

# Directrices de salud preventiva para adultos

NOVIEMBRE 2025





# Directrices de salud preventiva para adultos

Dell Children's Health Plan tiene el compromiso de dar a usted y a su familia la atención adecuada cerca de casa. Estamos aquí para ayudarlo a estar sano y bien.

## Haga de este año el mejor para su bienestar.

Su plan médico puede ayudar a pagar las pruebas para detectar enfermedades a tiempo y los exámenes de bienestar de rutina para que usted y su familia se mantengan bien. **Use esta guía para:**

- ✓ Saber cuándo programar las visitas con su proveedor.
- ✓ Preguntar a su proveedor qué exámenes, pruebas y vacunas son los adecuados para usted.
- ✓ Saber cuándo debería hacérselos o recibirlas, y con qué frecuencia

**Esta guía contiene información útil. No pretende reemplazar la atención ni el consejo médico. Esta guía no menciona todas las condiciones médicas ni todos los tratamientos, asegúrese de hablar con su proveedor si tiene preocupaciones sobre su salud.**

Para más información sobre las vacunas, vaya al sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) [cdc.gov/vaccines](https://cdc.gov/vaccines).

Visite la biblioteca médica de Ascension para más información sobre atención preventiva en [cmhl.ascension.org](https://cmhl.ascension.org).

Para más información sobre su plan médico, sus beneficios y los servicios de valor agregado, visite [DellChildrensHealthPlan.com/for-members](https://DellChildrensHealthPlan.com/for-members).

Para descargar su manual para miembros, visite [DellChildrensHealthPlan.com/for-members/member-handbooks](https://DellChildrensHealthPlan.com/for-members/member-handbooks).



# Chequeos para la mujer

El proveedor puede ayudarle a hablar sobre temas médicos y de bienestar. Estos incluyen:

- ✓ Dieta y actividad física
- ✓ Planificación familiar
- ✓ Ácido fólico para mujeres en edad fértil
- ✓ Comportamiento sexual y pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)
- ✓ Prueba de detección del VIH
- ✓ Prueba de detección de hepatitis B (VHB) si es de alto riesgo
- ✓ Violencia de pareja
- ✓ Cómo prevenir lesiones
- ✓ Orientación para reducir el riesgo de contraer cáncer de piel; riesgos especiales que podría tener de cáncer (como antecedentes familiares) y medidas que puede tomar para reducir esos riesgos
- ✓ Consumo de drogas y alcohol
- ✓ Exposición al humo de segunda mano
- ✓ Cómo dejar de consumir tabaco
- ✓ Salud dental
- ✓ Educación, métodos, orientación y servicios de anticonceptivos para que las mujeres puedan evitar embarazos no planeados o espaciar los embarazos para promover resultados óptimos en los nacimientos
- ✓ Salud mental, incluyendo detección de la depresión

*\*La altura y el peso se usan para medir el índice de masa corporal (IMC). El IMC se usa para saber si una persona tiene un peso adecuado en relación con su estatura, o si presenta bajo peso o sobrepeso. \*\*Las mujeres deben hablar con el proveedor y tomar una decisión personal sobre cuál es la mejor edad para comenzar a hacerse la prueba de detección, y considerar hacerse la prueba cada dos años después de los 50 años.*

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration. (n.d) Women's Preventive Services Guidelines.  
[hrsa.gov/womens-guidelines](https://hrsa.gov/womens-guidelines)

Chequeos	Tiempo apropiado
<b>Altura y peso</b>	Todos los años o según la recomendación de su proveedor
<b>BMI*</b>	Todos los años o según la recomendación de su proveedor
<b>Presión</b>	Todos los años o según la recomendación de su proveedor. Las mediciones altas deben confirmarse en casa.
<b>Cáncer de mama: Examen médico</b>	Cada 1 a 3 años. Cada año a partir de los 40 años
<b>Cáncer de mama: Mamografía**</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mamografía: Cada año desde los 40-65 años +</li> <li>✓ Mamografía de detección bienal para mujeres de 50 a 74 años</li> </ul>
<b>Cáncer de cuello uterino: 21-29 años</b>	Cada 3 años
<b>Cáncer de cuello uterino: 30-65 años</b>	Prueba de Papanicolaou cada 3 años o prueba de VPH sola cada 5 años
<b>Cáncer colorrectal</b>	Desde los 45 años y hasta los 75 años; su proveedor puede sugerir cualquiera de las siguientes opciones de prueba: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ FIT=prueba inmunoquímica fecal</li> <li>✓ FIT-DNA: prueba de ADN en heces con múltiples objetivos</li> <li>✓ Colonoscopia</li> <li>✓ gFOBT: prueba de sangre oculta en heces con guayacol</li> <li>✓ Colonografía por TC</li> <li>✓ Sigmoidoscopia flexible</li> </ul>
<b>Prueba de glucosa para la diabetes tipo 2</b>	Si su proveedor se lo sugiere, de los 35 a los 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con glucosa alta deben hablar con su proveedor sobre las intervenciones de orientación intensiva para promover una dieta saludable y la actividad física
<b>Hepatitis C</b>	Una vez en la vida para adultos entre 18 y 79 años
<b>Osteoporosis</b>	La prueba para revisar la densidad ósea debe hacerse, a más tardar, a los 65 años. Las mujeres en la menopausia deben hablar con su proveedor sobre la osteoporosis y hacerse la prueba cuando tengan riesgo de contraerla

# Chequeos durante el embarazo

Las mujeres embarazadas deben ver a su proveedor en los primeros tres meses de embarazo para establecer un plan de atención prenatal. En esta visita, su proveedor controlará su salud y la salud del bebé. Según sus antecedentes médicos anteriores, es posible que el proveedor practique estas pruebas, exámenes de detección o se ponga estas vacunas:

Chequeos	Tiempo apropiado
Depresión	Evaluación durante y después del embarazo
Diabetes	Durante el embarazo
Hematocrito/ hemoglobina (hemograma)	Durante el embarazo
Hepatitis B	Durante el embarazo
VIH	Durante el embarazo
Preeclampsia (presión)	Durante el embarazo
Pruebas de anticuerpos y tipo de sangre Rh(D)	Si tiene Rh(D) negativo, repita la prueba entre las semanas 26 y 28
Pruebas de detección	Momento apropiado
Sífilis y otras ETS	Durante el embarazo
Análisis de orina	Según la recomendación de su proveedor
Papanicolaou (prueba de cáncer de cuello uterino)	Si corresponde

El proveedor puede hablar con usted sobre qué comer y cómo mantenerse activa, y sobre cómo evitar el tabaco, las drogas, el alcohol y otras sustancias. También le dará información durante el embarazo y después del parto para apoyar la lactancia, el suministro de artículos para la lactancia, la planificación familiar y la orientación.

**Otras pruebas y exámenes.** Se pueden usar algunas otras pruebas para revisar la salud del bebé. Estas pruebas se hacen en determinados momentos durante el embarazo. La mejor prueba y el mejor momento para hacerlo depende de muchos factores. Estos incluyen su edad y los antecedentes médicos y familiares. Hable con su proveedor sobre lo que estas pruebas pueden revelar sobre el bebé, los riesgos que implican y cuáles son las pruebas más adecuadas para usted.

- ✓ Amniocentesis
- ✓ Exámenes de sangre especiales
- ✓ Pruebas de ultrasonido, incluyendo pruebas especiales (usadas con análisis de sangre durante los primeros tres meses para detectar el riesgo de anomalías cromosómicas) y pruebas bidimensionales de rutina para controlar al bebé

**Medicamentos.** Si tiene un riesgo alto de padecer preeclampsia, es posible que el proveedor le recomiende el uso de aspirina en dosis bajas.

**Vacunas.** Si está embarazada en la temporada de gripe (de octubre a marzo), es posible que el proveedor le administre la vacuna contra la gripe inactivada. Las adolescentes y adultas embarazadas deben vacunarse con la vacuna Tdap en cada embarazo entre las semanas 27 y 36 de gestación, aunque puede administrarse en cualquier momento del embarazo. Aunque se pueden administrar otras vacunas en casos especiales, lo mejor es que reciba las vacunas que necesita antes de quedar embarazada. Las mujeres siempre deben consultar con el proveedor sobre sus propias necesidades.

**NO debe recibir estas vacunas** mientras está embarazada:

- ✓ El sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)
- ✓ La varicela



# Chequeos para el hombre

El proveedor puede hablar con usted sobre temas médicos y de bienestar. Estos incluyen:

- ✓ Dieta y actividad física
- ✓ Planificación familiar
- ✓ Cómo prevenir lesiones
- ✓ Abuso de drogas y alcohol
- ✓ Cómo dejar de consumir tabaco
- ✓ Exposición al humo de segunda mano
- ✓ Prueba de detección del VIH
- ✓ Comportamiento sexual y pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)
- ✓ Detección de hepatitis B (VHB) si es de alto riesgo
- ✓ Salud dental
- ✓ Salud mental, incluyendo detección de la depresión.
- ✓ Orientación para reducir el riesgo de contraer cáncer de piel; riesgos especiales que podría tener de cáncer (como antecedentes familiares) y medidas que puede tomar para reducir esos riesgos

*\*La estatura y el peso se usan para medir el índice de masa corporal (BMI). El BMI se usa para saber si una persona tiene un peso adecuado en relación con su estatura, o si tiene bajo peso o sobrepeso.*

Chequeos	Tiempo apropiado
<b>Depresión</b>	Todos los años o según la recomendación de su proveedor
<b>IMC*</b>	Todos los años o según la recomendación de su proveedor
<b>Aneurisma aórtico abdominal</b>	Una vez entre los 65-75 años, para quienes han fumado.
<b>Presión</b>	Todos los años o según la recomendación de su proveedor. Las mediciones altas deben confirmarse en casa.
<b>Colesterol</b>	Es posible que se recomiende el uso de estatinas para algunas personas de 40 a 75 años que tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.
<b>Cáncer colorrectal</b>	Desde los 45 años y hasta los 75 años; su proveedor puede sugerir cualquiera de las siguientes opciones de prueba: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ FIT=prueba inmunoquímica fecal</li><li>✓ FIT-DNA: prueba de ADN en heces con múltiples objetivos</li><li>✓ gFOBT: prueba de sangre oculta en heces con guayacol</li><li>✓ Colonoscopia</li><li>✓ Colonografía por TC</li><li>✓ Sigmoidoscopia flexible</li></ul>
<b>Examen de glucosa para la diabetes tipo 2</b>	Según lo que recomiende el proveedor, de 35 a 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con niveles elevados de glucosa deben hablar con su proveedor sobre orientación intensiva para promover una dieta saludable y la actividad física.
<b>Hepatitis C</b>	Una vez si nació entre 1945-1965
<b>Cáncer de próstata</b>	Si tiene entre 55 y 69 años, hable con su proveedor sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de detección de cáncer de próstata.

# Esquema de vacunación sugerido

Para más información sobre las vacunas, visite [cdc.gov/vaccines](https://cdc.gov/vaccines). Hable con su proveedor para determinar qué vacunas son adecuadas.

Vaccine	De 19-26 años	De 27-49 años	De 50-64 años	65 años o más
COVID-19	1 o más dosis de la vacuna de 2025-2026 (ver notas)			2 o más dosis de la vacuna de 2025-2026 (ver notas)
Influenza inactivada (IIV3, cclIV3) Influenza recombinante (RIV3)	1 dosis al año			1 dosis al año (Las preferidas son las HD-IIV3, RIV3 o allV3)
Influenza inactivada (alIV3; HD-IIV3) Influenza recombinante (RIV3)	Trasplante de órgano (ver notas)			
Influenza viva, atenuada (LAIV3)	1 dosis al año			
Virus respiratorio sincitial (RSV)	Administración estacional durante el embarazo (ver notas)		Entre 60-74 años (ver notas)	≥75 años
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap o Td)	1 dosis de Tdap en cada embarazo; 1 dosis de Td/Tdap para el manejo de heridas (ver notas)			
	1 dosis de Tdap, después un refuerzo de Td o Tdap cada 10 años			
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	1 o 2 dosis según la indicación (si nació en 1957 o después)			Para el personal médico (ver notas)
Varicela (VAR)	2 dosis (si nació en 1980 o después)	2 dosis		
Zóster recombinante (RZV)	2 dosis para condiciones inmunodepresoras		2 dosis	
Virus del papiloma humano (HPV)	2 o 3 dosis según la edad en la primera vacuna o la condición	Entre 27-45 años		
Neumocócica (PCV15, PCV20, PCV21, PPSV23)			Ver notas	Ver notas
Hepatitis A (HepA)	2, 3 o 4 dosis según la vacuna			
Hepatitis B (HepB)	2, 3 o 4 dosis según la vacuna o la condición			
Meningocócica A, C, W, Y (MenACWY)	1 o 2 dosis según la indicación (consulte las notas para obtener recomendaciones para el refuerzo)			
Meningocócica B (MenB)	2 o 3 dosis según la vacuna o la indicación (consulte las notas para obtener recomendaciones para el refuerzo)			
	Entre 19-23 años			
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)	1 o 3 dosis según la indicación			
Viruela símica	2 dosis			
Poliovirus inactivado (IPV)	Complete una serie de 3 dosis si se vacunó de forma incompleta. Se acepta un informe propio de las dosis anteriores (ver notas).			

Vacunas recomendadas para adultos que cumplen la edad necesaria, sin documentación de vacunación o sin prueba de inmunidad

Vacunas recomendadas para adultos con factores de riesgos adicionales u otras indicaciones.

Vacunación basada en la toma de decisiones clínicas compartidas

Sin guía/ no aplica

