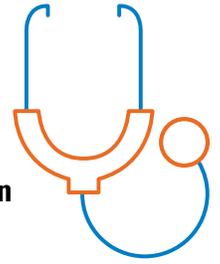


Lista de verificación de salud para adultos

Haga de la atención preventiva una prioridad



Tome el control de su salud hoy para un mañana más saludable. Use esta lista de verificación para tener en cuenta los exámenes médicos de detección y las visitas. Los servicios de atención preventiva están cubiertos sin costo cuando usa proveedores dentro de la red.

|  | QUÉ | QUIÉN/CUÁNDO | POR QUÉ |
|---|--|--|--|
| Atención preventiva general | | | |
| <input type="checkbox"/> |  Visita de bienestar de chequeo de rutina anual | Una vez al año | Esta visita con su proveedor de atención primaria es una gran oportunidad para hablar sobre el ejercicio, la dieta, el sueño, los medicamentos, el estado de ánimo y los exámenes médicos de detección o las vacunas que le correspondan. Hable con el médico sobre su riesgo de caídas. |
| <input type="checkbox"/> |  Visita anual al obstetra-ginecólogo (OB/GYN) | Una vez al año hasta los 65 años* | Esta visita con su OB/GYN se centra en la salud reproductiva, las mamas/la mastectomía, el cuello uterino, la pelvis, el útero y la salud del piso pélvico. Se recomiendan exámenes médicos de detección de cáncer de cuello uterino cada 3-5 años. Las pruebas habituales de Papanicolaou y HPV pueden ayudar a encontrar anomalías antes de que se conviertan en cáncer. |
| <input type="checkbox"/> |  Examen médico de la presión | De 18-39 años, cada 3-5 años y una vez al año después de los 40 años | Monitorear la presión puede darle a su médico información importante sobre su riesgo de derrame cerebral e infarto. |
| <input type="checkbox"/> |  Salud ósea – Examen médico de detección de osteoporosis | Mayores de 65 años o posmenopausia | La edad, los antecedentes familiares, la menopausia y otros factores pueden ponerlo en riesgo. Ayude a mantener sus huesos fuertes con ejercicio y una dieta rica en calcio y vitamina D. |
| <input type="checkbox"/> |  Examen médico de detección de colesterol | Cada 4-6 años | Demasiado colesterol dificulta el flujo de sangre por su cuerpo. Reduzca su riesgo con una alimentación saludable y ejercicio. |
| <input type="checkbox"/> |  Examen médico de detección de depresión | Todas las personas, incluyendo las embarazadas o en posparto y los adultos mayores | Hable con su proveedor de atención médica si tiene un estado de ánimo bajo persistente, sentimientos de tristeza, problemas para dormir o pérdida de interés en actividades que normalmente disfruta durante un período de dos semanas. |
| <input type="checkbox"/> |  Examen médico de detección de diabetes (Tipo 2) | De 35-70 años, una vez al año si hay factores de riesgo | Hay muchas maneras de prevenir y manejar la diabetes si es consciente de su riesgo. |
| <input type="checkbox"/> |  Examen médico de detección de VIH | Al menos una vez en la vida; con más frecuencia si es una persona de alto riesgo | La única forma de saber que no tiene VIH es haciéndose la prueba. El examen médico de detección de VIH es importante a cualquier edad si está en riesgo. |
| <input type="checkbox"/> |  Examen médico de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) | Si es una persona sexualmente activa, esto incluye a las embarazadas | Las infecciones de transmisión sexual pueden no presentar síntomas y se transmiten mediante el contacto sexual. Las pruebas de ITS, incluyendo la clamidia, la gonorrea, el herpes o el VIH, pueden hacerse en el consultorio de un médico o en una clínica usando una muestra de orina, sangre, tejido o saliva y luego enviarse a un laboratorio. Hay opciones de pruebas en casa. |

*Si una mujer es sexualmente activa después de los 65 años, aún así debe hacerse un examen pélvico al menos una vez cada tres años.

| ✓ | QUÉ | QUIÉN/CUÁNDO | POR QUÉ |
|--|--|---|---|
| <p>Los exámenes médicos de detección de cáncer pueden resultar en una detección más temprana, hacer que sea más fácil de tratar y posiblemente curar. Sus necesidades de exámenes médicos de detección de cáncer pueden variar si se sometió a una cirugía de mamas, de tórax o genital, terapia hormonal o por otros factores de riesgo personal para la salud. Su proveedor de atención médica puede confirmar los exámenes más adecuados para usted según su salud y sus antecedentes médicos.</p> | | | |
| <input type="checkbox"/> |  <p>Salud de las mamas – Mamografía (un tipo de radiografía)</p> | <p>Se recomiendan mamografías a partir de los 40 años y cada 1-2 años hasta los 75 años.</p> | <p>La mamografía usa una radiografía del tejido mamario para detectar cambios en el tejido mamario que pueden ser cáncer.</p> |
| <input type="checkbox"/> |  <p>Examen médico de detección de cáncer colorrectal</p> | <p>De 45-75 años (antes si tiene un mayor riesgo), cada 5-10 años (o con mayor frecuencia según el riesgo para la salud).</p> | <p>Las pruebas especiales pueden detectar temprano el cáncer colorrectal, lo que facilita su tratamiento.</p> |
| <input type="checkbox"/> |  <p>Examen médico de detección de cáncer de pulmón</p> | <p>Personas de 50-80 años que fuman mucho (hace 20 años), que fuman actualmente o que dejaron de fumar en los últimos 15 años</p> | <p>Las personas que fuman, especialmente los que fuman mucho, tienen un alto riesgo de cáncer de pulmón.</p> |
| <input type="checkbox"/> |  <p>Examen médico de detección de cáncer de próstata</p> | <p>De 50-69 años</p> | <p>La próstata es una parte del sistema reproductivo, que incluye el pene, la próstata y los testículos. Con la edad, la próstata puede aumentar de tamaño y disminuir el flujo de orina. Hable con su médico para decidir si el examen médico de detección es adecuado para usted.</p> |

| Vacunas | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> |  <p>Vacunas</p> | <p>Según las indicaciones de su proveedor de atención médica o según su riesgo personal para la salud</p> | <p>Las vacunas salvan vidas, incluso a las personas que están sanas. La mayoría de las vacunas son gratis, incluyendo las que previenen el COVID-19, la gripe, la neumonía, el tétanos y la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV). Se recomienda la vacuna contra el herpes zóster (Shingrix) para personas mayores de 50 años.</p> |

Las recomendaciones de exámenes médicos de detección se basan en las directrices del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF) a partir de abril de 2024.

Inicie sesión en [ExcellusBCBS.com](https://www.excellusbcbs.com) para consultar sus beneficios y su cobertura.



*Una visita de rutina o un servicio preventivo a veces puede convertirse en una "visita por enfermedad", a la que se pueden aplicar gastos de bolsillo por deducible, copago o coseguro. También puede haber otros servicios que se prestan junto con los servicios de atención preventiva mencionados arriba que pueden estar sujetos al deducible, copago o coseguro. No incluye procedimientos, inyecciones, servicios de diagnóstico, servicios de laboratorio y radiografías, ni ningún otro servicio que no se facture como servicio preventivo.

Los proveedores fuera de la red/no contratados no tienen la obligación de atender a los miembros de Excellus BlueCross BlueShield, excepto en situaciones de emergencia. Llame a nuestro número de Atención al cliente o consulte su Evidencia de cobertura para obtener más información.

Copyright © 2024. Un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association. Todos los derechos reservados.