



Pautas de bienestar para adultos 2011-2012

Hacer de la atención preventiva una prioridad

Recomendaciones para adultos

La salud de los adultos, de 18 años o más

La atención preventiva es muy importante para los adultos. Realizando algunas buenas elecciones de salud básicas, los hombres y las mujeres pueden reforzar su salud y su bienestar. Algunas de estas elecciones positivas incluyen:

- Comer una dieta saludable.
- Hacer ejercicio en forma regular.
- No fumar.
- Limitar el consumo de alcohol.



Pruebas de detección

Peso	Cada 1 a 3 años.
Índice de masa corporal (IMC)	Cada 1 a 3 años.
Presión arterial (BP)	Al menos, cada 2 años.*
Pruebas de detección de cáncer de colon	A partir de los 50 años: colonoscopia cada 10 años. O sigmoidoscopia flexible cada 5 años. O análisis de sangre oculta en materia fecal anualmente.*
Prueba de detección de diabetes	Aquellas personas con presión arterial (BP, por sus siglas en inglés) alta deben realizarse esta prueba. Otras personas, especialmente aquellas que tienen sobrepeso o tienen factores de riesgo adicionales, deben considerar la posibilidad de realizarse esta prueba cada 3 años.*
Examen auditivo	A partir de los 65 años.

Inmunizaciones

Refuerzo de tétanos (Td/Tdap)	Cada 10 años.
Influenza (gripe)	Anualmente.
Herpes zóster (culebrilla)	1 dosis administrada a partir de los 60 años.
Varicela	2 dosis si no hay evidencia de inmunidad.
Neumococo (neumonía)	1 dosis a partir de los 65 años.*
Sarampión, paperas, rubéola (MMR, por sus siglas en inglés)	1 ó 2 dosis para los adultos de entre 19 y 49 años, si no hay evidencia de inmunidad.

bcbstx.com

* Las recomendaciones pueden variar; analice el inicio y la frecuencia de las pruebas de detección con su médico, especialmente, si corre un mayor riesgo.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (US Department of Health and Human Services) y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

La salud de las mujeres

Las mujeres tienen necesidades únicas de atención de la salud. Para estar bien, deben considerar las pruebas de detección regulares una prioridad. Además de las pruebas de detección indicadas en la sección La salud de los adultos, las mujeres también deben analizar con su médico las pruebas de detección indicadas en este recuadro.

Recomendaciones para las mujeres	
Mamografía	Cada 1 a 2 años, para mujeres de entre 40 y 74 años.*
Examen clínico de senos	Cada 3 años, para mujeres de entre 20 y 39 años. Anualmente, para mujeres de 40 años o más.
Colesterol	La edad de inicio y la frecuencia de las pruebas de detección se basan en los factores de riesgo de cada mujer. Hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted.
Prueba de Papanicolaou	Cada 1 a 3 años.* Para algunas mujeres de 65 años o más, se puede dejar de realizar esta prueba.
Prueba de detección de osteoporosis	A partir de los 65 años, o de los 60 años si hay factores de riesgo.*
Tomar aspirina	Entre los 55 y los 79 años, hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos de tomar aspirina.
Virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés)	3 dosis para las mujeres de entre 18 y 26 años, si aún no las han recibido.*

La salud de los hombres

Se recomienda a los hombres que obtengan atención cuando sea necesario y realicen elecciones inteligentes. Esto incluye tener un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención preventiva recomendados. Si siguen un plan de juego para tener una mejor salud general, será más probable que ganen un mejor bienestar.

Además de las pruebas de detección indicadas en la sección La salud de los adultos, los hombres también deben analizar con su médico las recomendaciones que se muestran en el recuadro de la derecha.

Recomendaciones para los hombres	
Colesterol	Entre los 20 y los 35 años, deben realizarse la prueba de detección de colesterol si corren un alto riesgo. Los hombres de 35 años o más deben realizarse esta prueba.
Prueba de detección de cáncer de próstata	A los 50 años o más, analice con su médico los beneficios y los riesgos de esta prueba de detección.*
Aneurisma de aorta abdominal	Una vez, entre los 65 y los 75 años si alguna vez ha fumado.
Tomar aspirina	Entre los 45 y los 79 años, hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos de tomar aspirina.

Pregunte a su médico

Probablemente no dude en preguntar a su médico sobre nutrición y ejercicio, perder peso y dejar de fumar. Sin embargo, también puede preguntar sobre:

- Salud dental.
- Problemas con las drogas o el alcohol.
- Comportamiento sexual y enfermedades de transmisión sexual.
- Sentimientos de depresión.
- Violencia doméstica.
- Prevención de accidentes/lesiones.

* Las recomendaciones pueden variar; analice el inicio y la frecuencia de las pruebas de detección con su médico, especialmente, si corre un mayor riesgo.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Las recomendaciones proporcionadas en la tabla se basan en información de organizaciones tales como el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunizaciones (Advisory Committee on Immunization Practices), la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians), la Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) y el Grupo de Trabajo sobre Servicios de Prevención de los Estados Unidos (United States Preventive Services Task Force). Estas recomendaciones no constituyen asesoría médica ni reemplazan el criterio médico individual de un médico ni de otro profesional de atención de la salud. Consulte a su médico para recibir consejos individualizados sobre las recomendaciones proporcionadas.

