

# Pautas de Cuidado Médico Para Adultos

## Información General

Puede tomar parte activa en la planificación de su cuidado médico sabiendo qué:

- vacunas debería recibir
- charla de educación de salud debería tener con su proveedor de servicios médicos
- exámenes y pruebas que necesita y cuándo programarlos.

Juntos, estos se conocen como servicios preventivos. Consulte con su proveedor de seguro acerca de lo que cubre su póliza. Las recomendaciones de su proveedor de servicios médicos no garantizan la cobertura.

## Vacunas Recomendadas

Las vacunas pueden protegerlo de enfermedades y afecciones comunes. El programa recomendado es:

| Vacuna                                  | Edad/Frecuencia  |
|---|--|
| <b>Influenza</b>                        | <input type="checkbox"/> Para todos cada año.  |
| <b>COVID-19:</b>                        | <input type="checkbox"/> Para todos, una vez. Esta es una serie primaria de 1 a 2 dosis, y de refuerzo para algunos.   |
| <b>Refuerzo del tétanos (Td o Tdap)</b> | <input type="checkbox"/> Para adultos. Después de 1 dosis de Tdap a partir de los 11 años, póngase una Td o Tdap cada 10 años.   |
| <b>epatitis B</b>                       | <input type="checkbox"/> Para adultos de 19 a 59 años y adultos de 60 años o más, con factores de riesgo. Esta es una serie de 3 dosis primarias una vez.  |
| <b>Herpes zóster (RZV)</b>              | <input type="checkbox"/> Para adultos mayores de 50 años. Comience a los 19 años si tiene problemas con su sistema inmunitario (inmunodeficiente o inmunodeprimido).<br><input type="checkbox"/> Esta es una serie de 2 dosis una vez. |
| <b>Neumonía</b>                         | <input type="checkbox"/> Para adultos mayores de 65 años. Comience a los 19 años si tiene ciertas afecciones o factores de riesgo. Esta es una vacuna de 1 dosis una vez.  |

## Educación de salud

Se recomienda recibir información sobre los siguientes temas para ayudarle a desempeñar un papel activo en la planificación de su cuidado médico. Pídale a su proveedor de servicios médicos o personal de apoyo información sobre:

- directiva de atención médica
- terapia con aspirina
- violencia doméstica
- bebiendo y conduciendo
- prevención de caídas
- nutrición
- actividad física

- reemplazo hormonal posmenopáusico
- protección contra luz ultravioleta (UV)
- infecciones transmitidas sexualmente
- Deje de usar tabaco
- habilidades de acoplaje para afrontar problemas y reducir el estrés
- Cuidados previos al embarazo (planificación del embarazo)

## Exámenes y Pruebas

Los exámenes y las pruebas pueden ayudar a encontrar problemas de salud a tiempo cuando son más tratables.

El programa recomendado está del otro lado.

| Examen o Prueba  | De 19 a 39 años de edad   | De 40 a 64 años de edad  | De 65 años de edad y mayores |
|--|---|--|------------------------------|
| aspirina diariamente<br><br>(para prevenir enfermedades cardíacas) |   | Considerarlo en adultos de 40 a 70 años que presentan un aumento de riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral, no están en un alto riesgo de sangrado, y que puedan tomar aspirina diariamente durante 10 años. |                              |
| presión arterial alta  | Adultos: háganse una revisión cada 2 años si su presión arterial es menos de 120 o menos de 80 o hagase una revision cada año si su presión arterial está entre 120-129 y menos de 80.  |  |                              |
| Colesterol total y HDL   | Para hombres mayores de 34 años cada 5 años.  | Para hombres mayores de 34 años y mujeres mayores de 44 años cada 5 años.  |                              |
| consumo de tabaco  | Para adultos a cualquier edad.  |  |                              |
| problemas con la bebida  | Para adultos a cualquier edad.  |  |                              |
| Cancer rectal y del colon  |   | Para adultos a partir de los 45 años.  |                              |
| Cáncer de pulmón   | Para adultos entre las edades de 50 y 77 años que no presenten señales ni síntomas de cáncer de pulmón, que tienen antecedentes de tabaquismo excesivo (el equivalente a 1 paquete de cigarrillos diarios por 20 años o 2 paquetes diarios durante 10 años) o que fuman ahora o han dejado de fumar en los últimos 15 años.   |  |                              |
| cáncer de cuello uterino   | <p>Si es una mujer sin señales ni síntomas de un problema de cuello uterino y sin antecedentes de resultados anormales en las pruebas de Papanicolaou, el programa de detección recomendado es:</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Edades de 21 a 29 años:</b> Hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años o una prueba del VPH cada 5 años a partir de 25 años de edad (si el médico lo aconseja)</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Edades de 30 a 65 años :</b> Someterse a una prueba de Papanicolaou cada 3 años o una prueba del VPH cada 5 años o realizarse una prueba de Papanicolaou y una prueba de VPH cada 5 años</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Edades mayores de 65 años:</b> puede dejar de hacerse las pruebas de Papanicolaou si se hizo pruebas regulares de Papanicolaou hasta los 65 años <u>o</u> 3 pruebas de Papanicolaou normales seguidas o 2 pruebas combinadas normales (Papanicolaou y VPH) en los últimos 10 años. La prueba más reciente debe realizarse en un plazo de 5 años.</p> |  |                              |
| Cáncer de mama (mamografías)                                       | <p>Si es una mujer con un riesgo promedio de cáncer de mama, el programa de pruebas de detección será:</p> <p><input type="checkbox"/> <b>25 años de edad:</b> Tenga una evaluación de riesgo de cáncer de mama con su proveedor de servicios médicos.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Edades de 40 a 44 años :</b> Debería considerar hacerse una mamografía todos los años, decidiendo esto en un proceso de información compartida con su proveedor de servicios médicos. Durante este proceso, le explicarán los beneficios y daños de la prueba de detección.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Edades de 45 a 54 años:</b> Realice una mamografía todos los años.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Mayores de 55 años:</b> Realice una mamografía cada año o haga planes para realizarse una cada 2 años. Continúe haciéndose las mamografías mientras su salud esté bien.</p>  |  |                              |

| <b>Examen o Prueba</b>     | <b>De 19 a 39 años de edad</b>  | <b>De 40 a 64 años de edad</b>   | <b>De 65 años de edad y mayores</b>   |
|----------------------------|---|--|---|
| <b>cáncer de próstata</b>  |   | Hombres Afroamericanos o hombres con antecedentes familiares<br><br>de cáncer de próstata o otros factores de riesgo deberían considerar hacerse pruebas de detección a los 45 años de edad. | Hombres de 55 a 70 años de edad deben considerar hacerse pruebas de detección con sus decisiones informadas por un proceso<br>De de toma de decisiones compartidas con su proveedor de servicios médicos. |
| <b>control de la vista</b> | Para adultos quienes <u>tienen</u> diabetes: hacerse un examen de la vista cada 1 a 2 años. Para adultos que no tienen diabetes, hacerse los exámenes de la vista rutinarios a partir de los 65 años. |  |   |
| <b>calcio</b>              | Considerarlo para todas las mujeres a cualquier edad para prevenir fracturas óseas.   |  |   |
| <b>osteoporosis</b>        |   |  | Para mujeres de 65 años o más.  |
| <b>clamidia</b>            | Para todas las mujeres sexualmente activas de 24 años o menos, y para mujeres mayores con mayor riesgo de infección.  |  |   |

**Es posible que su proveedor de servicios médicos le ofrezca otros exámenes como la vitamina D.**

© 2023 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM- UNA MARCA REGISTRADA DE ALLINA HEALTH SYSTEM. ESTA HOJA INFORMATIVA NO REEMPLAZA EL CONSEJO MÉDICO O PROFESIONAL; ES SOLO UNA GUÍA.

gen-ah-12290