



**CenCalHEALTH®**  
Local. Quality. Healthcare.

**For  
Adults**

# PREVENTIVE HEALTH GUIDELINES

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



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 all adults



### Body Mass Index (BMI)

At regular checkups for all adults



### HIV Test

For adolescents and adults ages 15 to 65, and during all pregnancies



### Depression Screening

For general adult population, including those who are pregnant and postpartum



### Anxiety Screening

For adults 64 years or younger, including those who are pregnant and postpartum



### 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

## Perinatal Care



### Prenatal Visit

For pregnancy, within the first trimester



### Postpartum Visit

Between 1 to 12 weeks after delivery

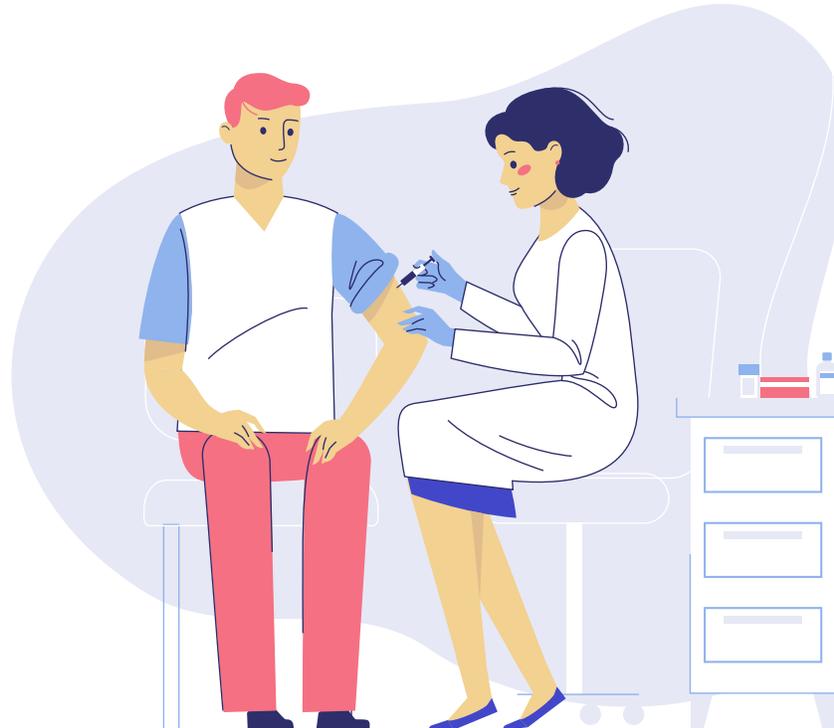
## Immunizations (shots)

- **Tetanus-Diphtheria-Pertussis (Td or Tdap)**  
1 dose Tdap, then Td booster every 10 years. Pregnant people should get a Tdap vaccine with each pregnancy.
- **Influenza (Flu Shot)**  
Every year for all adults
- **Pneumococcal (PCV15, PCV20, PCV21, PPSV23)**  
1 dose after age 50
- **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**  
2 or 3 dose primary series and booster
- **Respiratory Syncytial Virus (RSV)**  
For all adults after age 60. 1 dose during pregnancy at 32 to 37 weeks along (September through January only).



## Cancer Screenings

- **Colorectal Cancer Screening**  
For all adults beginning at age 45 and continuing until age 75
- **Cervical Cancer Screening**  
Every 3 to 5 years for people with a cervix ages 21 to 65
- **Breast Cancer Screening (Mammogram)**  
Every 2 years for women 40 to 74
- **Lung Cancer Screening**  
Every year for adults aged 50 to 80 years who currently or used to heavily smoke



# GUÍAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD

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



- Marque en la sección de abajo lo que usted podría necesitar. Llévelo a su proveedor para hablar acerca de cuáles exámenes y vacunas usted necesita y cuándo debería hacérselos.

## 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 todos los adultos
- Índice de masa corporal (IMC)**  
Durante los chequeos físicos regulares para todos los adultos
- Prueba de VIH**  
Para adolescentes y adultos de 15 a 65 años de edad y durante todos los embarazos
- Evaluación para la depresión**  
Para la población general de adultos, incluyendo personas 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 diabetes**  
Adultos asintomáticos de 35 a 70 años de edad con obesidad o sobrepeso

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

- Visita prenatal**  
Para el embarazo durante el primer trimestre
- Visita posparto**  
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 refuerzo de Td cada 10 años. Las personas embarazadas deberían recibir una vacuna de Tdap con cada embarazo.
- **Influenza (vacuna contra la gripe)**  
Cada año para todos los adultos
- **Neumocócica (PCV15, PCV20, PCV21, PPSV23)**  
1 dosis después de los 50 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 recibir 2 o 3 dosis
- **Hepatitis B**  
Para adultos de 19 a 59 años de edad  
2, 3, ó 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)**  
Para todos los adultos después de los 60 años de edad. Una dosis durante el embarazo entre las 32 a 37 semanas de embarazo (solamente de septiembre a enero).



## Exámenes de detección de cáncer

- **Examen de cáncer colorrectal**  
Para todos los adultos comenzando a los 45 años y continuando hasta los 75 años
- **Examen de cáncer de cérvix (Papanicolaou)**  
Cada 3 a 5 años para las personas con cérvix 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

