

Hombres y mujeres de 50 años en adelante

Temas que tal vez quiera tratar con su médico

Alimentación

- Aliméntese de manera saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y productos integrales todos los días.
- El consumo recomendado de calcio es de aproximadamente 1,500 mg por día para las mujeres posmenopáusicas que no estén en tratamiento con estrógenos.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la conservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI) y por VIH,¹⁶ se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.

Trastorno por el uso de sustancias adictivas

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de drogas o alcohol al conducir.

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta de dientes con flúor todos los días. Visite al dentista regularmente.

Otros temas para consultar

- Prevención de caídas.
- Beneficios y riesgos posibles de la hormonoterapia reemplazativa (HRT, por sus siglas en inglés) para las mujeres posmenopáusicas.
- Riesgos y posibles beneficios de la prueba de detección de cáncer de próstata en hombres para determinar qué es lo más conveniente para usted.
- Riesgos de las interacciones entre medicamentos.
- Actividad física.
- Examen ocular para la detección de glaucoma por parte de un profesional de la atención de la vista (p. ej., un oftalmólogo o un optometrista) para las personas de 65 años en adelante.

Para mantener una buena salud del corazón, los adultos deben hacer ejercicios regularmente (como mínimo, 30 minutos por día, casi todos los días de la semana), ya que esto puede ayudar a reducir el riesgo de tener enfermedad coronaria, osteoporosis, obesidad y diabetes. Consulte a su médico antes de empezar cualquier actividad física nueva que requiera esfuerzo.

Inmunizaciones

Gripe (anual)	Recomendada ²
Hepatitis A	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ³
Hepatitis B	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ⁴
Antimeningocócica	Refuerzo cada cinco años si el riesgo persiste.
MMR (sarampión, paperas y rubéola)	Una vez, cuando no haya prueba de inmunidad o no haya una segunda dosis previa ⁵
Antineumocócica (neumonía)	Recomendada para las personas de 65 años en adelante y para las personas menores de 65 años con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Td (tétanos y difteria)	Recomendada una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Recomendada para los adultos cuando no haya prueba de inmunidad; se deben aplicar dos dosis ¹⁰
Herpes zóster (culebrilla)	Dos dosis de la vacuna recombinante contra el herpes zóster (RZV, por sus siglas en inglés) para todos los adultos de 50 años en adelante. La vacuna viva atenuada contra el herpes zóster (ZVL, por sus siglas en inglés) se puede usar como alternativa para los adultos de 60 años en adelante.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

AAA (aneurisma de aorta abdominal)	Para las personas de 65 a 75 años que alguna vez fumaron, una única prueba de detección de AAA por medio de una ecografía
Abuso del alcohol	Asesoramiento relacionado con la conducta
Aspirina	Visita para consultar sobre los posibles beneficios derivados del uso de aspirina ¹⁹
Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición	En el examen anual
Prueba/asesoramiento genético y evaluación de riesgos sobre BRCA	A las mujeres que obtengan un resultado positivo con la herramienta de evaluación de riesgos o que tengan antecedentes familiares de cáncer de seno, de ovario, de las trompas de Falopio, de próstata, de páncreas o peritoneal se les recomienda recibir asesoramiento genético y/o pruebas genéticas. ²⁰
Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía cada 1 o 2 años a partir de los 40 años de edad; la prueba genética de BRCA y la prueba BART están cubiertas si son médicamente necesarias ²⁰
Quimiopprofilaxis del cáncer de seno	Cubierta para las personas con un alto riesgo de tener cáncer de seno y poco riesgo de sufrir los efectos adversos de la quimiopprofilaxis
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para prevención primaria en adultos ³⁵
Cáncer de cuello uterino	Como mínimo, una vez cada 3 años si a la mujer no se le ha extraído el cuello uterino. A partir de los 65 años, se pueden suspender las pruebas de Papanicolaou si los exámenes previos han sido normales
Cáncer colorrectal	Prueba de detección para los adultos de 50 a 75 años ²¹
Depresión	Examen para todos los adultos
Diabetes	Prueba de detección para los adultos obesos o con sobrepeso de entre 40 y 70 años ²²
Violencia y abuso domésticos	Pruebas de detección relacionadas con la violencia interpersonal y doméstica para adolescentes, mujeres y mujeres en edad de concebir ³⁴
Prevención de caídas	Para las personas de 65 años en adelante ²⁸
Gonorrea y clamidia	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹¹
Alimentación saludable y actividad física	Asesoramiento relacionado con la conducta ²⁷
VIH	Prueba de detección para todos los adolescentes y adultos de entre 15 y 65 años
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Prueba de detección para adultos asintomáticos que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ³³
Trastornos lipídicos	Prueba de detección periódica
Cáncer de pulmón	Prueba de detección de cáncer de pulmón en las personas con antecedentes de consumo de tabaco ³¹
Mamografía	Mamografía cada dos años recomendada para las mujeres de 50 años en adelante
Obesidad	Prueba de detección, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta
Osteoporosis	Prueba de detección de rutina para las mujeres a partir de los 65 años y para los hombres a partir de los 70 años; la edad para empezar a hacerse estas pruebas puede reducirse en el caso de las personas que tienen un mayor riesgo ³
Cáncer de próstata	Prueba de antígenos específicos de la próstata (PSA, por sus siglas en inglés) y examen de tacto rectal; pueden ser apropiados o no. Hable con su médico para saber si es más beneficioso que perjudicial en su caso.
Infecciones de transmisión sexual	El asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario ²⁶
Sífilis	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹²
Consumo y abandono del tabaco	Prueba para determinar el consumo de tabaco e intervención para abandonarlo

Notas finales

1. Los análisis de sangre de los recién nacidos pueden incluir los análisis para detectar hipotiroidismo congénito, fenilcetonuria y anemia de células falciformes.
2. La vacuna anual contra la gripe se recomienda para todas las personas de 6 meses en adelante, incluidos todos los adultos. Las personas adultas saludables (excepto mujeres embarazadas) que sean menores de 50 años y no tengan problemas médicos de alto riesgo pueden recibir la vacuna contra la gripe de manera intranasal con virus vivo atenuado o la vacuna inactivada. El resto de las personas deben recibir la vacuna inactivada. Los adultos de 65 años en adelante pueden recibir la vacuna contra la gripe estándar o la vacuna contra la gripe de alta dosis.
3. Los factores de riesgo de la hepatitis A deben consultarse con su proveedor.
4. Los factores de riesgo de la hepatitis B deben consultarse con su proveedor.
5. Componente del sarampión: Las personas adultas que nacieron antes de 1957 pueden considerarse inmunes al sarampión. Los adultos nacidos en 1957 o después de ese año deben recibir una o más dosis de MMR según su nivel de inmunidad. Además, puede ser necesaria una segunda dosis de MMR para las personas expuestas al sarampión, las personas que viajan a otros países y debido a otros factores. Componente de la rubéola: Las mujeres con un historial de vacunación poco confiable deben consultar con su proveedor. Consulte a su médico sobre los detalles relacionados con el embarazo.
6. Debe aplicarse la vacuna antineumocócica a los niños con ciertos problemas médicos subyacentes, como los receptores de un implante coclear. Se debe aplicar un solo refuerzo de la vacuna después de cinco años a los niños con asplenia anatómica o funcional, o con una enfermedad inmunodepresora.
7. Una dosis para los adultos que presentan riesgos, incluidas las personas con enfermedades pulmonares crónicas (como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [COPD, por sus siglas en inglés]), enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedad hepática crónica, insuficiencia renal crónica, anemia de las células falciformes y enfermedades inmunodepresoras. También se recomienda la vacunación para los adultos que fuman cigarrillos, y para las personas que viven en hogares de ancianos y en centros de atención a largo plazo. No se recomienda la vacunación para los indígenas estadounidenses ni para los habitantes originarios de Alaska, a menos que tengan otro factor de riesgo. Es posible que sea necesaria una segunda dosis de la vacuna antineumocócica para las personas de 65 años o más que recibieron la primera vacuna más de cinco años antes y tenían menos de 65 años en ese momento. Se recomienda un único refuerzo de la vacuna después de cinco años para las personas con determinados problemas médicos, incluidas las enfermedades inmunodepresoras, y para las personas que se han hecho quimioterapia.
8. Las personas que tienen riesgo de contraer enfermedades meningocócicas incluyen: viajeros internacionales; estudiantes que viven en la universidad; o cualquier persona con el bazo dañado o extirpado, o con deficiencia de componentes terminales del complemento. Esas personas deben consultar con su médico los riesgos y los beneficios de la vacunación.
9. Los factores de riesgo de los trastornos lipídicos para los hombres de entre 20 y 35 años o las mujeres de 20 años en adelante incluyen: diabetes; antecedentes personales de enfermedad cardíaca congestiva o aterosclerosis no coronaria; antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular antes de los 50 años en familiares varones y antes de los 60 años en familiares mujeres; consumo de tabaco; y obesidad (BMI mayor a 30).
10. Las personas que tienen riesgo de contraer varicela incluyen: personas que tienen contacto cercano con otras personas con alto riesgo de contraer enfermedades graves (por ejemplo, trabajadores de atención de la salud y familiares que están en contacto con personas inmunodeficientes) o que tienen un alto riesgo de contagio por exposición o transmisión (p. ej., maestros de niños pequeños; empleados a cargo del cuidado de niños; personas que viven o trabajan en establecimientos, incluidos los centros correccionales; estudiantes universitarios; personal militar; adolescentes y adultos que conviven con niños; mujeres que no están embarazadas y tienen edad de concebir; y viajeros internacionales).
11. Los factores de riesgo de contraer clamidia y gonorrea incluyen: tener antecedentes de clamidia o de otras infecciones de transmisión sexual; tener un compañero sexual nuevo o varios compañeros sexuales; usar condón en forma inconsistente; ejercer el comercio sexual; y consumir drogas.
12. Las personas que tienen riesgo de contraer sífilis incluyen: adolescentes y adultos que reciben atención de la salud en entornos clínicos de alto riesgo o prevalencia; hombres que hayan mantenido relaciones sexuales con hombres; trabajadores sexuales; y personas recluidas en instituciones correccionales para adultos. Es posible que las personas que reciben un tratamiento por enfermedades de transmisión sexual tengan más posibilidades que otras de tener un comportamiento altamente riesgoso.
13. Las personas que tienen un mayor riesgo de tener osteoporosis incluyen mujeres de 60 a 64 años que presenten los siguientes riesgos de fracturas osteoporóticas: tener bajo peso corporal (menos de 70 kg) y no estar en tratamiento con estrógenos.
14. Las mujeres embarazadas que tienen un alto riesgo de preeclampsia deben usar bajas dosis de aspirina (81 mg/día) como medicación preventiva después de 12 semanas de gestación.
15. Las personas que están en contacto con niños menores de 12 meses y el personal de atención de la salud deben recibir la vacuna Td lo antes posible. Se recomienda que la Tdap sustituya a una dosis única de Td para los adultos menores de 65 años que no hayan recibido una dosis de Tdap anteriormente.
16. Las infecciones de transmisión sexual, también llamadas enfermedades de transmisión sexual, incluyen clamidia, gonorrea, herpes, VIH, VPH y sífilis, entre otras. Vea las notas específicas sobre las infecciones para obtener información sobre los factores de riesgo de las infecciones de transmisión sexual.
17. El refuerzo de Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular) se recomienda para los niños de entre 11 y 12 años que hayan completado la serie de inmunizaciones infantiles de DTap, y que aún no hayan recibido una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
18. Los niños de hasta 9 años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez (o que ya la hayan recibido) deberán recibir dos dosis con un tiempo de cuatro semanas, como mínimo, entre una dosis y la otra.
19. Uso de bajas dosis de aspirina para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés) y cáncer colorrectal (CRC, por sus siglas en inglés) en adultos de 50 a 59 años que tienen un riesgo del 10% o más de tener CVD en los próximos 10 años, no tienen un mayor riesgo de sangrado, tienen una expectativa de vida de al menos 10 años y están dispuestos a tomar dosis bajas de aspirina todos los días durante 10 años como mínimo.
20. Para la prueba de detección de cáncer de seno, se recomienda referir a las mujeres con antecedentes familiares asociados con un riesgo elevado de tener mutaciones malignas de los genes BRCA1 o BRCA2 para que se hagan una evaluación del riesgo genético y de la predisposición de los senos y los ovarios a padecer una mutación de los genes BRCA. Consulte la póliza médica de Blue Shield of California en Genetic Testing for Hereditary Breast and/or Ovarian Cancer (Pruebas Genéticas para la Detección del Cáncer de Seno y/o de Ovario Hereditarios).
21. Las pruebas de detección de cáncer colorrectal incluyen una prueba de sangre oculta en heces por año, una sigmoidoscopia cada cinco años y una colonoscopia cada 10 años. La edad para empezar a hacerse estas pruebas y el tiempo entre cada una pueden reducirse en el caso de los pacientes que tienen un mayor riesgo. Se incluye un análisis multiobjetivo de ADN en heces para la detección de cáncer colorrectal cada tres años.
22. La prueba de detección de la diabetes se debe hacer a los adultos de 40 a 70 años que son obesos o tienen sobrepeso. Se ofrecen intervenciones de asesoramiento intensivo relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para los pacientes con niveles anormales de azúcar en la sangre. Programa para la Prevención de la Diabetes: programa de Blue Shield de medicina para mejorar la calidad de vida que se centra en la prevención de la diabetes.
23. Selección de problemas de salud basada en "Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System" (Pruebas de Detección para Recién Nacidos: Hacia un Panel y un Sistema de Detección Uniformes), creado por la American College of Medical Genetics (ACMG, Universidad Estadounidense de Genética Médica) y encargado por la Health Resources and Service Administration (HRSA, Administración de Recursos y Servicios de Salud).
24. Se debe consultar sobre el uso de un suplemento de flúor por vía oral en la visita de atención preventiva si el principal suministro de agua no contiene suficiente flúor.
25. Las personas con riesgo de tener cáncer de próstata incluyen: hombres afroamericanos y hombres con antecedentes familiares de cáncer de próstata.
26. El asesoramiento relacionado con la conducta para prevenir infecciones de transmisión sexual está dirigido a adolescentes y adultos sexualmente activos que cumplan con los siguientes criterios: aquellos que tengan infecciones de transmisión sexual actualmente o las hayan tenido en el último año, aquellos que actualmente tengan varios compañeros sexuales y aquellos que no mantengan relaciones monógamas si viven en comunidades con un alto porcentaje de infecciones de transmisión sexual.
27. Se recomienda el asesoramiento intensivo relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para todos los adultos que tengan hiperlipidemia o que tengan riesgo de contraer alguna enfermedad crónica cardiovascular o relacionada con la alimentación. Programa para la Prevención de la Diabetes: programa de Blue Shield de medicina para mejorar la calidad de vida que se centra en la prevención de la diabetes.
28. Asesoramiento sobre la prevención de caídas a través del ejercicio físico o la terapia física para los adultos mayores de 65 años en adelante que viven en alojamientos comunitarios y tienen un mayor riesgo de sufrir caídas.
29. Prueba de detección del virus de la hepatitis B para los adolescentes y adultos (excepto embarazadas) con alto riesgo de infección, o en la primera visita prenatal en el caso de las embarazadas.
30. Prueba de detección del virus de la hepatitis C para los adultos con alto riesgo de infección.
31. Prueba de detección de cáncer de pulmón para los adultos de 55 a 80 años que tienen antecedentes de consumo de tabaco.
32. En el caso de los anticonceptivos hormonales autoadministrables, usted puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
33. Prueba de detección de tuberculosis e infección de tuberculosis latente (LTBI) para adultos asintomáticos que tienen un mayor riesgo de contraer la infección.
34. Las pruebas de detección y el asesoramiento relacionados con la violencia interpersonal y doméstica son un servicio cubierto, como mínimo, anualmente para adolescentes, mujeres y mujeres en edad de concebir. Cuando sea necesario, las personas cuya prueba de detección arroje un resultado positivo recibirán o serán referidas para recibir servicios de intervención inicial. La atención de la salud mental es un servicio de intervención inicial que se brinda después de la prueba de detección relacionada con la violencia interpersonal y doméstica.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos: El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF, Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedades cardiovasculares (CVD), tales como enfermedad sintomática de las arterias coronarias o accidente cerebrovascular isquémico, usen una dosis entre baja y moderada de estatinas para prevenir episodios de CVD y mortalidad por CVD cuando se cumplan todos estos criterios: 1) tener entre 40 y 75 años; 2) tener uno o más factores de riesgo de CVD (p. ej., dislipidemia, diabetes, hipertensión o consumo de tabaco); y 3) tener un riesgo calculado del 10% o más de tener un episodio cardiovascular en los próximos 10 años. Para identificar la dislipidemia y calcular el riesgo de un episodio de CVD en los próximos 10 años, es necesario hacer una prueba de detección universal de lípidos en adultos de 40 a 75 años. Las estatinas son un beneficio de farmacia.

El Programa para la Prevención de la Diabetes es ofrecido por Solera Health, una compañía independiente.

Estas son las Pautas de Salud Preventiva de Blue Shield of California, que se basan en pautas reconocidas a nivel nacional. Los miembros deben consultar la *Evidencia de Cobertura* o el *Certificado de Seguro* o Póliza para obtener información sobre los beneficios de salud preventiva cubiertos por su plan o su póliza.

Blue Shield of California complies with applicable state laws and federal civil rights laws, and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, or disability.

Blue Shield of California cumple con las leyes estatales y las leyes federales de derechos civiles vigentes, y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad ni discapacidad.

Blue Shield of California 遵循適用的州法律和聯邦公民權利法律，並且不以種族、膚色、原國籍、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡或殘障為由而進行歧視。