

Guía de bienestar para adultos*

Pruebas/exámenes	19 a 39 años	40 a 64 años	Más de 65 años
<input type="checkbox"/> "Visita de bienvenida a Medicare" inicial	Una vez (dentro de los 12 meses de que comience el beneficio de Medicare)		
<input type="checkbox"/> Aneurisma aórtico abdominal (Ecografía de detección)	Prueba de detección por única vez, si es remitido y forma parte de la "Visita de bienvenida a Medicare" o si es paciente de riesgo		
<input type="checkbox"/> Electrocardiograma (ECG)	Prueba de detección por única vez, si es remitido y forma parte de la "Visita de bienvenida a Medicare"		
<input type="checkbox"/> Visita preventiva: Antecedentes médicos y familiares, examen físico, estatura, peso, presión arterial e índice de masa corporal (IMC, que consiste en una medición para evaluar posibles problemas de peso)	Cada año		
<input type="checkbox"/> Medición de densidad ósea (para verificar el riesgo de sufrir fracturas)	Cada 2 años (si es paciente de riesgo)		
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de problemas cardiovasculares (para detectar el riesgo de sufrir un ataque del corazón o derrame cerebral, mediante el control de los niveles de colesterol, lípidos y triglicéridos)	Cada 5 años		
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de cáncer de colon y rectal (para detectar el cáncer colorrectal)	<p>A partir de los 50 años Su médico le explicará si debe realizarse alguna de estas pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de sangre oculta en las heces (prueba para verificar si hay sangre oculta en las deposiciones): cada año • Sigmoidoscopia flexible (prueba de la parte inferior del colon): cada 4 años (después de la última sigmoidoscopia flexible) o cada 10 años (después de una colonoscopia preventiva anterior) • Colonoscopia preventiva (prueba de una parte más grande del colon): cada 10 años • Enema de bario: cada 4 años (cada 2 años si es paciente de alto riesgo) 		
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de diabetes (para detectar la diabetes y la prediabetes)	Si es paciente de riesgo		
<input type="checkbox"/> Capacitación para el autocontrol de la diabetes	Si tiene diabetes		
<input type="checkbox"/> Prueba de glaucoma (para medir la presión ocular)	Cada año (si es paciente de riesgo)		
<input type="checkbox"/> Prueba de detección del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) (para detectar el virus que causa la infección por VIH)	Cada año (si es paciente de riesgo o se solicita)		
<input type="checkbox"/> Terapia de nutrición médica	Si tiene diabetes o enfermedad renal, o se sometió a un trasplante renal en los últimos 3 años		
<input type="checkbox"/> Programa para dejar de consumir tabaco (Para dejar de fumar y consumir tabaco)	8 visitas durante un período de 12 meses		

* Es posible que su médico le recomiende otras pruebas de detección o inmunizaciones (vacunas) si es paciente de alto riesgo.

¡Qué puede hacer para mantenerse saludable!

- ✓ Coma comidas bien equilibradas
- ✓ Mantenga un peso saludable
- ✓ Consulte a su médico en forma regular y después de las hospitalizaciones
- ✓ Manténgase en contacto con otras personas
- ✓ Haga ejercicio
- ✓ No fume o deje de fumar
- ✓ Hágase las pruebas/ los exámenes necesarios
- ✓ Pase tiempo con su familia y amigos



Línea gratuita de Servicios para los Miembros

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

1-888-522-1298
TTY 1-866-522-2731



Línea de Enfermería 24/7 consejos gratuitos para el cuidado de su salud

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

1-800-249-3619
TTY 1-800-854-7784



Sitio web
www.lacare.org/es

Esta información está disponible en forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente, 1-888-522-1298, para obtener información adicional. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-866-522-2731. Atendemos las 24 horas del día, los 7 días de la semana (incluso los días festivos).

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at 1-888-522-1298 for additional information. TTY/TDD users should call 1-866-522-2731. We are available 24 hours a day, 7 days a week (including holidays).

Los materiales para miembros del plan están disponibles en diferentes idiomas o formatos, como letra grande, audio y braille, a su solicitud.

Plan member materials are available in different languages or formats, including large print, audio, and Braille or upon request.

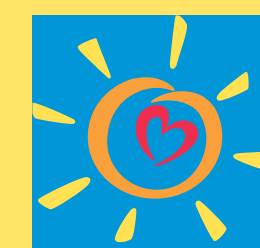
Fuente para toda la información contenida en este documento: Centers for Medicare and Medicaid Services, U.S. Preventive Services Task Force, y Centers for Control and Disease Prevention (2012).

L.A. Care Health Plan es un plan de salud con servicios de atención médica coordinada que tiene contratos con Medicare Advantage y el programa California Medicaid.

LA0730 04/12 SP

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE

Guía de salud preventiva 2012



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

Medicare Advantage (HMO SNP)

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE

Las visitas preventivas regulares al médico le ayudan a mantenerse saludable. Esta guía le explica cuándo ir y qué es necesario hacer en esas visitas. Su médico es siempre un buen recurso para usted y su familia. Puede hacerle preguntas y obtener consejos sobre importantes temas relacionados con la salud.

Pregúntele a su médico qué pruebas o exámenes debería realizarse.

Si es un miembro nuevo, visite a su médico de inmediato para la primera "Visita de bienvenida a Medicare." Recuerde programar una visita preventiva cada año. ¡Las visitas preventivas regulares le ayudan a mantenerse saludable!



Otras guías de bienestar para mantenerse saludable

Pruebas/exámenes	19 a 39 años	40 a 64 años	Más de 65 años
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de consumo indebido de alcohol		Una vez al año	
<input type="checkbox"/> Audición y vista		Según lo recomendado	
<input type="checkbox"/> Examen odontológico		Según lo recomendado	
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de depresión		Una vez al año	
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de obesidad y asesoramiento		Si tiene sobrepeso y un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más	
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de tuberculosis (TB) y de riesgos de contraer tuberculosis		Recomendada para todos los adultos como parte de su primer control; Los médicos también les realizarán la prueba a los pacientes con un mayor riesgo de contraer TB	

Guía de bienestar para hombres

Pruebas/exámenes	A partir de los 50 años
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de cáncer de próstata	Cada año

Guía de bienestar para mujeres

Pruebas/exámenes	16 a 39 años	40 a 64 años	Más de 65 años
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de cáncer de seno (mamografía, una radiografía de los senos)	Prueba de detección inicial única para mujeres de 35 a 39 años, luego cada año a partir de los 40 años		
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de cáncer de cuello uterino y vaginal (examen pélvico y examen de Papanicolaou para detectar el cáncer)	Cada 24 meses o cada 12 meses si es paciente de riesgo, si se detectó cáncer en una prueba anterior o si tuvo un resultado anormal en una prueba en los últimos 3 años (de 21 años a 65, según lo recomendado)		
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de clamidia [prueba para detectar una enfermedad de transmisión sexual (ETS)]	Debe realizarse regularmente para las mujeres de entre 16 y 25 años (hasta que cumplan 26 años) y solo si son pacientes de riesgo en el caso de las mujeres mayores de 25 años.	Si es paciente de riesgo	
<input type="checkbox"/> Osteoporosis (pérdida de masa ósea)		Según lo recomendado	Prueba de detección a partir de los 65 años

Inmunizaciones/vacunas para adultos*

Inmunizaciones (vacunas)	19 a 39 años	40 a 64 años	Más de 65 años
<input type="checkbox"/> Hepatitis B (Enfermedad del hígado)	Si es paciente de riesgo		
<input type="checkbox"/> Virus del papiloma humano (HPV) (Este virus puede provocar cáncer de cuello uterino y verrugas genitales)	Para las mujeres de hasta 26 años y los hombres de hasta 21 años, si no se vacunaron antes (3 dosis)	—	
<input type="checkbox"/> Gripe (vacuna antigripal) (Virus de la influenza o gripe)	Cada año (Durante la temporada de gripe en el otoño o el invierno)		
<input type="checkbox"/> Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Si nació después de 1957 (1 o 2 dosis)		—
<input type="checkbox"/> Antineumocócica (La bacteria puede provocar una infección pulmonar o septicemia)	—		Una dosis
<input type="checkbox"/> Zóster (herpes zóster) (Este virus puede provocar sarpullido doloroso con ampollas)	—		Una dosis, a partir de los 60 años
<input type="checkbox"/> Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap) (Trismo, contracción del músculo masetero de la mandíbula)	Reemplazar la dosis de refuerzo de Td por una dosis única de Tdap; luego aplicar la dosis de refuerzo de Td cada 10 años		Dosis de refuerzo de Td cada 10 años

* Es posible que su médico le recomiende otras pruebas de detección o inmunizaciones (vacunas) si es paciente de alto riesgo.



También puede hablar con su médico sobre: (circule los temas sobre los que desea hablar con su médico)

- Asma
- Aspirina
- Cómo dejar de fumar
- Cómo mantenerse saludable
- Consejos de seguridad
- Control del dolor
- Crianza de los hijos
- Depresión
- Diabetes
- Ejercicio
- Enfermedades de transmisión sexual y VIH
- Incontinencia
- Nutrición
- Planificación familiar/anticoncepción
- Prevención de caídas
- Problemas de drogas o alcohol
- Problemas de peso
- Problemas de salud mental (pérdida de la memoria o cambios en la memoria)
- Salud bucal
- Sus medicamentos
- Violencia y abuso
- Cualquier otro problema que pueda tener