

# Preventive Health Guidelines for Adults

YEARS OF AGE	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75+
<b>SCREENING</b>												
Alcohol Use/Substance Abuse and Tobacco Use	First doctor visit. Discuss re-screening frequency with your doctor.											
Blood Pressure	At least every 2 years - more often if at risk.											
<b>COLORECTAL (INTESTINE) CANCER</b> Fecal Occult Blood Test (FOBT), Sigmoidoscopy or Colonoscopy												Discuss with your doctor which of the following tests work best for you: Yearly Every 3 to 5 years Every 10 years
Depression	First doctor visit. Discuss re-screening frequency with your doctor.											
Obesity (Height, Weight, and BMI)	Yearly											
Tuberculosis	At risk only. Discuss with your doctor.											
Type 2 Diabetes	At risk only. Discuss with your doctor.											
Vision and Hearing												Discuss needs with your doctor.
<b>WOMEN</b>												
Breast Cancer (Mammography)												Every 1 to 2 years
Cervical Cancer (Pap Smear)	Every 1 to 3 years as recommended by your doctor.											
Chlamydia (an STD that can lead to infertility)	Yearly - All sexually active women, age 25 years and younger and other women at risk. Discuss with your doctor.											
Cholesterol												At least every 5 years
Rubella blood test	For women of childbearing age.											
<b>MEN</b>												
Cholesterol												At least every 5 years
<b>IMMUNIZATIONS</b>												
Influenza (Flu)	Yearly - At risk only. Discuss with your doctor.						Yearly					
Pneumococcal												Once
Zoster Vaccination												Once
Tetanus/Tetanus-Diphtheria	Every 10 Years											
Varicella (Chicken Pox)	At risk only. Discuss with your doctor.											

## COUNSELING - Your doctor can help you improve your health by providing advice on topics such as:

Bicycle, motorcycle, skate board and ATV helmet use  
Dental health  
Family planning  
Healthy diet  
Menopausal health (women) including osteoporosis and heart disease

Not using/Quitting tobacco  
Regular physical activity  
Risks and benefits of prostate cancer screening (men)  
Seat belt use  
Sexually Transmitted Disease (STD) and HIV infection

Unintended pregnancy  
Household, recreational, and motor vehicle injuries  
Parenting skills  
Stress management

These recommendations are intended to be guidelines. In some cases, it may be necessary to tailor the recommendations to meet the needs of the patient and their individual situation.

# Pautas de salud preventiva para adultos

AÑOS DE EDAD	21	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75+
<b>PRUEBA DE DETECCIÓN</b>												
Consumo de alcohol/abuso de sustancias y consumo de tabaco	Primera visita al doctor. Consulte a su doctor sobre la frecuencia de las nuevas pruebas de detección.											
Presión arterial	Al menos cada 2 años - más frecuentemente si se encuentra en riesgo.											
<b>CÁNCER COLORRECTAL (DE INTESTINO)</b> Análisis de sangre oculta en heces (FOBT), Sigmoidoscopia o Colonoscopia												Consulte a su doctor acerca de cuáles de las siguientes evaluaciones son más apropiadas para usted: Anualmente Cada 3 a 5 años Cada 10 años
Depresión	Primera visita al doctor. Consulte a su doctor sobre la frecuencia de las nuevas pruebas de detección.											
Obesidad (Altura, Peso e IMC)	Anualmente											
Tuberculosis	Solamente si está en riesgo. Consulte a su doctor.											
Diabetes de tipo 2	Solamente si está en riesgo. Consulte a su doctor.											
Visión y audición												Consulte a su doctor las necesidades.
<b>MUJERES</b>												
Cáncer de mama (Mamografía)												Cada 1 a 2 años
Cáncer cervical (Papanicolau)	Cada 1 a 3 años según lo recomiende su doctor.											
Clamidia (Una ETS que Puede Causar Infertilidad)	Anualmente - Todas las mujeres sexualmente activas de 25 años o menos y otras mujeres en riesgo. Consulte a su doctor.											
Colesterol												Al menos cada 5 años
Análisis de sangre por rubéola	Para mujeres en edad de tener hijos.											
<b>HOMBRES</b>												
Colesterol												Al menos cada 5 años
<b>INMUNIZACIONES</b>												
Influenza (Gripe)	Anualmente - Solamente si está en riesgo. Consulte a su doctor.						Anualmente					
Neumocócica												Una vez
Vacunación contra el herpes Zoster												Una vez
Tétanos Tétanos-Difteria	Cada 10 años											
Varicela	Solamente si está en riesgo. Consulte a su doctor.											

## CONSEJERÍA - Su doctor puede ayudarle a mejorar su salud proporcionando información sobre temas como:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso de casco para bicicleta, motocicleta, patineta y vehículos todo terreno</li> <li>Salud odontológica</li> <li>Planificación familiar</li> <li>Dieta saludable</li> <li>Salud menopáusica (mujeres) incluyendo osteoporosis y enfermedad cardíaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No consumir/dejar el cigarrillo</li> <li>Actividad física regular</li> <li>Riesgos y beneficios de la prueba de detección de cáncer de próstata (hombres)</li> <li>Uso de cinturones de seguridad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfermedad de transmisión sexual (ETS) e infección de VIH</li> <li>Embarazo no deseado</li> <li>Lesiones en el hogar, en vehículos de recreación y motorizados</li> <li>Habilidades de crianza</li> <li>Control del estrés</li> </ul>
---	---	--

Estas recomendaciones están destinadas a servir de guía. En algunos casos podría ser necesario adaptar las recomendaciones para satisfacer las necesidades del paciente y su situación individual.