









## Guía de Servicios Preventivos



Es posible retrasar o prevenir la aparición de la mayoría de las condiciones crónicas al adoptar buenos hábitos alimentarios, realizar actividad física, mantener un estilo de vida saludable y monitorear su salud de manera rutinaria. La detección temprana de las enfermedades determinará el tratamiento a seguir y su efectividad para evitar complicaciones.

	Prueba Preventiva	Frecuencia	Grupo y Edad
	<b>Mamografía</b> Examen clínico de los senos	Anual	Mujeres de 40 - 49 años en adelante.
		Cada 2 años	Mujeres de 50 años en adelante.
	<b>Papanicolaou</b> Prueba del VPH (Virus del Papiloma Humano)	Cada 3 años	Mujeres de 21 a 29 años, la citología cervical.
		Cada 5 años	Mujeres de 30 a 65 años, la citología cervical y detección de VPH.
	<b>Cáncer de Próstata</b> PSA (Prueba de Antígeno Prostático Específico) DRE (Examen vía Tacto Rectal)	Dependiendo de los resultados y los factores de riesgo	Hombres de 40 años en adelante con factores de riesgo elevados. Hombres de 55 y 69 años en adelante con riesgo promedio.
	<b>Diabetes</b> Hemoglobina Glicosilada Nefropatía (prueba de orina para albúmina o proteína) y examen visual	Anual	Personas con sobrepeso u obesidad de 36 a 70 años que no tienen síntomas de diabetes.
		Cada 3 años	Personas con resultados normales de glucosa en sangre.
	<b>Hipertensión</b>	Monitoreo cada 3 meses	Personas con varias lecturas elevadas consecutivas.
	<b>Colesterol</b> Panel de Lípidos	Anual	A partir de los 20 años para personas con alto riesgo.
		Cada 5 años	Si los resultados fueron normales.
	<b>Índice de Masa Corporal, IMC</b>	Anual	Personas con predisposición a desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad pueden realizarla en cualquier momento.

	<b>Cáncer Colorrectal</b> gFOBT y FIT (prueba inmunoquímica fecal) Colonoscopia	Anual	Personas de 45 años en adelante con factores de riesgo.
		Cada 3 a 5 años	Personas de 50 a 75 años.
	<b>Vacunación</b> Influenza	Anual	Personas desde 1 a 90 años.
	<b>COVID-19</b>	Deben recibir dos o tres dosis de la vacuna actualizada.	Personas desde los 6 meses a 4 años.
		Recibir al menos, 1 dosis actualizada	Personas de 5 años o más.

Consulte con su médico cuáles son las pruebas preventivas necesarias, de acuerdo con su edad, género, historial familiar e historial de salud y dialogue sobre los resultados de las pruebas realizadas.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Revisado en enero 2024.

©First Medical Health Plan Inc.

### Referencias:

[https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/screening.htm](https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm) <sup>2023</sup>

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/visitas-doctor/pruebas-deteccion/hazte-prueba-deteccion-cancer-cuello-uterino#:~:text=Si%20tienes%20entre%2021%20y,papiloma%20humano%20cada%205%20a%C3%B1o.> 2024

[https://www.cdc.gov/spanish/cancer/prostate/basic\\_info/get-screened.htm](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/prostate/basic_info/get-screened.htm) <sup>2023</sup>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/diagnosis-treatment/drc-20371451#:~:text=Si%20tienes%20un%20riesgo%20alto%2C%20el%20proveedor%20de%20atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica,momento%20durante%20el%20segundo%20trimestre.> <sup>2023</sup>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/pruebas-diagnostico> <sup>2022</sup>

<https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601> <sup>2023</sup>

[https://www.cdc.gov/spanish/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm#:~:text=cada%20tres%20a%C3%B1os.-](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm#:~:text=cada%20tres%20a%C3%B1os.-)

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html#UTD> <sup>2024</sup>