


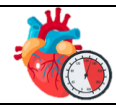






## Guía de Servicios Preventivos



Es posible prevenir o retrasar la aparición de la mayoría de las condiciones crónicas al adoptar buenos hábitos alimentarios, realizar actividad física, mantener un estilo de vida saludable y monitorear su salud de manera rutinaria. La detección temprana de las enfermedades determinará el tratamiento a seguir y su efectividad para evitar complicaciones.

	Prueba Preventiva	Frecuencia	Grupo y Edad
	<b>Mamografía</b> Examen clínico de los senos	Anual	Mujeres de 40 años en adelante.
		Cada 2 años	Mujeres de 55 años en adelante.
	<b>Papanicolaou</b> Prueba del VPH (Virus del Papiloma Humano)	Cada 3 años	Mujeres de 21 a 29 años, la citología cervical.
		Cada 5 años	Mujeres de 30 a 65 años, la citología cervical y detección de VPH.
	<b>Cáncer de Próstata</b> PSA (Prueba de Antígeno Prostático Específico) DRE (Examen vía Tacto Rectal)	Dependiendo de los resultados y los factores de riesgo	Hombres de 40 años en adelante con factores de riesgo elevados. Hombres de 50 años en adelante con riesgo promedio.
	<b>Diabetes Mellitus</b> Tipo 2 Hemoglobina Glicosilada Nefropatía (prueba de orina para albumina o proteína) y examen visual	Anual	Personas con sobrepeso u obesidad de 40 a 70 años que no tienen síntomas de diabetes.
		Cada 3 años	Personas con resultados normales de glucosa en sangre.
	<b>Hipertensión</b>	Monitoreo cada 3 meses	Personas con varias lecturas elevadas consecutivas.
	<b>Colesterol</b> Panel de Lípidos	Anual	A partir de los 20 años para personas con alto riesgo.
		Cada 5 años	Si los resultados fueron normales.
	<b>Índice de Masa Corporal, IMC</b>	Anual	Personas con predisposición a desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad pueden realizarla en cualquier momento.
	<b>Cáncer Colorrectal</b> gFOBT y FIT (prueba inmunoquímica fecal) Colonoscopia	Anual	Personas de 45 años en adelante con factores de riesgo
		Cada 3 a 5 años	Personas de 50 a 75 años.
	<b>Vacunación</b> Influenza	Anual	Personas desde 1 a 90 años.
	COVID-19	1ra, 2da y dosis de refuerzo	Personas desde los 5 años.

Consulte las pruebas preventivas necesarias de acuerdo con su edad, género, historial familiar e historial de salud con su médico de primaria y discuta los resultados de las pruebas realizadas.

### **Aspecto Social y Emocional**

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### **Línea de Servicio al Cliente**

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### **APS HealthCare**

787-641-9133

### **Referencias:**

*Servicios preventivos de salud para adultos.* (2022). Recuperado de:  
<https://www.cuidadodesalud.gov/es/preventive-care-adults/>

*Evaluación de salud: Cómo detectar temprano los problemas de salud.* (2021). Recuperado de:  
<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/evaluacin-de-salud-tc4037>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en abril 2022.

©First Medical Health Plan Inc.