

VACUNAS RECOMENDADAS PARA ADULTOS

- **Gripe o Influenza (Flu)**
Edad: 19-65 - Vacunarse Anualmente
- **Tétanos, Difteria, Tos ferina (Td/Tdap)**
Edad: 19-65 – después de vacuna inicial, tome
Vacuna de refuerzo cada 10 años
- **Varicela (Chickenpox)**
Edad: 19-65 (2 dosis)
- **Virus del papiloma humano (HPV) para mujeres**
Edad: 19-26 (3 dosis)
- **Virus del papiloma humano (HPV) para hombres**
Edad: 19-21 (3 dosis)
Edad: 22-26 (3 dosis)
- **Herpes Zóster (Culebrilla)**
Después de 60 años (1 dosis)
- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
Edad: 19-55 (1 o 2 dosis)
- **Neumocócica**-Edad: 19- 65 (1-3 dosis)
- **Meningocócica**- Edad: 1- 65 (1 dosis)
- **Hepatitis A** - Edad: 1- 65 (2 dosis)
- **Hepatitis B** - Edad: 1- 65 (3 dosis)

Notas

- **Vacuna para la Influenza:** Hay 4 tipos de vacunas para la gripe. Hable con su médico para saber cual es la mejor opción disponible para usted.
- **Vacuna de Tdap:** Mujeres embarazadas deben tomar la Tdap vacuna durante cada embarazo para aumentar la protección para el bebé, que está muy pequeño para la vacuna, pero corre el mayor riesgo de enfermedad o muerte traída por la tos ferina
- **Vacuna para HPV:** Hay 2 tipos, pero una solamente (Gardasil) es administrada al hombre. Hombres gay entre 22-26 años deben vacunarse, si no lo han hecho y completar la serie de vacunas.
- Si piensa salir fuera de los Estados Unidos, pueda necesitar vacunas adicionales. Chéque con su Dr.

Se le recomienda que después de obtener sus resultados de sus análisis:

1. Hágale disponible a su médico sus análisis.
2. Compare sus resultados con análisis previos que tenga usted o su médico.
3. Discuta con su médico todas las preguntas que tenga sobre sus análisis.
4. Considere una segunda opinion - si no está convencida /o de empezar tratamiento sin una segunda opinión.

RECOMENDACIONES DE CUIDADO PREVENTIVO PARA ADULTOS

Abril 2013



La información dentro de éste folleto fue adaptada para la población general por el U.S. Preventative Services Task Force, el Centers for Disease Control and Prevention y otras organizaciones de salud. Mas información es disponible sobre chequeos, estrategias y factores específicos para cada individuo por el internet en la pagina siguiente:

<http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hch/adult.html>

igual comunicándose con
Centers for Disease Control and Prevention
1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30333
1-800-232-4636

PARA MAS INFORMES

Llamar a Olga L. Sáenz, E.C.I.S.D. Employee Benefits Dept.
al 956-289-2305 ext. 2712

Para obtener la lista mas reciente de los proveedores locales
visite la pagina www.bcbstx.com en el internet , o llame al
1-800-521-2227 para servicio al consumidor.

Su privacidad se mantiene protegida por las reglas
estrictas de HIPAA.

Es poliza del Distrito Escolar de Edinburg el no discriminar por razones con base en sexo, edad, religion, raza , color origen nacional ni discapacidad dentro de sus programas educacionales.

Chequeos y Exámenes Preventivos para Adultos

RECOMENDACIONES:

Exámenes Anuales deben incluir:

Cáncer del Seno:

- Examen anual como parte de su examen físico.
- 40 +años: Mamogramas – cada 1-2 años, ó a la discreción del médico.

Cáncer del Cerviz (*Pap Smear Test*) - (para mujeres que tienen o tuvieron actividad sexual)

- 21-64 años: – Por lo menos cada tres años.
- 65+años: Puede suspender despues de los 65 anos si previos exámenes han sido negativo .
- Mujeres que tuvieron sexo a temprana edad deben empezar sus chequeos dentro los primeros 3 años despues de su inicio de actividad sexual.

Colesterol:

- 19-64 años: Cada cinco años, ó a la discreción del médico.
- 65+ años: A la discreción del médico.

Cáncer del Colon:

- 19-49 años: Para los de alto riesgo (vea las guías para exámenes de Cáncer)
- 50+años: El (FOBT) ó el sigmoidoscopia cada 5 años; ó el colonoscopia cada 10 años a la discreción del médico.

Dental:

- Examen anual rutinario
- Rayos x
- Limpieza dental

Depresión:

- 19-65+años: Chequeo anual para la perturbación del sueño, apetito, peso / aumento ó pérdida, y agitación general.

Diabetes (tipo 2):

- 19-65+años: Por lo menos cada 5 años hasta la edad de 45 y cada 3 años despues de los 45 años para individuos de alto riesgo usando el examen FPG.
- Factores de riesgo incluyen: historia familiar de enfermedad del corazón, hipertensión, diabetes, atherosclerosis ó enfermedad a la arteria carotida, y alguien que sea fumador.

Oído:

- 19-65+años: Chequeo anualmente como parte de su examen físico.
- Reevaluarse si se encuentra un problema del oído, o hay cambios audiológicos.
- Examen Audiológico Comprensivo:
- 19-65+años: Examen audiológico por un audiólogo es recomendado. Chequeos siguientes serán a la discreción del médico.

Hepatitis B y Hepatitis C:

- 19-65+años: Chequeos periodicos si hay factores de alto riesgo presentes, i.e., actividad sexual, historia de transfusiones sanguinas, historia de morder otras personas.

Virus del SIDA o (HIV):

- 19-65+años: Chequeos periodicos si hay riesgos y toda mujer embarazada.

Hipertensión: 19-65+años: Por lo menos anualmente.

Vacunas: - Recomendaciones del CDC en pagina delantera de este folleto.

Función del Hgado:

- 19-65+años: Anualmente para portadores del Hepatitis B
- Frecuencia puede ser modificada a la discreción de su médico despues de considerar los riesgos y factores incluyendo el uso de medicamentos por largo tiempo.

Visión:

- 19-65+ años: Chequeos anual como parte de examen físico.
- Reevaluar problemas de la vista si aparecen como cambio y es anotado.
- Examen de la vista completa debe incluir examen para la glaucoma:
- edad 19-29 años: por lo menos una ves
- edad 30-39 años: por lo menos dos veces
- edad 40-64 años: Cada 2-4 años
- edad 65+ años: Cada 1-2 años
- Exámenes recorrientes a base de la recomendación del oftalmólogo

Osteoporosis:

- 19-64 años: Chequeo de densidad osea cuando hay factores de riesgo (inmovilidad y mujeres con post-menopausia).
- Chequeos a la descreción de su médico.
- Cuidados preventivos incluyendo calcio, vitamina D, pesas, ejercicio, and dejar de fumar.

Cancer de la Prostata:

- 50+años: Examen Anual Rectal y Antigeno Especifico de Prostata (PSA)
- Para (Africanos-Americanos) de alto riesgo y esos con historia familiar– empiezen los chequeos a mas temprana edad.

Cancer de la Piel:

- Exámenes anuales de la piel del cuerpo entero. Mas frecuentes para personas de mas alto riesgo de melanomas malignas.

Cancer Testicular:

- Anualmente como parte de su examen físico hasta la edad de 40 años.
- Exámenes adicionales cada 3 meses incluidos con otros exámenes hasta la edad de 40 años.

Tuberculosis: Examen anual en la piel en acuerdo con estrategias regulatorias y guías de CDC y polizas de agencia.