que protejan contra los rayos ultravioleta (UV).</li> <li>Si tiene hijos, protéjalos de las armas de fuego y la exposición al humo del tabaco y aprenda a usar el asiento infantil para el automóvil correctamente.</li> </ul>												
	Medicamentos preventivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres en edad reproductiva deberían consultar con los profesionales médicos si deben tomar ácido fólico.</li> <li>Si usted es un hombre mayor de 45 años, una mujer mayor de 55 años o si presenta factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, consulte con el profesional médico sobre la terapia de tomar una aspirina por día.</li> </ul>												

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN: FEBRERO DE 2023

475934.0223

EDAD		18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75 o MÁS		
EXÁMENES PREVENTIVOS	<b>Para hombres:</b>														
	Colesterol	Consulte con el profesional médico si es recomendable que se haga exámenes preventivos antes.				Los hombres que no presentan factores de riesgo cardíacos deberían revisar sus niveles de colesterol por lo menos cada 5 años a partir de los 35 años.									
	Conversación sobre el examen de detección del cáncer de próstata									Hable con el profesional médico sobre los riesgos y beneficios del examen de la próstata cada año.					
EXÁMENES PREVENTIVOS	Ecografía para detectar el aneurisma aórtico abdominal	Si usted fuma o ha fumado, consulte con el profesional médico si este examen es adecuado para usted.									Una vez				
	<b>Para mujeres:</b>														
	Colesterol	Consulte con el profesional médico si es recomendable que se haga exámenes preventivos antes.				Las mujeres con un riesgo superior a la media de tener enfermedades cardiovasculares deberían revisar sus niveles de colesterol por lo menos cada 5 años.									
	Mamografía					Se recomienda hacerse una mamografía cada 1 o 2 años, a partir de los 40 años. Hable con el profesional médico sobre cuando debería comenzar.				Después de los 74 años debe consultar con el profesional médico.					
	Prueba de Papanicolaou					Las mujeres de 21 a 65 años deberían realizarse la prueba. Hable con el profesional médico sobre la frecuencia con la que debe realizarse esta prueba. Debe hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 a 5 años, a menos que haya tenido una histerectomía.									
	Clamidia	Periódicamente	Las mujeres de 24 o más jóvenes (o que presentan factores de riesgo) deberían realizarse la prueba.												
Osteoporosis										Los exámenes preventivos comienzan a los 65 años generalmente. Algunas mujeres deben realizárselos antes.					

Estas pautas se adaptaron de las recomendaciones de organizaciones nacionales (<https://www.ahrq.gov/es/informacion-en-espanol/index.html>, [aafp.org](https://www.aafp.org) [en inglés], [aap.org](https://www.aap.org) [en inglés]) y son válidas para adultos que presentan un riesgo promedio de enfermedad. Los adultos con un riesgo mayor podrían necesitar atención médica adicional. Consulte con el profesional médico. Se recomiendan algunas acciones, pero podrían no estar incluidas como un beneficio en su cobertura médica específica. Para saber si un servicio está incluido, llame al número de teléfono de Atención al Asegurado que se encuentra en su tarjeta de asegurado.

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

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de estado de salud o necesidad de servicios médicos o raza, color, país de origen, edad, discapacidad, sexo, ascendencia, afiliación conyugal, orientación sexual o identidad de género. Consulte nuestro aviso completo de no discriminación e información de contacto.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłt'i'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiił'eh, éi ná hóló, kójj' hódíłłnih 1-855-710-6984 (TTY: 711).