

# Pautas para mantenerse saludable para adultos y personas mayores (de 21 años o más)



Todas las pautas adoptadas por Molina provienen del Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de EE. UU., y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

**La atención médica preventiva es vital para su salud. En las siguientes pautas se mostrará qué pruebas y vacunas se necesitan para mantenerse saludable.**

Vacunas	Cronograma
<b>Gripe</b>	Una vez al año durante la temporada de gripe (otoño) para todos los adultos y personas mayores.
<b>Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap o Td)</b>	Una dosis de Tdap y luego un refuerzo (Td) cada 10 años o si es necesario después de una herida.
<b>Sarampión, paperas, rubéola (MMR)</b>	Una dosis (si no hay pruebas de vacunas infantiles o inmunidad).
<b>Neumocócica</b>	Una dosis para personas de 65 años o más o con un factor de riesgo.
<b>Varicela (varicela)</b>	Dos dosis si no hay prueba de inyecciones o inmunidad.
<b>Antimeningocócica</b>	Serie de dos o tres dosis. Se vuelve a administrar la vacuna cada 5 años si el riesgo es alto.
<b>Virus del Papiloma Humano</b>	Serie de dos o tres dosis basada en la edad de la primera vacuna hasta los 26 años. Después de los 26 años, hable con su médico hasta los 45 años.
<b>Zóster (herpes zóster).</b>	Serie de dos dosis para adultos de 50 años de edad en adelante.
<b>Hepatitis A</b>	Serie de dos o tres dosis.
<b>Hepatitis B</b>	Serie de dos o tres dosis.

Exámenes preventivos	De 21 a 49 años	De 50 a 64 años	65 años o más
<b>Altura/peso/índice de masa corporal (IMC)</b>	Una vez al año	Una vez al año	Una vez al año
<b>Presión arterial</b>	Examen anual para todos: objetivo = 120/80 mm/Hg o menos Para personas con presión arterial alta: objetivo = 130/80 mm/Hg o menos		
<b>Colesterol</b>	cada 4 a 6 años. Objetivo: Colesterol total = menos de 150 mg/dl Colesterol LDL (colesterol malo): menos de 100 mg/dl Colesterol HDL (bueno): mayor o igual a 60 mg/dl Triglicéridos: menos de 150 mg/dl		

Exámenes preventivos	De 21 a 49 años	De 50 a 64 años	65 años o más
<b>Examen de detección de cáncer colorrectal (COL)</b>		De 45 a 75 años de edad FOBT* (prueba anual de sangre oculta en materia fecal) o FIT (prueba inmunoquímica fecal), prueba FIT con ADN* cada 3 años, Sig.* cada 5 años o colonoscopia cada 10 años.	
<b>Examen de detección de cáncer de mama (BCS)</b>	Oferta para edades de 40 a 49 años.	Mujeres de 50 a 74 años. Mamografía de detección cada 2 años.	
<b>Examen de detección de cáncer cervical (CCS)</b>	Mujeres de 21 a 64 años. Una prueba de Papanicolau cada 3 años.		De 30 a 65 años de edad Prueba de VPH cada 5 años.
<b>Examen Preventivo de Detección de la Clamidia</b>	Mujeres de hasta 25 años. Análisis de orina anual.		

## Cuidado de la diabetes: pruebas para personas con niveles altos de azúcar en la sangre (según lo recomendado por la Asociación Estadounidense de la Diabetes)

Exámenes preventivos	De 21 a 49 años	De 50 a 64 años	65 años o más
<b>Presión arterial</b>	Cada año como mínimo; mejor si se revisa en cada visita con su proveedor.		
<b>Hemoglobina A1c</b>	Análisis de sangre cada seis meses si su resultado cumple con el objetivo; cada tres meses si sus resultados aún no están en el rango objetivo.		
<b>Examen preventivo de nefropatía</b>	Se realiza una prueba de orina una vez al año para comprobar si hay enfermedad renal y el resultado es el objetivo; con más frecuencia, si aún no se ha alcanzado el objetivo.		
<b>Examen de la retina</b>	Examen de la vista con dilatación realizado por un oftalmólogo. Una vez al año si es negativo y dos veces al año si es positivo.		

\* (FOBT) es una prueba de sangre oculta en materia fecal \* FIT con ADN es la prueba de ADN en heces \* Sig. corresponde a un procedimiento de sigmoidoscopia flexible

## Atención de adultos mayores (de 65 años en adelante)

<b>Revisión de medicamentos</b>	66 años o más. Revisión anual de medicamentos que incluye medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y productos herbales o suplementos. Con más frecuencia si hay medicamentos nuevos o cambios frecuentes en la dosis.
<b>Evaluación funcional</b>	66 años o más. Revisión anual de actividades de la vida diaria (tareas básicas diarias de autocuidado)
<b>Evaluación del dolor</b>	66 años o más. Evaluación anual del dolor. Más a menudo si hay nuevos problemas.
<b>Advance Care Plan</b>	Hable con su médico e informe sus deseos sobre sus opciones para planificación de la atención al final de la vida. Esto ayudará a su médico y a su familia cuando o si no puede hablar por sí mismo.

## Atención prenatal/posparto.

<b>Atención prenatal</b>	Consulte a su médico tan pronto como sepa que está embarazada para realizar su <b>examen de salud del primer trimestre (primer tercio del embarazo) entre las 0 a 13 semanas de embarazo o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción en Molina.</b> Después de su visita del primer trimestre, su médico programará visitas de seguimiento según sus necesidades. Esto se realizará de manera mensual hasta cerca del final de su embarazo, cuando será cada dos semanas, luego cada semana hasta que tenga a su bebé. Llame al número de Servicios para Miembros de Molina que aparece en su tarjeta de identificación y solicite un Administrador de casos de maternidad.
<b>Atención de posparto.</b>	<b>El examen de salud posparto</b> debe realizarse en o entre <b>7 y 84 días</b> (de 1 a 12 semanas) después del parto. A pesar de que estará ocupada con su nuevo bebé, esta es una visita muy importante para <b>USTED.</b> Su proveedor se asegurará de que se recupere bien después del parto, verificará si tiene depresión posparto y hablará con usted sobre la planificación familiar. No se lo pierda.



Si tiene alguna pregunta, llame a nuestra

### Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas:

Estamos aquí para ayudarle. Inglés: (888) 275-8750  
Español: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o en formatos accesibles, llame a Servicios para Miembros. El número se encuentra en el dorso de su tarjeta de identificación.

MolinaHealthcare.com

34546FLYMDCAES | 260316

