

Pautas de bienestar y salud preventiva: su lista de cuidado personal

CONTROLES

	Solo mujeres		Solo hombres	Todos
	De 18-39 años	De 40-49 años	De 50-64 años	De 65+ años
Obesidad	Calcule su índice de masa corporal (IMC) anualmente			
Aneurisma de la aorta abdominal(AAA)				Una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez ha fumado
Cáncer de mama	Examen anual	Consulta con doctor	Mamografía y examen de mamas semestrales. Consulte a su médico acerca de una mamografía anual	
Cáncer de cuello uterino	A intervalos regulares para mujeres de 21 a 65 años			
Osteoporosis (debilitamiento de los huesos)				Evaluación a partir de los 65 años
Cáncer de próstata			Consulte a su médico acerca de un PSA anual o examen rectal digital	
Cáncer colorrectal	Entre 45 y 75 años, la frecuencia de detección varía anualmente, a cada 3 – 5 años, a cada 10 años, dependiendo del tipo de prueba			
Detección de colesterol y lípidos	Cada 5 años para hombres mayores de 35 años y mujeres mayores de 45 años, o cualquier persona mayor de 20 años si tiene factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como diabetes, tabaquismo, presión arterial alta o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.			
Asma o enfermedad pulmonar	Si experimenta jadeo crónico, tos, dificultad para respirar o presión en el pecho, pídale a su médico que le haga una prueba de detección.			
Diabetes	Pruebas de detección para todos a partir de los 45 años y cualquier persona que cumpla con uno o más factores de riesgo: obesidad, familiar de primer grado con diabetes, mujeres con antecedentes de diabetes gestacional o síndrome de ovario poliquístico y ciertos grupos raciales o étnicos minoritarios, incluidos los afroamericanos, los indios americanos/Nativos de Alaska, asiáticos americanos, hispanos/latinos, nativos de Hawái/isleños del Pacífico			
Diabetes gestacionales	Detección en mujeres embarazadas después de 24 semanas de gestación			
Hipertensión	Cada 1 o 2 años, si no tiene presión arterial alta			
Cáncer de pulmón			Si tiene entre 50 y 80 años, fumó de 1 a 2 paquetes por día durante 10 a 20 años y fumó en los últimos 15 años, pídale a su médico que se haga una prueba de detección.	
Enfermedades de transmisión sexual	Las pruebas recomendadas para las mujeres sexualmente activas y menores de 25 años son pruebas de detección de clamidia, gonorrea y VPH. De lo contrario, pregúntele a su médico si debe revisarlo.			
VIH	Evaluar a las personas entre 15 y 65 años y a todas las mujeres embarazadas.			
Depresión	Su salud emocional es tan importante como su salud física: hable con su médico si se ha sentido "deprimido" o ha sentido poco interés o placer en hacer cosas			
Trastornos del sueño	Si tiene dificultades para conciliar el sueño o mantenerse despierto, ronca o se despierta atragantado o sin aliento, consulte a su médico.			
Hepatitis B	Recomendado para todas las mujeres embarazadas en su primera visita prenatal y para cualquier persona con alto riesgo.			
Hepatitis C	Recomendado para personas nacidas entre 1945 – 1965			
Visión	Exámenes periódicos para detectar glaucoma y evaluar la necesidad de lentes correctivos.		Control regular	
Audición	Consulte a su médico si se esfuerza para escuchar una conversación normal, la televisión o la radio			
Dental	Examen anual			

VACUNAS

	De 18-49 años	De 50-64 años	De 65+ años
Tétanos, difteria (Tdap)	Refuerzo cada 10 años		
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	1 o 2 dosis	Puede recomendarse para ciertas poblaciones de alto riesgo	
Varicela	2 dosis (0, 4 – 8 semanas)	Puede recomendarse para ciertas poblaciones de alto riesgo	
Hepatitis A	Recomendada para ciertas poblaciones de alto riesgo: pregúntele a su médico		
Hepatitis B	Recomendado para todos los adultos jóvenes no inmunizados previamente, así como para ciertas poblaciones de alto riesgo		
Vacuna contra la gripe	Anual		
Neumocócica (neumocócica conjugada, PCV-13 + PPSV neumocócica)	Recomendado para personas con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas, diabetes mellitus, esplenectomía o asplenia anatómica (enfermedad de células falciformes)		1 dosis
Meningocócica	Recomendado para ciertas poblaciones de alto riesgo		
Shingrix	Se recomiendan 2 dosis (con 2 a 6 meses de diferencia) para prevenir el herpes en personas mayores de 50 años		
Vacuna COVID + refuerzos aplicables	Recomendado para todos los adultos		