

# Pautas para los exámenes preventivos



**Los exámenes preventivos ayudan a prevenir y detectar dolencias y enfermedades en sus primeras fases, cuando son más fáciles de tratar.<sup>1</sup>**

Además, pueden ayudar a su proveedor de cuidado de salud y a usted a saber más sobre su bienestar y a identificar los cambios de estilo de vida que puede hacer para ayudarlo a mantenerse más saludable y feliz.

Nota: las recomendaciones sobre los exámenes que aparecen en la página siguiente son para las personas con un riesgo normal. Consulte siempre a su proveedor de cuidado de salud para decidir qué es lo mejor para usted en base a sus antecedentes familiares y otros factores de riesgo.



Utilice la siguiente lista de exámenes y vacunas recomendados como guía de salud preventiva.

Examen	Frecuencia	¿Quién debe realizarse el examen?	Información adicional
<b>Orientación en prevención y salud general</b>			
<b>Visita anual de bienestar<sup>2</sup></b>	Una vez al año*	Adultos mayores de 65 años	<p>Durante esta cita, hable con su proveedor de cuidado de salud sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plan de prevención personalizado para tratar de prevenir enfermedades y discapacidades, según su estado de salud actual y sus factores de riesgo</li> <li>• Dieta y ejercicio</li> <li>• Cómo reducir el riesgo de caídas</li> <li>• Su salud mental y emocional</li> </ul>
<b>Salud del corazón</b>			
<b>Presión arterial<sup>3</sup></b>	Una vez al año y con mayor frecuencia si se lo indica su proveedor de cuidado de salud	Adultos mayores de 18 años	Hable con su proveedor de cuidado de salud para conocer su rango de presión arterial objetivo.
<b>Colesterol<sup>4</sup></b>	Cada 4 a 6 años y con mayor frecuencia si se lo indica su proveedor de cuidado de salud	La mayoría de los adultos sanos	Es posible que tenga que ayunar entre 9 y 12 horas. Si padece una enfermedad cardíaca o tiene factores de riesgo de padecerla, es posible que deba realizarse exámenes con mayor frecuencia.
<b>Diabetes (glucosa en la sangre)<sup>5</sup></b>	Cada 3 años	Adultos que tengan entre 40 y 70 años y que tengan sobrepeso u obesidad	Si tiene diabetes, hable con su proveedor de cuidado de salud sobre los análisis adicionales que pueda necesitar.
<b>Aneurisma aórtico abdominal (AAA)<sup>6</sup></b>	Una vez en la vida	Hombres entre 65 y 75 años que han fumado alguna vez	El examen de aneurisma aórtico abdominal se realiza mediante una ecografía para detectar la inflamación de una parte del gran vaso sanguíneo (aorta) que atraviesa el abdomen.

Examen	Frecuencia	¿Quién debe realizarse el examen?	Información adicional
<b>Exámenes de cáncer</b>			
<p><b>Cáncer colorrectal<sup>7</sup></b></p>	<p><b>Colonoscopia</b> cada 10 años</p> <p>o</p> <p><b>Colonografía por tomografía computarizada (TC)</b> cada 5 años</p> <p>o</p> <p><b>Sigmoidoscopia flexible</b> cada 5 años</p> <p>o</p> <p><b>gFOBT (prueba de sangre oculta en heces guayacol)</b> cada año</p> <p>o</p> <p><b>FIT (prueba inmunoquímica fecal)</b> cada año</p> <p>o</p> <p><b>FIT-DNA (prueba inmunoquímica fecal con análisis de ADN)</b> cada 3 años</p>	<p>Adultos a partir de los 45 años</p> <p>Después de los 75 años, hable con su proveedor de cuidado de salud para saber si necesita realizarse más exámenes</p>	<p>Estas recomendaciones son solo para las personas de riesgo normal, por lo que es importante que su proveedor conozca sus antecedentes familiares.</p> <p>Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre el criterio de examinación que debe seguir. El mejor examen es el que usted está dispuesto a realizarse.</p>
<p><b>Cáncer de mama<sup>8</sup></b></p>	<p>Mamografía cada 2 años</p>	<p>Mujeres entre 50 y 74 años</p> <p>Después de los 75 años, hable con su proveedor de cuidado de salud para saber si necesita realizarse más exámenes</p>	<p>Las mujeres con antecedentes personales o familiares de cáncer de mama, ovario, trompas o peritoneo o con una ascendencia asociada a la mutación del gen BRCA 1 o 2 pueden beneficiarse del asesoramiento o de las pruebas genéticas.<sup>9</sup></p>

Examen	Frecuencia	¿Quién debe realizarse el examen?	Información adicional
<b>Exámenes de cáncer (continuación)</b>			
<b>Cáncer de cuello uterino</b> <sup>10</sup>	<p><b>Cada 3 años</b> con solo una citología del cuello uterino (prueba de Papanicolaou)</p> <p>o <b>cada 5 años</b> con solo la prueba del virus del papiloma humano de alto riesgo (hrHPV, por sus siglas en inglés)</p> <p>o <b>cada 5 años</b> con la prueba del hrHPV junto con la citología del cuello uterino (prueba de Papanicolaou)</p>	Mujeres entre 21 y 65 años	Hable con su proveedor de cuidado de salud para saber si debe o no realizarse los exámenes, especialmente si se ha sometido a una histerectomía o es mayor de 65 años.
<b>Cáncer de próstata</b> <sup>11</sup>	Hable con su proveedor de cuidado de salud para saber si debe o no realizarse los exámenes y, en caso afirmativo, con qué frecuencia.	Los hombres entre 55 y 69 años deberían hablar con su proveedor de cuidado de salud sobre los beneficios y los riesgos de realizarse exámenes.	La decisión de realizarse pruebas periódicas del antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés) para detectar el cáncer de próstata debe ser una decisión consensuada entre usted y su proveedor de cuidado de salud. Tenga en cuenta sus antecedentes familiares y otros factores de riesgo.
<b>Cáncer de pulmón</b> <sup>12</sup>	Una vez al año	<p>Solo las personas que tengan entre 50 y 80 años y:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengan antecedentes de haber fumado mucho</li> <li>• Que fumen actualmente o hayan dejado de fumar durante los últimos 15 años</li> </ul>	Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre los posibles métodos de examen, incluida la tomografía computarizada (TC) de dosis baja.

Examen	Frecuencia	¿Quién debe realizarse el examen?	Información adicional
<b>Prueba de detección de osteoporosis</b>			
<b>Prueba de densitometría ósea<sup>13</sup></b>	Periódicamente, según las indicaciones de su proveedor de cuidado de salud	Mujeres mayores de 65 años o Mujeres con mayor riesgo de padecer osteoporosis	Es posible que tenga que realizarse exámenes con mayor frecuencia si tiene un alto riesgo de padecer osteoporosis o después de haberse fracturado un hueso.
<b>Salud mental y emocional</b>			
<b>Depresión<sup>14</sup></b>	Según las indicaciones de su proveedor de cuidado de salud	Adultos a partir de 18 años, independientemente de los factores de riesgo	Un examen común para detectar la depresión es el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ, por sus siglas en inglés).  Hablar de los problemas de salud mental puede ser difícil, pero si se ha sentido triste o desesperado o ha perdido el interés por las cosas que solía disfrutar, hable con su proveedor de cuidado de salud.
<b>Vacunas</b>			
<b>Influenza (gripe)<sup>15</sup></b>	Una vez al año, durante la temporada de gripe	Adultos mayores de 18 años	La vacuna contra la gripe suele administrarse en otoño, coincidiendo con el inicio de la temporada de gripe.
<b>Neumonía<sup>15</sup></b>	Una vez después de los 65 años, incluso si ya está vacunado	Adultos mayores de 65 años	Hay dos vacunas que ayudan a prevenir la neumonía: PCV13 y PPSV23.  Se recomienda recibir primero la PCV13, seguida de una dosis de PPSV23 en otra visita.
<b>Herpes zóster<sup>15</sup></b>	Una vez, con dos dosis separadas entre sí por 2 a 6 meses	Adultos sanos mayores de 50 años	Se recomienda vacunarse contra el herpes zóster incluso si ya lo ha contraído.
<b>Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap, por sus siglas en inglés)<sup>15</sup></b>	Con una dosis de refuerzo de tétanos y difteria (TD) cada 10 años	Adultos mayores de 18 años	Esta vacuna ayuda a proteger contra el tétanos, la difteria y la tos ferina.

\*Los planes Medicare Advantage de CarePlus cubren un examen físico preventivo anual. Original Medicare no lo hace, y la cobertura de otros planes puede variar.

Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre qué vacunas son adecuadas para usted. Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. No debe usarse como consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tiene preguntas o inquietudes, consulte a su proveedor de cuidado de salud.

## Referencias bibliográficas

- <sup>1</sup> Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud  
[www.healthypeople.gov/2020/leading-health-indicators/2020-lhi-topics/Clinical-Preventive-Services](http://www.healthypeople.gov/2020/leading-health-indicators/2020-lhi-topics/Clinical-Preventive-Services)
- <sup>2</sup> Centros de Servicios de Medicare y Medicaid  
[www.medicare.gov/coverage/yearly-wellness-visits](http://www.medicare.gov/coverage/yearly-wellness-visits)
- <sup>3</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/hypertension-in-adults-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/hypertension-in-adults-screening)
- <sup>4</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol\\_screening.htm](http://www.cdc.gov/cholesterol/cholesterol_screening.htm)
- <sup>5</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/screening-for-prediabetes-and-type-2-diabetes](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/screening-for-prediabetes-and-type-2-diabetes)
- <sup>6</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/abdominal-aortic-aneurysm-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/abdominal-aortic-aneurysm-screening)
- <sup>7</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/colorectal-cancer-screening#tab](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/colorectal-cancer-screening#tab)
- <sup>8</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening)

- <sup>9</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/brca-related-cancer-risk-assessment-genetic-counseling-and-genetic-testing](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/brca-related-cancer-risk-assessment-genetic-counseling-and-genetic-testing)
- <sup>10</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/cervical-cancer-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/cervical-cancer-screening)
- <sup>11</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/prostate-cancer-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/prostate-cancer-screening)
- <sup>12</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/lung-cancer-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/lung-cancer-screening)
- <sup>13</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/osteoporosis-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/osteoporosis-screening)
- <sup>14</sup> Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/depression-in-adults-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/depression-in-adults-screening)
- <sup>15</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html)

CarePlus Health Plans, Inc. cumple con las leyes de derechos civiles federales correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión en sus programas y actividades, incluyendo la admisión o el acceso a, o el tratamiento y el empleo en, sus programas y actividades. Para cualquier consulta sobre las políticas de no discriminación de CarePlus y/o para presentar una queja, también conocida como queja formal, favor de comunicarse con Servicios para Afiliados al 1-800-794-5907 (TTY: 711). Desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo, atendemos los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, atendemos de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Usted también puede dejar un mensaje de voz fuera del horario de atención, sábados, domingos y feriados, y le devolveremos la llamada dentro de un día hábil.

**English:** This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number listed above.

**Kreyòl Ayisyen (French Creole):** Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele nimewo Sèvis pou Manm nou yo ki nan lis anwo an.