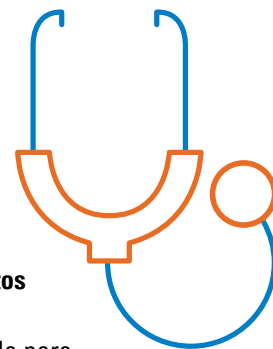


Lista de verificación de salud para adultos

Haga de la atención preventiva una prioridad



Tome el control de su salud hoy para un mañana más saludable. Use esta lista de verificación para tener en cuenta los exámenes médicos de detección y las visitas. Los servicios de atención preventiva están cubiertos sin costo cuando usa proveedores dentro de la red.

Consulte con su proveedor cuál es la mejor atención para usted y, sobre todo, para su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor comprensivo y que lo apoye, llame al **1-877-222-1240** (TTY 711), lunes - viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

	QUÉ	QUIÉN/CUÁNDO	POR QUÉ
Atención preventiva general			
☐	 Visita de bienestar para chequeo de rutina anual	Una vez al año	Esta visita con su proveedor de atención primaria es una gran oportunidad para hablar sobre el ejercicio, la dieta, el sueño, los medicamentos, el estado de ánimo y cualquier examen médico que deba hacer.
☐	 Visita anual al obstetra-ginecólogo (OB/GYN)	Una vez al año*	Esta visita con su OB/GYN se centra en la salud reproductiva, la anticoncepción, la planificación familiar y la atención de la fertilidad, incluyendo la menstruación, las mamas/la mastectomía mamaria, el cuello uterino, la pelvis, el útero y la salud del piso pélvico.
☐	 Examen médico de la presión	De 18-39 años, cada 3-5 años y una vez al año después de los 40 años	Monitorear la presión puede darle a su médico información importante sobre su riesgo de derrame cerebral e infarto.
☐	 Salud ósea – Examen médico de detección de osteoporosis	Mayores de 65 años o posmenopausia	La edad, los antecedentes familiares, la menopausia y otros factores pueden ponerlo en riesgo. Ayude a mantener sus huesos fuertes con ejercicio y una dieta rica en calcio y vitamina D.
☐	 Examen médico de detección de colesterol	Cada 4-6 años	Demasiado colesterol dificulta el flujo de sangre por su cuerpo. Reduzca su riesgo con una alimentación saludable y ejercicio.
☐	 Examen médico de detección de depresión	Todas las personas, incluyendo las embarazadas o en posparto y los adultos mayores	Hable con su proveedor de atención médica si tiene un estado de ánimo bajo persistente, sentimientos de tristeza, problemas para dormir o pérdida de interés en actividades que normalmente disfruta durante un período de dos semanas.
☐	 Examen médico de detección de diabetes (Tipo 2)	De 35-70 años, una vez al año si hay factores de riesgo	Hay muchas maneras de prevenir y manejar la diabetes si es consciente de su riesgo.
☐	 Examen médico de detección de VIH	Al menos una vez en la vida; con más frecuencia si es una persona de alto riesgo	La única forma de saber que no tiene VIH es haciéndose la prueba. El examen médico de detección de VIH es importante a cualquier edad si está en riesgo.
☐	 Examen médico de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)	Si es una persona sexualmente activa, esto incluye a las embarazadas	Las infecciones de transmisión sexual pueden no presentar síntomas y se transmiten mediante el contacto sexual. Las ITS, incluyendo la clamidia, la gonorrea, el herpes o el VIH, pueden analizarse en el consultorio de un médico o en una clínica usando una muestra de orina, sangre, tejido o saliva y luego enviarse a un laboratorio. Hay opciones de pruebas en casa.

* (Si una mujer es sexualmente activa después de los 65 años, debe hacerse un examen pélvico al menos una vez cada tres años)

	QUÉ	QUIÉN/CUÁNDO	POR QUÉ
--	-----	--------------	---------

	Exámenes médicos de detección de cáncer Los exámenes médicos de detección de cáncer pueden resultar en una detección más temprana, hacer que sea más fácil de tratar y posiblemente curar. Sus necesidades de exámenes médicos de detección de cáncer pueden variar si se sometió a una cirugía de mamas, de tórax o genital, terapia hormonal o por otros factores de riesgo personal para la salud. Su proveedor de atención médica puede confirmar los exámenes más adecuados para usted según su salud y sus antecedentes médicos.		
☐	 Salud de las mamas – Mamografía (radiografía de diagnóstico)	Se recomiendan mamografías a partir de los 40 años y cada 1-2 años hasta los 75 años.	La mamografía usa una radiografía del tejido mamario que puede detectar cambios en el tejido mamario que pueden ser cáncer.
☐	 Examen médico de detección de cáncer de cuello uterino	Personas de 21-65 años, cada 3-5 años.	El cuello uterino es la parte inferior del útero (matriz). Las pruebas habituales de Papanicolaou y HPV pueden ayudar a encontrar anomalías antes de que se conviertan en cáncer.
☐	 Examen médico de detección de cáncer colorrectal	De 45-75 años (antes si tiene un mayor riesgo), cada 5-10 años (o con mayor frecuencia según el riesgo para la salud).	Las pruebas especiales pueden detectar temprano el cáncer colorrectal, lo que facilita su tratamiento.
☐	 Examen médico de detección de cáncer de pulmón	Personas de 50-80 años que fuman mucho (hace 20 años), que fuman actualmente o que dejaron de fumar en los últimos 15 años	Las personas que fuman, especialmente los que fuman mucho, tienen un alto riesgo de cáncer de pulmón.
☐	 Examen médico de detección de cáncer de próstata	De 50-69 años	La próstata es una parte del sistema reproductivo, que incluye el pene, la próstata y los testículos. Con la edad, la próstata puede aumentar de tamaño y disminuir el flujo de orina. Hable con su médico para decidir si el examen médico de detección es adecuado para usted.

	Vacunas		
☐	 Vacunas	Según las indicaciones de su proveedor de atención médica o según su riesgo personal para la salud	Las vacunas salvan vidas, incluso a las personas que están sanas. La mayoría de las vacunas son gratis, incluyendo las que previenen el COVID-19, la gripe, la neumonía, el tétanos y la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV). Se recomienda la vacuna contra el herpes zóster (Shingrix) para personas mayores de 50 años.

Las recomendaciones de exámenes médicos de detección se basan en las directrices del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF) a partir de abril de 2024.

Algunos planes ofrecidos por Excellus BlueCross BlueShield también incluyen cobertura para atención dental, de la vista y auditiva, como exámenes de rutina, anteojos o lentes de contacto, exámenes médicos de audición o aparatos auditivos.

Inicie sesión en ExcellusBCBS.com para consultar sus beneficios y su cobertura.



Nuestros representantes de Atención al cliente también estarán encantados de ayudarlo.

*Una visita de rutina o un servicio preventivo a veces puede convertirse en una “visita por enfermedad”, a la que se pueden aplicar gastos de bolsillo por deducible, copago o coseguro. También puede haber otros servicios que se prestan junto con los servicios de atención preventiva mencionados arriba que pueden estar sujetos al deducible, copago o coseguro. No incluye procedimientos, inyecciones, servicios de diagnóstico, servicios de laboratorio y radiografías, ni ningún otro servicio que no se facture como servicio preventivo.

Los proveedores fuera de la red/no contratados no tienen la obligación de atender a los miembros de Excellus BlueCross BlueShield, excepto en situaciones de emergencia. Llame a nuestro número de Atención al cliente o consulte su Evidencia de cobertura para obtener más información.

Copyright © 2024. Un licenciatario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association. Todos los derechos reservados.
B-8364SP / 20264-25M
A11yCRG021725