



Salud para adultos: Personas mayores de 18 años de edad

La atención médica preventiva es muy importante para los adultos. Al tomar buenas decisiones básicas sobre su salud, tanto mujeres como hombres pueden mejorar su salud y bienestar. Estas son algunas decisiones que influyen en su salud positivamente:

- alimentarse sanamente;
- hacer ejercicio regularmente;
- no consumir tabaco;
- limitar el consumo de alcohol;
- procurar tener un peso saludable.

* Un profesional médico puede ser un médico, profesional médico principal, asistente médico, enfermero profesional u otro profesional de la salud.

**Las recomendaciones pueden variar. Consulte a su profesional médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección, especialmente si sus riesgos son mayores.

Guía para el bienestar de los adultos

Dar prioridad a la atención médica preventiva

Pruebas de detección	
Peso	Cada consulta o al menos anualmente
Índice de masa corporal (BMI, en inglés)	Cada consulta o al menos anualmente
Presión arterial (BP, en inglés)	Cada consulta o al menos anualmente
Prueba de detección de cáncer de colon	Se puede detectar el cáncer colorrectal en adultos de 50 a 75 años mediante una de las siguientes pruebas: • prueba de sangre oculta en las heces con guayacol (gFOBT) cada año, o; • prueba inmunoquímica fecal (FIT) cada año, o; • prueba inmunoquímica fecal (FIT) en ADN cada 1 a 3 años, o; • sigmoidoscopia flexible cada 5 años, o; • sigmoidoscopia flexible cada 10 años con la prueba FIT anualmente, o; • colonoscopia cada 10 años o; • colonografía por tomografía computarizada cada 5 años.** • Las personas entre 45 y 49 años deben consultar a su profesional médico sobre los riesgos y las ventajas de hacerse las pruebas diagnósticas.*
Prueba de detección de diabetes	Las personas con presión arterial alta, sobrepeso o factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares deben hacerse la prueba. Todas las demás personas deben hacerse la prueba a partir de los 45 años.**
Prueba de detección de Hepatitis C (HCV, en inglés)	Adultos nacidos entre 1945 y 1965, y personas con alto riesgo de contraer infecciones deben hacerse esta prueba una vez.
Prueba de detección de VIH	Adultos entre 18 y 65 años, adultos de edad avanzada con riesgo elevado y las embarazadas deben hacerse esta prueba.
Vacunas	
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)	Administrarse la vacuna Tdap una vez, luego un refuerzo de Td cada 10 años
Influenza (gripe)	Anualmente
Virus del papiloma humano (VPH)	Mujeres: De 2 a 3 dosis, dependiendo la edad cuando recibió la vacuna inicial; y entre los 18 y 26 años si aún no ha recibido esta vacuna. Hombres: De 2 a 3 dosis, dependiendo cuando recibió la vacuna inicial; entre los 19 y 21 años si aún no ha recibido esta vacuna.
Herpes Zóster (culebrilla)	2 dosis de RZV a partir de los 50 años o 1 dosis de ZVL a partir de los 60 años. Consulte las opciones con su profesional médico.*
Varicela	2 dosis si no hay evidencia de inmunidad
Neumococo (pneumonía)	1 dosis de PCV 13 y 1 dosis de PCV 23 al menos una vez al año después de PCV 13 para personas mayores de 65 años.**
Sarampión, paperas, rubéola (MMR, en inglés)	1 o 2 dosis para los adultos nacidos a partir de 1957 que no tienen evidencia de inmunidad

Salud de la mujer

Las mujeres tienen sus propias necesidades de atención médica. Para mantenerse bien, las pruebas de detección regulares son una prioridad. Además de los servicios que se mencionan en la sección *Salud para adultos*, las mujeres también deberían de dialogar con su profesional médico sobre las recomendaciones que se indican en la tabla a la derecha.

Salud del hombre

Se motiva a los hombres a buscar atención médica según sea necesario y a tomar decisiones informadas. Esto incluye llevar un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención médica preventiva recomendados. Además, si se sigue un plan de acción para mejorar la salud general, es más probable lograr un mayor bienestar.

Además de los servicios que se mencionan en la sección *Salud para adultos*, también es importante dialogar con su profesional médico sobre las recomendaciones que se incluyen en la tabla a la derecha.

¡Infórmese! Fuentes adicionales de información de salud:

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

Recomendaciones para la mujer

Mamografía	Mujeres entre 50 y 74 años de edad deben hacerse una mamografía, al menos, cada 2 años. Mujeres entre 40 y 49 años deberían hablar sobre los riesgos y las ventajas de la prueba con su profesional médico.
Colesterol	Mujeres mayores de 45 años; mujeres entre 20 y 45 años deben hacerse pruebas de detección si tienen un riesgo mayor de padecer enfermedad coronaria. Consulte a su profesional médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección.
Prueba de detección de cáncer cervical	Mujeres entre 21 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou al menos cada 3 años Otra opción para mujeres entre 30 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou y VPH cada 5 años Es posible que las mujeres que se han sometido a una histerectomía o que sean mayores de 65 años de edad no necesiten la prueba de Papanicolaou.*
Prueba de detección de osteoporosis	A partir de los 65 años, o de los 60 años si existen factores de riesgo; antes de los 65 años para mujeres en posmenopausia con riesgo elevado de osteoporosis.*
Uso de la aspirina en dosis baja	Mujeres entre 50 y 59 años, consulten a su profesional médico sobre el consumo de aspirina en dosis bajas para prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal.

Recomendaciones para el hombre

Colesterol	Hombres mayores de 35 años deben hacerse la prueba. Hombres entre 20 y 35 años deben hacerse la prueba si existe un riesgo mayor de padecer enfermedades coronarias. Consulte a su profesional médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas.
Prueba de detección de cáncer de próstata	Consulte a su profesional médico sobre las ventajas y los riesgos de hacerse la prueba.*
Aneurisma aórtico abdominal	Hombres entre 65 y 75 años deben hacerse un ultrasonido si fumaron alguna vez.
Uso de la aspirina en dosis baja	Si tiene entre 50 y 59 años, consulte a su profesional médico sobre el consumo de aspirina en dosis bajas para prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal.

Probablemente usted no duda en consultar a su profesional médico acerca de nutrición y ejercicio, cómo bajar de peso y dejar de fumar. Otros temas de discusión podrían incluir:

- salud dental;
- problemas de alcoholismo o drogadicción;
- conducta sexual y enfermedades de transmisión sexual;
- sentimientos de depresión;
- violencia doméstica;
- prevención de accidentes/lesiones;
- prevención de caídas, especialmente para personas mayores de 65 años.



*Las recomendaciones pueden variar. Consulte a su profesional médico sobre las pruebas de detección disponibles, especialmente si sus riesgos son mayores.

Las recomendaciones que se incluyen en la tabla se basan en información de organizaciones como el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, en inglés), American Academy of Family Physicians (academia estadounidense de médicos de familia), la Sociedad Americana contra el Cáncer y United States Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de Estados Unidos). Las recomendaciones no pretenden sustituir el asesoramiento médico ni la opinión médica individual de un médico u otro profesional médico. Consulte a su profesional médico para obtener asesoramiento individualizado sobre las recomendaciones incluidas.

La cobertura de servicios de atención médica preventiva sin gastos compartidos podría variar dependiendo de su cobertura médica y de la obtención de servicios mediante profesionales médicos de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado.