

Care**1ST**  
HEALTH PLAN  
An affiliate of Blue Shield of California



MANTÉNGASE  
SALUDABLE

Pautas sobre atención médica preventiva

# MANTÉNGASE SALUDABLE

**Ir a las visitas preventivas regulares al médico le ayuda a mantenerse saludable.**

Use esta guía para:

- ✓ Saber cuándo ir al médico.
- ✓ Saber qué tiene que hacer en cada visita.

\*Pregúntele a su médico qué pruebas o exámenes debería realizarse.

## RECUERDE

Si es un miembro nuevo, visite a su médico de inmediato para la primera "Visita de bienvenida a Medicare". Realice una visita preventiva todos los años. Las visitas preventivas regulares le ayudan a mantenerse saludable.

## INMUNIZACIONES/VACUNAS PARA ADULTOS\* (para hombres y mujeres)

Imunizaciones (vacunas)	19 a 39 años	40 a 64 años	A partir de los 65 años
<input type="checkbox"/> <b>Hepatitis B</b> Enfermedad del hígado	Es posible que su médico le recomiende ponerse la vacuna si es paciente de riesgo		
<input type="checkbox"/> <b>Virus del papiloma humano (VPH)</b> 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 (3 dosis), si no se vacunaron antes	No hay ninguna recomendación	
<input type="checkbox"/> <b>Influenza (antigripal)</b> Virus de la influenza o gripe	<b>¡Cada año!</b> Durante la temporada de gripe en el otoño o el invierno		
<input type="checkbox"/> <b>Sarampión, paperas y rubéola (MMR)</b>	Si nació después de 1957 (1 o 2 dosis)	Según las recomendaciones de su médico	
<input type="checkbox"/> <b>Antineumocócica</b> La bacteria puede provocar una infección pulmonar o sepsis (infección en la sangre)	Según las recomendaciones de su médico	Una dosis	
<input type="checkbox"/> <b>Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)</b> Trismo, contracción del músculo masetero de la mandíbula	Una dosis y luego un refuerzo de Td cada 10 años		
<input type="checkbox"/> <b>Zóster</b> Este virus puede provocar sarpullido doloroso con ampollas	Según las recomendaciones de su médico	Una dosis, a partir de los 60 años, si se lo recomienda su médico	

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

# PAUTAS SOBRE ATENCIÓN MÉDICA PREVENTIVA PARA ADULTOS\*

(para hombres y mujeres)



Pruebas/exámenes/visitas	19 a 39 años	40 a 64 años	A partir de los 65 años
<input type="checkbox"/> <b>Visita preventiva</b> Antecedentes médicos y familiares, examen físico, estatura, peso, presión arterial e índice de masa corporal (IMC, una medición para determinar si tiene un peso saludable)	Cada año		
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección de colesterol</b>	A partir de los 20 años si corre el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón		
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección de cáncer de colon y rectal</b>		<b>Entre los 50 y los 75 años</b> Su médico le explicará si debe realizarse una de estas pruebas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prueba de sangre oculta en las heces:</b> cada año Prueba para verificar si hay sangre oculta en las heces</li> <li>• <b>Sigmoidoscopia flexible:</b> cada 5 años Prueba en la parte inferior del colon para detectar el cáncer</li> <li>• <b>Colonoscopia:</b> cada 10 años Prueba en una parte más grande del colon para detectar el cáncer</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección de diabetes</b> Para detectar la diabetes y la prediabetes	Adultos que tengan una presión arterial mayor a 135/80 y según las recomendaciones de su médico		
<input type="checkbox"/> <b>Audición y vista</b>	Según las recomendaciones de su médico		
<input type="checkbox"/> <b>Hepatitis C</b>	Prueba por única vez para los adultos nacidos entre 1945 y 1965. Prueba para pacientes en riesgo según las recomendaciones de su médico		
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)</b> Para detectar el virus que causa la infección por VIH	Prueba por lo menos una vez para los adultos de entre 19 y 65 años. Prueba para las mujeres embarazadas y todos los grupos de edad en riesgo según las recomendaciones de su médico		
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección de tuberculosis (TB) y de riesgos de contraer tuberculosis</b>	Prueba de detección de riesgos recomendada para todos los adultos como parte de su primer chequeo. Los médicos también les realizarán la prueba a los pacientes con un mayor riesgo de contraer TB		

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

# OTRAS MANERAS DE MANTENERSE SALUDABLE

Pruebas/Exámenes/Visitas		
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de consumo indebido de alcohol y asesoramiento	<input type="checkbox"/> Prueba de densidad ósea Para verificar el riesgo de sufrir fracturas	<input type="checkbox"/> Examen dental
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de depresión	<input type="checkbox"/> Electrocardiograma (ECG)	<input type="checkbox"/> Prueba de detección de glaucoma Para medir la presión ocular
Programas		
<input type="checkbox"/> Autocontrol de la diabetes	<input type="checkbox"/> Terapia de nutrición médica	<input type="checkbox"/> Asesoramiento para dejar de consumir tabaco Cómo dejar de fumar o de consumir tabaco

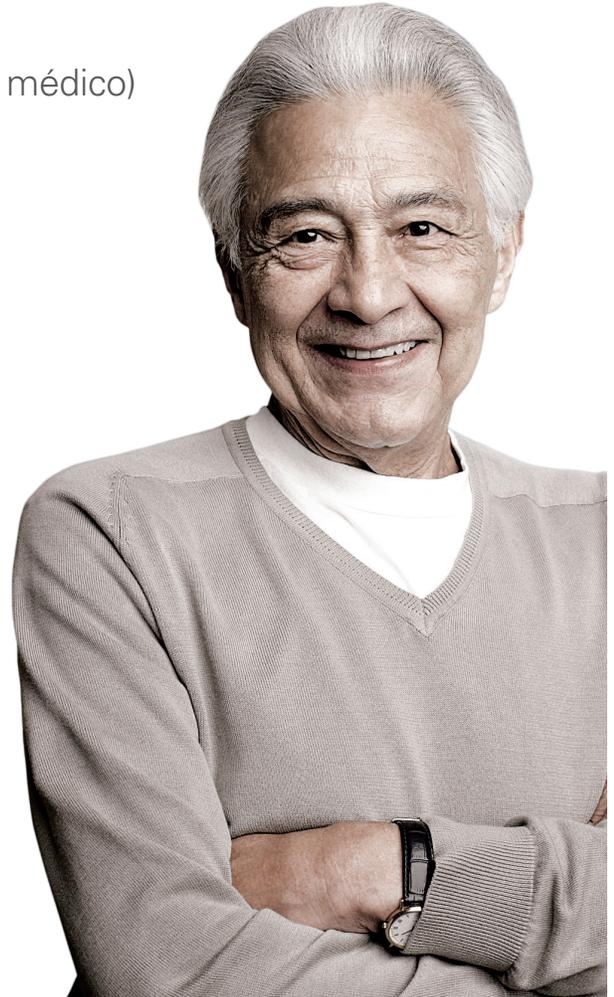
## PAUTAS SOBRE ATENCIÓN MÉDICA PREVENTIVA PARA HOMBRES (además de las pruebas de detección para adultos)

Pruebas/exámenes/visitas	19 a 39 años	40 a 64 años	A partir de los 65 años
<input type="checkbox"/> <b>Aneurisma aórtico abdominal</b> Ecografía de detección	No hay ninguna recomendación		Una única ecografía si ha fumado alguna vez

### También puede hablar con su médico sobre:

(marque los temas sobre los que desee hablar con su médico)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Abuso y violencia                     | <input type="checkbox"/> Problemas de salud mental (pérdida de la memoria o cambios en la memoria) |
| <input type="checkbox"/> Directivas anticipadas                | <input type="checkbox"/> Nutrición   |
| <input type="checkbox"/> Aspirina                              | <input type="checkbox"/> Control del dolor   |
| <input type="checkbox"/> Asma                                  | <input type="checkbox"/> Crianza de los hijos  |
| <input type="checkbox"/> Incontinencia                         | <input type="checkbox"/> Planificación de la atención médica a largo plazo                         |
| <input type="checkbox"/> Salud bucal                           | <input type="checkbox"/> Atención médica prenatal (para las mujeres embarazadas)                   |
| <input type="checkbox"/> Depresión                             | <input type="checkbox"/> Actividad física/ejercicio  |
| <input type="checkbox"/> Diabetes                              | <input type="checkbox"/> Seguridad   |
| <input type="checkbox"/> Problemas de drogas o alcohol         | <input type="checkbox"/> Enfermedades de transmisión sexual y VIH                                  |
| <input type="checkbox"/> Prevención de caídas                  | <input type="checkbox"/> Problemas de peso   |
| <input type="checkbox"/> Planificación familiar/anticoncepción | <input type="checkbox"/> Cualquier otro problema que pueda tener                                   |
| <input type="checkbox"/> Cómo dejar de fumar                   |  |
| <input type="checkbox"/> Sus medicamentos                      |  |
| <input type="checkbox"/> Actividad mental                      |  |



# PAUTAS SOBRE ATENCIÓN MÉDICA PREVENTIVA PARA MUJERES

(además de la pruebas de detección para adultos)



Pruebas/exámenes/visitas	19 a 39 años	40 a 64 años	A partir de los 65 años
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección de cáncer de seno/ mamografía</b> Radiografía de los senos	No hay ninguna recomendación	Cada 2 años entre los 50 y los 74 años. Pregúntele a su médico si necesita hacerse una mamografía antes de los 50 años	
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección de cáncer de cuello uterino</b> Examen de Papanicolaou	Cada tres años entre los 21 y los 65 años		No hay ninguna recomendación
<input type="checkbox"/> <b>Prueba de detección de clamidia</b> Prueba para detectar una enfermedad de transmisión sexual (ETS)	Debe realizarse regularmente para las mujeres de entre 16 y 24 años si son sexualmente activas, y solo si son pacientes de riesgo en el caso de las mujeres mayores de 25 años		
<input type="checkbox"/> <b>Osteoporosis</b> Pérdida de masa ósea	La prueba debe realizarse a partir de los 65 años o según las recomendaciones de su médico		

## MANTÉNGASE SALUDABLE SI ESTÁ EMBARAZADA

### Atención médica antes del embarazo:

- Hable con su médico sobre la vitamina (ácido fólico) que ayuda a prevenir las anomalías congénitas.
- ¡Visite a su médico DE INMEDIATO! Vaya apenas crea o sepa que está embarazada.
- Averigüe DE INMEDIATO si tiene VIH, apenas crea o sepa que está embarazada.

### Atención médica durante el embarazo (prenatal):

Chequeos:	Frecuencia
Primeras 28 semanas	Cada 4 semanas
29 a 36 semanas	Cada 2 a 3 semanas
A partir de las 36 semanas	Todas las semanas

### Atención médica después del embarazo (posparto):

Realícese su chequeo posparto entre 21 y 56 días después de haber tenido a su bebé, haya sido por cesárea (parto quirúrgico) o no.

- ✓ Se la examinará para verificar que su cuerpo se esté recuperando y evaluar si tiene depresión posparto.
- ✓ Su médico también hablará con usted sobre anticoncepción y planificación familiar.
- ✓ Hágase el chequeo de la cesárea (parto quirúrgico) entre 1 y 2 semanas después de dar a luz.

**Cada uno de los chequeos es importante para que usted y su bebé estén saludables**

- ✓ En cada visita se realizan las pruebas necesarias.
- ✓ Es posible que su médico quiera verla más seguido.

# ¡QUÉ PUEDE HACER PARA MANTENERSE SALUDABLE!

- ✓ Consulte a su médico en forma regular y después de las hospitalizaciones.
- ✓ Tome sus medicamentos según lo indicado por el médico.
- ✓ Hágase las pruebas/los exámenes necesarios.
- ✓ Coma comidas bien equilibradas.
- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ Manténgase activo.
- ✓ No fume o deje de fumar.
- ✓ Pase tiempo con su familia y amigos.
- ✓ Manténgase en contacto con otras personas.



## Número de teléfono gratuito de Servicios para los Miembros

8 a.m. a 8 p.m.,  
los siete días de la semana.

**1-800-544-0088**  
**TTY/TDD 711**



## Línea de Enfermería

24/7 para hacer preguntas  
relacionadas con la salud.  
Las 24 horas del día, los 7  
días de la semana.

**1-800-544-0088**  
**TTY/TDD 711**



## Sitio web

[www.care1st.com](http://www.care1st.com)

Care1st is an independent licensee of the Blue Shield Association

Los materiales para miembros del plan están disponibles en otros idiomas o formatos como letra grande, audio, y braille a su solicitud. Fuentes de toda la información incluida en este documento: Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services), Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). Revisado 2/2016. Care1st Health Plan es un plan HMO y HMO SNP que tiene un contrato con Medicare y un contrato con el programa Medicaid del gobierno estatal en California. La inscripción en Care1st Health Plan depende de la renovación de los contratos. Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros: 1-800-544-0088 (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana. This information is available for free in other languages. Please contact Member Services: 1-800-544-0088 (TTY: 711), 8am – 8pm, 7 days a week. 這項免費資訊以其它語言提供。懇請聯絡會員服務處：免費熱線 1-800-544-0088 (聽障及語障人士專線711) 每週七天辦公，早上8:00 點至晚上8:00 點。