

CUIDADO PREVENTIVO DE LA SALUD PARA ADULTOS

Para lograr un buen estado de salud es necesario tomar medidas de prevención. Las visitas regulares a su médico le ayudan a conocer su estado de salud y a identificar a tiempo posibles riesgos. Tener un estilo de vida saludable le ayudará a mantener una buena calidad de vida.



Pruebas de laboratorio

CBC, Panel metabólico, Panel de lípidos, Panel de tiroides, VIH e infecciones de transmisión sexual, Prueba de orina

Una vez al año

Hepatitis C

Al menos una vez en la vida



Medidas de presión arterial y peso

En cada visita a su médico



Cernimiento para cáncer colorrectal

Desde los 40 hasta los 75 años, una vez al año:

- Prueba de sangre oculta si no tiene factores de riesgo
- Colonoscopia si tiene factores de riesgo



Cernimiento de depresión y ansiedad

Siempre que sea necesario



Mujeres

Mamografía

Desde los 40 hasta los 74 años, cada 2 años o antes de ser necesario

Densitometría ósea

Desde los 65 años, cada 2 años

Prueba del cáncer cervical (Papanicolaou)

Desde los 21 hasta los 65 años, cada 3 años



Hombres

Examen de detección para cáncer de próstata

Desde los 40 hasta los 74 años, cada 2 años o antes de ser necesario. Consulte con su médico sobre los beneficios y riesgos de la detección temprana.



Salud oral

Visite su dentista cada 6 meses

- Cepille sus dientes al menos 2 veces al día
- Use hilo dental todos los días
- Cambie su cepillo dental cada 3 meses

TENGA SUS VACUNAS AL DÍA

Influenza

Una vez al año

Culebrilla

Desde los 50 años

Neumococo

Desde los 65 años

COVID-19

Desde los 19 años

Hepatitis B

Desde los 19 hasta los 59 años

Tétanos, Difteria y Tosferina

En cada embarazo, para el manejo de heridas y cada 10 años

Virus del Papiloma Humano

Desde los 19 años hasta los 45 años

Hepatitis A

Desde los 19 años, si no está al día con esta vacuna y tiene factores de riesgo

Sarampión, Paperas y Rubéola

Desde los 19 años, si no está al día con esta vacuna y nació en el 1957 o después y no tiene evidencia de inmunidad

Varicela

Desde los 19 años, si no está al día con esta vacuna y nació en el 1980 o después y no tiene evidencia de inmunidad

Consulte con su médico sobre otras vacunas que podría necesitar de acuerdo a su historial de salud, edad, trabajo, viajes, entre otros.

MEJORE SU ESTILO DE VIDA

- No fume
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas
- Utilice protector solar
- Realice 30 minutos de actividad física, 5 días a la semana
- Duerma de 7 a 9 horas diarias
- Mantenga un peso saludable
- Lleve una alimentación balanceada
- Tome suficiente agua
- Realice actividades que le ayuden a reducir el estrés



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PLAN DE SALUD
MENONITA



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:

- <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/>
- <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html>