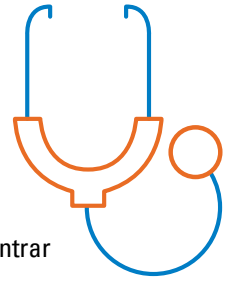











# Lista de verificación de salud para adultos

## 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 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
<b>Atención preventiva general</b>			
<input type="checkbox"/>	 <b>Visita de bienestar de chequeo de rutina anual</b>	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.
<input type="checkbox"/>	 <b>Visita anual al obstetra-ginecólogo (OB/GYN)</b>	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, el cuello uterino, la pelvis, el útero y la salud del piso pélvico.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de la presión</b>	Personas 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 y ataque al corazón.
<input type="checkbox"/>	 <b>Salud ósea – Examen de osteoporosis</b>	Personas mayores de 65 años o posmenopáusicas	La edad, la historia familiar, 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.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de colesterol</b>	Cada 4-6 años	Demasiado colesterol dificulta el flujo de sangre por su cuerpo. Reduzca su riesgo con una alimentación saludable y ejercicio.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de depresión</b>	Todas las personas, incluyendo las embarazadas o en posparto y los adultos mayores	Hable con su proveedor de atención médica si durante un período de dos semanas si siente decaimiento del estado de ánimo persistente, sentimientos de tristeza, problemas para dormir o pérdida de interés en actividades que normalmente disfruta.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de diabetes (Tipo 2)</b>	Personas de 35-70 años, una vez al año si tienen factores de riesgo	Hay muchas maneras de prevenir y manejar la diabetes si es consciente de su riesgo.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de VIH</b>	Al menos una vez en la vida; más a menudo si es una persona de alto riesgo	La única forma de saber que no tiene VIH es mediante la prueba. El examen médico de detección de VIH es importante a cualquier edad si es una persona de riesgo.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de infecciones de transmisión sexual (STI)</b>	Si es una persona sexualmente activa, esto incluye a las embarazadas	Las infecciones sexuales pueden no tener síntomas y se transmiten a través del contacto sexual. Las STI, 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 de cáncer pueden permitir una detección más temprana, hacer que sea más fácil de tratar y posiblemente curar. Sus necesidades de estos exámenes pueden variar si se sometió a una cirugía mamaria, de tórax o genital, a terapia hormonal o debido a otros factores personales de riesgo para la salud. Su proveedor de atención médica puede confirmar los exámenes más adecuados para usted en función de su salud y sus antecedentes médicos.

<input type="checkbox"/>	 <b>Salud de las mamas – Mamografía (radiografía de diagnóstico)</b>	Las mamografías se recomiendan 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.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de cáncer de cuello uterino</b>	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.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de cáncer colorrectal</b>	Personas de 45-75 años (antes si tienen 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.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de cáncer de pulmón</b>	Personas de 50-80 años que fuman mucho (historia de 20 años), que fuman actualmente o que dejaron de fumar en los últimos 15 años	Las personas que fuman, especialmente las que fuman mucho, tienen un alto riesgo de cáncer de pulmón.
<input type="checkbox"/>	 <b>Examen de cáncer de próstata</b>	Personas de 55-69 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 este examen es adecuado para usted.

## Vacunas

<input type="checkbox"/>	 <b>Vacunas</b>	Según las indicaciones de su proveedor de atención médica o en función de su riesgo personal para la salud	Las vacunas salvan vidas, incluso las de personas que están sanas. La mayoría de las vacunas son gratuitas, incluyendo las del COVID-19, la gripe, la neumonía, el tétanos y la vacuna del virus del papiloma humano (HPV). Se recomienda la vacuna del herpes zóster (Shingrix) para personas mayores de 50 años.
--------------------------	--	--	--

Las recomendaciones de exámenes 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 que ofrece ExcellusBCBS también incluyen cobertura para atención dental, de la vista y de la audición, como exámenes de rutina, anteojos o lentes de contacto, exámenes médicos de audición o audífonos.

**Inicie sesión en [ExcellusBCBS.com](https://www.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, al copago o al 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.

Nuestro plan médico cumple las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

Atención: Si habla español, tenemos ayuda gratis de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。

Copyright © 2024. Un licenciatario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association. Todos los derechos reservados.