

PREVENTIVE HEALTH GUIDELINES

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 women 25 years and older 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
- Prediabetes and Diabetes Screening**
Asymptomatic adults aged 35 to 70 years who have overweight or obesity.

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 (PCV15, PCV20, or PCV23)**
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 to 26 should get 2 or 3 doses
- **Hepatitis B**
For adults ages 19 to 59.
2, 3, or 4 doses depending on vaccine or condition.

COVID-19 Vaccine

2 doses of mRNA vaccine, given 4–8 weeks apart.
Booster dose given 5 months after second dose.

OR

1 dose of J&J vaccine. Booster dose of mRNA 2 months after original dose.



Cancer Screenings

- **Colorectal Cancer Screening**
For men and women beginning at age 45 and continuing until age 75
- **Cervical Cancer Screening**
Every 3 to 5 years for women ages 21 to 65
- **Breast Cancer Screening (Mammogram)**
Every 2 years for women 50 to 74





CenCalHEALTH®
Local. Quality. Healthcare.

para
adultos

GUÍAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD

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 de edad o menores de edad y son sexualmente activas, y para las mujeres de 25 años de edad y mayores con mayor 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
- Evaluación para la detección de prediabetes y la diabetes**
Adultos asintomáticos de 35 a 70 años de edad con sobrepeso u obesidad

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 (PCV15, PCV20, o PCV23)**
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
- **Hepatitis B**
Para adultos de 19 a 59 años de edad.
2, 3, o 4 dosis dependiendo en la vacuna o la condición médica

Exámenes de cáncer

- **Examen de cáncer colorrectal**
Para hombres comenzando a la edad de 45 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



Vacuna contra el COVID-19

2 dosis de la vacuna de ARNm, administradas con 4 a 8 semanas de diferencia. Dosis de refuerzo administrada 5 meses después de la segunda dosis

- 1 dosis de la vacuna J&J. Una dosis de refuerzo de ARNm 2 meses después de la dosis original