



CenCalHEALTH®
Local. Quality. Healthcare.

GUÍAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD

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

- Exámenes de salud de rutina
- Inmunizaciones (vacunas)
- Exámenes de detección de cáncer

para
adultos



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

Exámenes de salud de rutina

- Colesterol**
Comenzando a los 45 años para mujeres, y a los 35 años para hombres
- Prueba de clamidia y gonorrea**
Para las mujeres que tienen 24 años de edad o menores 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 los 18 años de edad 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 de 15 a 65 años de edad y para todas las mujeres embarazadas
- Evaluación para la depresión**
Para la población general de adultos, incluyendo las mujeres embarazadas y postparto (después del parto)
- Evaluación para la detección de ansiedad**
Para adultos de 64 años o menos, incluyendo personas que están embarazadas y postparto
- Prueba 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

Cuidado perinatal (atención antes, durante y después del parto)

- Visita prenatal**
Para mujeres embarazadas durante el primer trimestre
- Visita posparto**
Para mujeres entre 1 a 12 semanas después del parto

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 or PCV20)**
1 dosis después de los 65 años
- **Culebrilla (RZV)**
2 dosis para personas de 50 años o más
- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
1 o 2 dosis para adultos nacidos en el año 1957 o después
- **Varicela (VAR)**
2 dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad
- **Virus del papiloma humano (VPH)**
Si todavía no se completan, los adultos de 19 a 26 años deben obtener 2 o 3 dosis
- **Hepatitis B**
Para adultos de 19 a 59 años de edad
2, 3, o 4 dosis dependiendo en la vacuna o la condición médica
- **COVID-19**
2 ó 3 dosis: serie primaria y refuerzo
- **Virus Sincitial Respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés)**
1 dosis durante el embarazo entre las 32 y 37 semanas (solo de septiembre a enero)



Exámenes de detección de cáncer

- **Examen de cáncer colorrectal**
Para hombres comenzando a los 45 años y continuando hasta los 75 años
- **Examen de cáncer de cérvix (Papanicolaou)**
Cada 3 a 5 años para las mujeres de 21 a 65 años
- **Examen de cáncer de seno (Mamografía)**
Cada 2 años para mujeres de 40 a 74 años
- **Detección de cáncer de pulmón**
Cada año para adultos de 50 a 80 años, que fuman o han fumado excesivamente

