

Un futuro más saludable comienza hoy

Sepa cuándo y cómo aprovechar el cuidado preventivo



Pautas generales de pruebas de detección para adultos

Vivir una vida más saludable significa ser proactivo con respecto a su bienestar. Los exámenes médicos y de detección regulares pueden ayudarle a detectar enfermedades de manera temprana y brindarle la tranquilidad de saber que está en buen estado mental y físico.

¡Su futuro yo se lo agradecerá!

Muchos exámenes preventivos o de rutina pueden estar cubiertos al 100% si visita a un proveedor dentro de la red. Eso significa que podría no tener gastos de su bolsillo.

Comience a aprovechar al máximo sus beneficios hoy mismo consultando la lista en la página siguiente.

Información Importante



Las pruebas de detección recomendadas que se indican son del Panel de Expertos en Servicios Preventivos de los Estados Unidos (United States Preventive Services Task Force, USPSTF) según el género y los factores de riesgo generales. Las pautas aquí son solo a modo de referencia general y esta lista no pretende ser exhaustiva.



Estas recomendaciones son para adultos que tienen un riesgo promedio y no tienen ningún síntoma o diagnóstico de las condiciones mencionadas. Algunas organizaciones profesionales tienen recomendaciones diferentes o adicionales.



Se recomiendan exámenes de detección adicionales para las personas embarazadas. Siempre hable con su médico acerca de sus necesidades de cuidado de la salud.

PRUEBAS DE DETECCIÓN	RANGO DE EDAD			
	18-39	40-49	50-64	65+
Aneurisma aórtico abdominal				Prueba de detección por única vez para hombres de 65 a 75 años que alguna vez hayan fumado.
Ansiedad o depresión	Exámenes de detección regulares para todos los adultos.			
Presión arterial (hipertensión)	Exámenes de detección regulares en el consultorio para personas mayores de 18 años sin hipertensión.			
Cáncer de seno (mamografía) ¹		Exámenes de detección cada dos años desde los 40 hasta lo 74 años. Pregúntele a su médico si necesita realizarse pruebas después de los 74 años.		
Cáncer del cuello uterino (examenpélvico/ prueba de Papanicolau)	Al menos cada tres años desde los 21 a los 65 años.			Pregúntele a su médico si necesita realizarse pruebas después de los 65 años.
Clamidia y gonorrea	Prueba de detección para mujeres sexualmente activas de 24 años o menos, o para aquellas mayores a 25 años más con mayor riesgo.			
Cáncer colorrectal		Exámenes de detección regulares entre los 45 y los 75 años. Pregúntele a su médico si necesita realizarse pruebas después de los 75 años.		
Diabetes	Prueba de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 para adultos de 35 a 70 años de edad que tienen sobrepeso u obesidad y no presentan síntomas de diabetes en la actualidad.			
Hepatitis C (HCV)	Exámenes de detección para adultos de 18 a 79 años de edad.			
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) ¹	Exámenes de detección regulares para adolescentes y adultos de 15 a 65 años de edad.			
Cáncer de pulmón			Examen de detección anual para todos los adultos de 50 a 80 años de edad que tienen historial de fumar 20 paquetes por año y que actualmente fuman o han dejado de hacerlo en los últimos 15 años.	
Osteoporosis ¹				Exámenes de detección para mujeres mayores de 65 años.
Cáncer de próstata ¹			Entre los 55 y los 69 años. Es posible que los hombres deseen hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios de los exámenes de detección. ³	

1 Estas recomendaciones tienen actualizaciones pendientes. Consulte con su médico para asegurarse de que su examen de detección se base en la recomendación más actual.

2 Para las mujeres de entre 21 y 65 años, el USPSTF (United States Preventive Services Task Force, USPSTF) recomienda un examen de detección de cáncer del cuello uterino cada tres años solo con citología cervical. Para las mujeres de entre 30 y 65 años, el USPSTF recomienda realizar un examen de detección cada tres años solo con citología cervical, cada cinco años con pruebas de detección del virus del papiloma humano de alto riesgo (VPHh) solas o cada cinco años con pruebas de VPHh en combinación con citología (pruebas conjuntas).

3 El USPSTF recomienda que realice un examen periódico basado en antígeno prostático específico (prostate-specific antigen, PSA) para el cáncer de próstata sea una decisión personal.

Pautas generales de vacunación para adultos

Las vacunas le enseñan al cuerpo cómo combatir las enfermedades sin enfermarse de gravedad. La reacción del cuerpo a una vacuna podría hacer que se sienta cansado e incómodo durante un período breve, pero puede protegerle de enfermedades graves.

Esta lista a continuación describe algunas vacunas comunes para adultos que, por lo general, puede recibir en el consultorio médico para ayudarle a mantenerse saludable. Esta lista no incluye vacunas adicionales que puedan recomendarse según factores de riesgo personales o una enfermedad diagnosticada.

VACUNA	RANGO DE EDAD				
	19-26	27-49	50-59	60-64	65+
COVID-19	Una o más dosis por cada año de la última vacuna, según el estado de vacunación.				
Hepatitis B	Complete una serie de dos, tres o cuatro dosis según el historial de vacunación y los factores de riesgo.			Después de los 59 años, hable con su médico sobre la necesidad y la frecuencia.	
Virus del papiloma humano (VPH)	Dos o tres dosis, según la vacunación o enfermedad inicial.	Hable con su médico sobre la necesidad y la frecuencia de las vacunas entre los 27 y los 45 años de edad.			
Gripe	Una dosis anual.				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Una o dos dosis, según si nació después de 1957.				
Vacuna antineumocócica (pulmonía)	Una dosis para personas con ciertas enfermedades subyacentes u otros factores de riesgo.				A los 65 años, es posible que se necesite una o dos dosis según la vacunación anterior.
Virus respiratorio sincitial (VRS)				Una dosis después de los 60 años.	
Tétano/Difteria (Td/Tdap)	Dosis única de Tdap, después refuerzo de Td cada 10 años.				
Varicela	Dos dosis si no hay documentación de vacunación o inmunidad, o si nació después de 1980.				
Recombinante contra el herpes zóster (herpes zóster)	Dos dosis para las personas inmunodeprimidas.		Dos dosis después de los 50 años, con dos a seis meses de diferencia.		

Factores de riesgo personales

El historial médico familiar también puede hacer que sea más probable que padezca ciertas enfermedades. Su historial médico personal también puede significar que necesita diferentes exámenes de detección o vacunas adicionales. Por lo tanto, es importante que comprenda sus factores de riesgo y se realice exámenes de detección u obtenga vacunas para ayudar a prevenir problemas o detectarlos a tiempo, cuando sean más tratables. Según su historial médico y nivel de riesgo familiar y personal, hable con su médico sobre otras medidas de cuidado preventivo, como las siguientes:

Exámenes preventivos:

- Pruebas genéticas para ciertos tipos de cáncer
- Examen de detección de glaucoma
- Pruebas de enfermedades de transmisión sexual
- Exámenes de detección de enfermedades relacionadas con historial de tabaquismo o abuso de alcohol

Vacunas:

- Hepatitis A
- Antimeningocócica A, B, C, W o Y
- Haemophilus influenzae tipo B
- Mpox (viruela del mono)

Si corre riesgo de padecer alguna de estas condiciones o enfermedades, es probable que su seguro cubra estos servicios al 100%.



Para obtener más información sobre las vacunas, consulte los [programas de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) o escanee el código QR.



Para obtener más información sobre los exámenes de detección recomendados, consulte [la lista de recomendaciones del USPSTF A y B aquí](#) o escanee el código QR.