



# Guía Preventiva para la Salud para Adultos

**Los chequeos regulares** pueden ayudarle a conservar la salud y evitar enfermedades. Se recomiendan las siguientes pruebas e inmunizaciones a la mayoría de los adultos. Hable con su médico acerca de cuál de las pruebas necesita, cuándo y con qué frecuencia.

Exámenes y Pruebas	Mujeres	Hombres
Examen físico de rutina y evaluación de riesgos a la salud	Cada período de entre 1 a 3 años	Cada período de entre 1 a 3 años
Presión arterial	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años
Índice de masa corporal (IMC)	Durante los chequeos físicos regulares	Durante los chequeos físicos regulares
Detección del colesterol	Cada 5 años entre las edades de 45 y 65 años o edades 18-45 y mayores de los 65 años para los que están en riesgo	Cada 5 años entre las edades de 35 y 65 años o edades 18-35 años o mayores de los 65 años para los que están en riesgo
Colonoscopia	Pruebas de detección para personas entre las edades de 50 y 75	Pruebas de detección para personas entre las edades de 50 y 75
Prueba de Papanicolaou	Cuando menos cada 3 años desde los 18 años hasta los 65	
Prueba de clamidia	Si tiene 24 años o menos y sexualmente activa, o para las mujeres mayores que están en riesgo	
Mamografía	Cada 2 años entre las edades de 50 y 74	
Prueba de osteoporosis	Empezando a los 65 años de edad o menor para las mujeres que están en riesgo	

Inmunizaciones para Adultos	¿Con qué Frecuencia?
Tétano-difteria (Td)	Cada 10 años; recibir la inmunización de Tdap (Tétano/difteria/tos ferina) una vez para adultos entre 19 y 64 años o mayores si ha tenido contacto con un bebé
Influenza (vacuna contra la gripe/flu)	Cada año para todos los adultos
Neumocócica	Una vez después de los 65 años o 1-2 dosis a personas menores de edad que tienen una enfermedad crónica
Culebrilla (herpes zoster)	Una dosis para personas de 60 años de edad y mayor
Sarampión, paperas, rubeola (MMR, por sus siglas en inglés)	Una o dos dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad
Varicela (peste cristal)	Dos dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad



## CenCal Health — mayo 2011

*Estas guías se basan en los Servicios Clínicos Preventivos para Adultos con Riesgo Normal recomendados por el Equipo Operativo de Servicios Preventivos de los EE.UU y Departamento de Servicios de Cuidado de Salud de California.*

*El guía actual de Inmunizaciones publicado en la página de Internet <http://www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/adult-schedule.htm>*