

# PREVENTIVE HEALTH GUIDELINES

## For Adults

Getting regular checkups can help you stay healthy, prevent disease, and can even save your life.



### Routine Health Exams • Immunizations (shots) • Cancer Screenings



**Mark the ones you may need below.** Take this to your doctor to talk about which of these tests and shots you need, and when you should get them.

#### Routine Health Exams

- Cholesterol**  
Beginning at age 45 for women, and age 35 for men
- Chlamydia and Gonorrhea Screening**  
For women if age 24 or younger and sexually active, and older women at increased risk
- Osteoporosis Test**  
Beginning at age 65 for women
- Blood Pressure**  
Beginning at age 18 for men and women
- Body Mass Index (BMI)**  
At regular checkups for all adults
- HIV Test**  
For men and women ages 15 to 65, and all pregnant women
- Depression Screening**  
For general adult population, including pregnant and postpartum women
- Tuberculosis (TB) screening**  
For adults at increased risk
- Hepatitis C Screening**  
For all adults ages 18 to 79

#### COVID-19

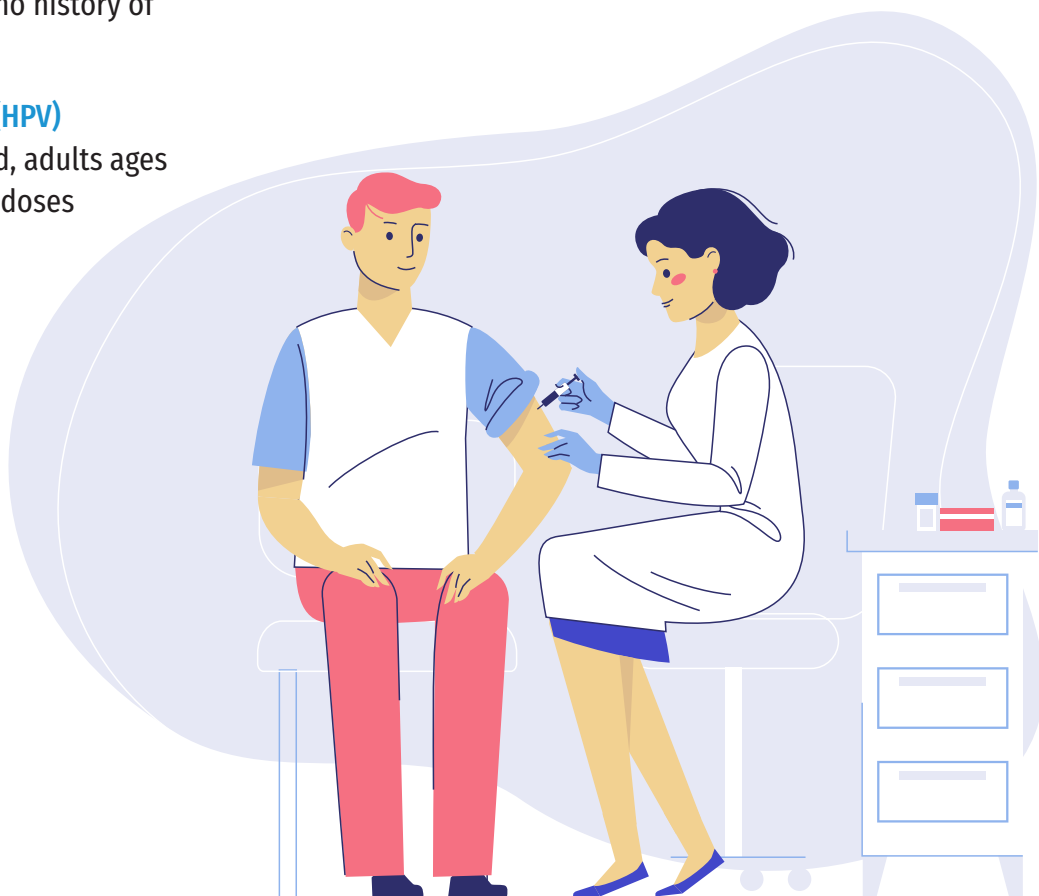
- COVID-19 Vaccine**  
While the CDC continues the emergency use recommendation

## Immunizations (shots)

- **Tetanus-Diphtheria-Pertussis (Td or Tdap)**  
1 dose Tdap, then Td booster every 10 years. Pregnant women should get a Tdap vaccine with each pregnancy
- **Influenza (Flu Shot)**  
Every year for all adults
- **Pneumococcal (PCV13 or PPSV23)**  
1 dose after age 65
- **Zoster (RZV)**  
2 doses for age 50 or older
- **Measles, Mumps, Rubella (MMR)**  
1 or 2 doses for adults born in 1957 or later
- **Chicken Pox (VAR)**  
2 doses for adults with no history of immunity
- **Human Papillomavirus (HPV)**  
If not already completed, adults ages 19–26 should get 2 or 3 doses

## Cancer Screenings

- **Colorectal Cancer Screening**  
For men and women beginning at age 50 and continuing until age 75
- **Cervical Cancer Screening**  
Every 3 to 5 years for women ages 21 to 65
- **Breast Cancer Screening (Mammogram)**  
Breast Cancer Screening (Mammogram)  
Every 2 years for women 50 to 74



**2021**—This summary is based on the CDC Recommended Adult Immunization Schedule and select U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) recommendations. A complete list of USPSTF A and B recommendations is available at: [uspreventiveservicestaskforce.org](https://www.uspreventiveservicestaskforce.org). The complete CDC Immunization Schedule can be found at [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). This document is updated annually; visit [cencalhealth.org](https://www.cencalhealth.org) for the most recent version.

# GUÍAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD

## para adultos

Recibir chequeos médicos con frecuencia puede ayudarle a mantenerse sano, prevenir enfermedades, y hasta podría salvarle la vida.



### Exámenes de salud de rutina • Inmunizaciones (vacunas) • Exámenes de cáncer

- Marque en la sección de abajo lo que usted podría necesitar.** Llévelo esto a su médico para hablar acerca de los exámenes y las vacunas que usted necesita, y cuando debería de hacer su cita(s).

#### Exámenes de salud de rutina

- Colesterol**  
Comenzando a la edad de 45 años para mujeres, y a la edad de 35 años para hombres
- Evaluación de clamidia y gonorrea**  
Para las mujeres que tienen 24 años o menores de edad y son sexualmente activas, y para las mujeres mayores que corren más riesgo
- Prueba de osteoporosis**  
Empezando a los 65 años de edad para mujeres
- Presión arterial**  
Comenzando a la edad de 18 años para mujeres y hombres
- Índice de masa corporal (IMC)**  
Durante los chequeos físicos regulares para todos los adultos
- Prueba de VIH**  
Para hombres y mujeres en las edades de 15 a 65 años y para todas las mujeres embarazadas
- Evaluación para la depresión**  
Para la población general de adultos, incluso las mujeres embarazadas o postparto (después del parto)
- Evaluación de tuberculosis (TB)**  
Para adultos que corren más riesgo
- Prueba de detección de la hepatitis C**  
Para todos los adultos de 18 a 79 años de edad

#### COVID-19

- Vacuna contra el COVID-19**  
Mientras que el CDC continúen con la recomendación de uso de emergencia.

## Inmunizaciones (vacunas)

- **Tétanos -Difteria-Tos Ferina (Td/Tdap)**  
1 dosis de Tdap, y después una vacuna de Td cada 10 años. Las mujeres embarazadas deberían obtener una vacuna de Tdap con cada embarazo.
- **Influenza (vacuna contra la gripe)**  
Cada año para todos los adultos
- **Neumocócica (PCV13 o PPSV23)**  
1 dosis después de los 65 años
- **Culebrilla (RZV)**  
2 dosis para personas de 50 años de edad y mayores
- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**  
1 o 2 dosis para adultos nacidos en el año 1957 o después
- **Varicela (VAR)**  
2 dosis para adultos sin historial de inmunidad
- **Virus del papiloma humano (VPH)**  
Si todavía no se completan, se debe de obtener dos o tres dosis para adultos de 19 a 26 años de edad

## Exámenes de cáncer

- **Examen de cáncer colorrectal**  
Para hombres comenzando a la edad de 50 años hasta la edad de 75 años
- **Examen de cáncer de cérvix (Papanicolaou)**  
Cada 3 años para mujeres a partir de las edades de 21 a 65 años o cada 5 años entre la edad de 30 a 65 años con prueba de VPH
- **Examen de cáncer de seno (Mamografía)**  
Cada 2 años para mujeres de 50 a 74 años de edad



**2021**—Este resumen se basa en las Guías de Inmunizaciones para Adultos Recomendadas por el CDC y recomendaciones del Equipo Operativo de Servicios Preventivos de los EE.UU. Una lista completa de recomendaciones A y B se encuentran en el sitio web: [www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org). La lista completa de CDC se encuentra en el sitio web: [cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines). Este documento se actualiza anualmente; visite la página de internet de [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org) para obtener la versión más reciente.