



## Servicios de salud adicionales para los hombres

Exámenes	Cuándo ir al médico			Fecha del examen
	Entre los 20 y los 35 años	Entre los 36 y los 65 años	Entre los 65 y los 75 años	
<b>Aneurisma aórtico abdominal</b> Prueba de ultrasonido	Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba antes de tener 65 años de edad, si está en riesgo de tener un aneurisma aórtico abdominal.		Una prueba única de detección si alguna vez ha fumado.	
<b>Colesterol</b> Examen para detectar enfermedades coronarias	Es posible que su médico recomiende que se haga exámenes a partir de los 20 años si tiene un riesgo alto de desarrollar enfermedad coronaria.	<b>Cada 5 años</b> Es posible que su médico recomiende que se haga más exámenes si tiene un riesgo alto de enfermedad coronaria.	Pregúntele a su médico si necesita hacerse exámenes de colesterol.	

**Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección o deban aplicarle otras vacunas, si su riesgo es alto.**



## Manténgase saludable:

- ✓ Visite a su médico al menos una vez al año.
- ✓ Si estuvo en el hospital, visite a su médico para que le dé seguimiento a su estado de salud.
- ✓ Tome sus medicamentos como le indique su médico.
- ✓ Hágase los exámenes adecuados.
- ✓ Coma de forma equilibrada.
- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ Haga ejercicio y muévase más.
- ✓ Deje de fumar (su médico puede ayudarle).
- ✓ Manténgase en contacto con su familia y sus amigos, y pase tiempo con ellos.

Nombre de mi médico: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de mi médico: \_\_\_\_\_

Preguntas que tengo para mi médico: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Nombre de mi especialista: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de mi especialista: \_\_\_\_\_

Preguntas que tengo para mi especialista: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

# CÓMO MANTENERSE *Saludable*



## ¿Sobre qué temas de salud le gustaría hablar con su médico?

- Abuso y violencia
- Directivas anticipadas
- Uso de la aspirina
- Asma
- Control de la vejiga
- Salud bucal
- Depresión
- Diabetes
- Problemas con las drogas y el alcohol
- Salud de los ojos
- Prevención de caídas
- Planificación familiar y anticoncepción
- Atención médica a largo plazo
- Medicamentos
- Inquietudes respecto a la pérdida de la memoria
- Ejercicio mental
- Inquietudes respecto a la salud mental
- Nutrición y alimentación saludable
- Control del dolor
- Ser padres
- Salud durante el embarazo
- Ejercicio físico
- Dejar de fumar
- Seguridad
- ETS y VIH
- Inquietudes respecto al peso
- Otro



**Servicios para los Miembros (Member Services)**    1.888.285.7801 (TTY/TDD 1.888.757.6034)    1.800.605.2556 (TTY/TDD 1.800.735.2929)    1.888.839.9909 (TTY/TDD 711)

**Línea de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hacer preguntas de salud**    1.800.224.0336 (TTY/TDD 1.800.368.4424)    1.800.605.2556 (TTY/TDD 1.800.735.2929)    1.800.249.3619 (TTY/TDD 711)

**Sitio web**    [anthem.com/ca](http://anthem.com/ca)    [care1st.com](http://care1st.com)    [lacare.org/es](http://lacare.org/es)

Estas pautas preventivas de salud son una recopilación de las recomendaciones hechas por organizaciones nacionales y estatales entre las que se incluyen las siguientes: el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services); el Instituto Nacional de la Salud; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; el Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, el Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health) y el Departamento de Salud Pública (Department of Public Health) del condado de los Ángeles.

LA0220 SP 02/16

## Servicios de salud para adultos

### Utilice esta guía para:



Saber qué tipo de atención médica puede recibir de su médico.



Averiguar qué exámenes debe hacerse.



Llevar un registro de sus exámenes conforme se los haga.



Desarrollado por L.A. Care Health Plan en colaboración con Anthem Blue Cross y Care 1st Health Plans. Juntos, brindamos servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles.



## Servicios de salud para hombres y mujeres

El primer paso para mantenerse saludable es hacerse los exámenes adecuados en el momento adecuado. Estos exámenes sirven para detectar los problemas a tiempo, cuando pueden tratarse más fácilmente. Llevar un estilo de vida saludable también ayuda a prevenir los problemas de salud. Haga visitas preventivas a su médico todos los años. Los miembros nuevos deben ir al médico de inmediato para su primera consulta.

Exámenes	Cuándo ir al médico	Fecha del examen
<b>Visitas preventivas</b> Historial médico y antecedentes familiares, examen físico, presión arterial, altura, peso, índice de masa corporal (la medida de referencia para tener un peso saludable), depresión y prueba de detección de la ansiedad.	Cada año o según indique el médico.	
<b>Cáncer colorrectal</b>	<b>Entre los 50 y los 75 años:</b> consulte a su médico para saber si debe hacerse <b>uno</b> de estos tres exámenes: <b>Prueba de sangre oculta en las heces</b> (cada año): detecta la presencia de sangre en sus heces (deposiciones). <b>Sigmoidoscopia flexible</b> (cada 5 años): estudia la parte inferior del colon para detectar cáncer con la prueba de sangre oculta en las heces (cada 3 años). <b>Colonoscopia</b> (cada 10 años): estudia un área más amplia del colon.	
<b>Diabetes</b> Enfermedad que puede dañar el corazón, los riñones, los nervios, los ojos y los pies.	Si su presión arterial registra valores constantes superiores a 135/80, es posible que su médico también le recomiende que se haga una evaluación para determinar si tiene sobrepeso, obesidad o si hay antecedentes de diabetes en su familia.	
<b>Oído y vista</b> Se evalúa la salud de los oídos y la vista.	Según indique el médico.	
<b>Hepatitis C</b> Virus que puede causar daño en el hígado.	Un examen único para los adultos nacidos entre 1945 y 1965. Es posible que su médico recomiende que se haga este examen si usted está en riesgo.	
<b>Hepatitis B</b> Virus que puede causar daño en el hígado.	Es posible que su médico recomiende que se haga este examen si usted está en riesgo.	
<b>VIH</b> El virus de la inmunodeficiencia humana ataca al sistema inmunológico que protege contra las infecciones y los distintos tipos de cáncer.	Prueba de detección al menos una vez para los adultos de entre 19 y 65 años de edad. Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está embarazada o está en riesgo.	
<b>Tuberculosis (TB)</b> Bacteria que puede causar daño en los pulmones, el hígado y los riñones, además de artritis, dolor de espalda y meningitis.	Es posible que su médico recomiende que se haga este examen si tiene alto riesgo de exposición al virus o posibilidades de desarrollar una infección a causa de la TB.	

Es posible que deba hacerse otras pruebas si su riesgo es alto.



## Vacunas (inyecciones) para hombres y mujeres

Las vacunas le ayudan a protegerse de enfermedades graves. Vacunarse es rápido y fácil, y puede prevenir años de enfermedad. Utilice esta guía para averiguar qué inyecciones necesita y cuándo. Su médico puede decirle para qué sirve cada inyección.

Vacunas (inyecciones)	Cuándo ir al médico	Fecha del examen
<b>Hepatitis B</b> Este virus puede ocasionar enfermedades del hígado y cáncer.	Es posible que le recomienden aplicarse tres (3) dosis.	
<b>Virus del papiloma humano (VPH)</b> Este virus puede ocasionar cáncer cervical y verrugas genitales.	Tres (3) dosis para hombres y mujeres.	
<b>Influenza (gripe)</b> Este virus puede ocasionar neumonía (inflamación de los pulmones), bronquitis (infección de los pulmones) e infecciones de oído y del seno paranasal.	<b>Cada año.</b> Aplíquese la vacuna contra la gripe antes del inicio de la temporada de gripe en el otoño.	
<b>Sarampión, paperas y rubéola (MMR)</b> Estos virus pueden ocasionar neumonía, sordera y daño cerebral.	Para las personas nacidas después de 1957 (1 o 2 dosis).	
<b>Infección neumocócica</b> Esta bacteria puede ocasionar meningitis (infección cerebral), neumonía e infección en la sangre.	Una (1) dosis a partir de los 65 años o según lo recomiende su médico.	
<b>Tétano, difteria, tos ferina (Td/Tdap)</b> Estas bacterias pueden ocasionar huesos rotos, problemas para respirar, daño al corazón y neumonía.	Una (1) dosis y después un refuerzo de tétano y difteria cada 10 años.	
<b>Herpes zóster (culebrilla)</b> Virus que puede provocar ampollas, infecciones de la piel, daño en los nervios y pérdida de la vista.	Una (1) dosis a partir de los 60 años, o según lo recomiende su médico.	
<b>Otras vacunas</b> Es posible que su médico recomiende que le apliquen otras vacunas, si su riesgo es alto.	Hable con su médico acerca de cualquier otra vacuna que necesite.	

Es posible que deba hacerse otras pruebas si su riesgo es alto.

## Servicios de salud adicionales para las mujeres

Exámenes	Cuándo ir al médico			Fecha del examen
	Entre los 19 y los 49 años	Entre los 50 y los 64 años	A partir de los 65 años	
<b>Cáncer de seno</b> Mamografía, radiografía de los senos.	Es posible que su médico recomiende que se haga una mamografía antes de los 50 años de edad, si su riesgo es alto.	Cada 2 años, de los 50 a los 74 años de edad.		
<b>Cáncer cervical</b> Prueba de Papanicolaou	Cada tres (3) años, de los 21 a los 65 años de edad.	Pregúntele a su médico si debe seguir haciéndose pruebas de Papanicolaou después de los 65 años de edad.		
<b>Clamidia y gonorrea</b> Las enfermedades de transmisión sexual pueden ocasionar enfermedad inflamatoria pélvica e infertilidad.	Pruebas de detección periódicas para las mujeres sexualmente activas hasta los 24 años. Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted tiene más de 24 años y su riesgo es alto.			
<b>Osteoporosis</b> Los rayos X ayudan a detectar los huesos débiles y quebradizos que pueden aumentar el riesgo de sufrir fracturas.	Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba antes de tener 65 años de edad, si su riesgo es alto.	Prueba de detección para mujeres.		
<b>Colesterol</b> Determina el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria.	Es posible que su médico recomiende que se haga estos exámenes a partir de los 20 años si tiene riesgo alto de desarrollar enfermedad coronaria.	Pregúntele a su médico si necesita hacerse exámenes de colesterol.		

Es posible que deba hacerse otras pruebas si su riesgo es alto.

## Manténgase saludable durante el embarazo y después de dar a luz

- ✓ Consulte a su médico en cuanto crea que está embarazada y hágase la prueba del VIH.
- ✓ Hable con su médico sobre el ácido fólico, la vitamina que le ayuda a prevenir malformaciones congénitas.
- ✓ Aplíquese la vacuna contra el tétano, difteria y tos ferina (*Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Tdap*) entre la semana 27 y la 36 para darle a su bebé una protección temprana contra la tos ferina al momento de nacer.

### Chequeos durante el embarazo: atención médica prenatal

Chequeos:	¿Con qué frecuencia?
Durante las primeras 28 semanas	Cada 4 semanas
Entre la semana 29 y la 36	Cada 2 semanas
A partir de la semana 36	Cada semana

### Chequeos después del parto: atención médica posparto

¡Asista a las citas con su médico! El médico revisará su estado de salud y el de su bebé.

- ✓ Vaya a que le hagan su chequeo posparto de entre 3 y 8 semanas después de tener a su bebé.
- ✓ Si tuvo una cesárea (cirugía), vaya a un chequeo 1 o 2 semanas después de dar a luz, además de su chequeo posparto.
- ✓ Hable con su médico sobre los cambios de humor y la ansiedad.
- ✓ Hable con su médico sobre la planificación familiar y el control de la natalidad.