Pruebas de detección para hombres Healthy Options.

Existen muchas afecciones médicas que requieren pruebas periódicas. Su proveedor puede recomendarle exámenes específicos basados en su edad y sus antecedentes médicos, personales y familiares. A continuación, encontrará una lista de exámenes y atención de rutina para hombres o personas asignadas como hombres al nacer (AMAB) de los que puede hablar con su proveedor.

Presión arterial: en la mayoría de los adultos sanos, se considera una presión arterial normal aquella cuyos niveles están entre <120 para la presión sistólica y <80 para la presión diastólica, aunque hay muchos factores que deben tenerse en cuenta. Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuáles deben ser los niveles específicos de su presión arterial.

Colesterol y otros lípidos: los niveles altos de colesterol y otros lípidos (grasas) pueden causar accidentes cardiovasculares y ataques cardíacos. Se recomienda una prueba de colesterol cada cinco años en personas mayores de 20 años que tengan un riesgo bajo de padecer una enfermedad cardiovascular. Si tiene antecedentes de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, como antecedentes familiares de colesterol alto, enfermedades cardíacas o ataques cardíacos tempranos, su proveedor puede recomendarle hacerse las pruebas más seguido. Su riesgo particular ayudará a su proveedor a decidir con qué frecuencia debe controlarse.

Sobrepeso u obesidad: tener sobrepeso o ser obeso puede provocar diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta. El exceso de grasa alrededor de la cintura es un indicador de aumento de riesgo. Conocer su índice de masa corporal (IMC*) también puede ser útil. Si la circunferencia de su cintura es mayor de 40 pulgadas o su IMC es mayor de 30, hable con su proveedor para que le sugiera nuevos hábitos y puedan trabajar para tener un peso más saludable.

Vacunas: se recomienda aplicarse una vacuna antigripal por año. Se recomienda vacunarse contra el neumococo a adultos mayores de 50 años. Se sugiere aplicarse un refuerzo contra el tétanos cada 10 años y debe incluir la vacuna contra la tos ferina (pertusis) si vive o trabaja con niños pequeños. Se recomienda una vacuna de dos dosis contra el herpes zóster para todos los adultos mayores de 50 años. Se recomiendan las vacunas contra el COVID-19; consulte con su proveedor cuál sería un cronograma adecuado para usted.

Diabetes: un nivel alto de azúcar en sangre puede causar daños a su corazón, cerebro, ojos, pies, riñones y nervios. Los adultos con sobrepeso, que tengan antecedentes familiares de diabetes o tengan otros factores de riesgo para la diabetes,

deben hacerse pruebas de detección de diabetes cada año.

Cáncer colorrectal: hágase una prueba o examen de detección de cáncer colorrectal a partir de los 45 años. Si usted tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es posible que deba hacerse este examen antes. Hable con su proveedor sobre qué prueba le recomienda.

Cáncer de testículo: si se detecta a tiempo, el cáncer de testículo es uno de los tipos de cáncer más fáciles de tratar. Hable con su proveedor acerca del autoexamen testicular y de los factores de riesgo que pueda tener.

Cáncer de próstata: los hombres o AMAB con un buen estado de salud y sin factores de riesgo deben hablar con su proveedor acerca de las pruebas de detección a partir de los 50 años. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de próstata o si es afroamericano, considere estos exámenes a partir de los 40 años.

Hable con su proveedor acerca de sus factores de riesgo específicos y

de la frecuencia con la que debe hacerse examinar para cualquier enfermedad que le preocupe. Consulte su cobertura de Blue Cross and Blue Shield of Kansas iniciando sesión con su cuenta de BlueAccess en bcbsks.com/blue-access/login.

*IMC = peso (lb) x 703 dividido por la altura (pulg.), y luego dividido por la altura (pulg.) nuevamente

Esta guía se basa en publicaciones de autoridades reconocidas a nivel nacional en el ámbito de la atención médica y en las opiniones expresadas por los médicos participantes de la red. Esta información tiene solo fines educativos y no debe interpretarse como consejo médico o como una lista de servicios preventivos sin costo compartido conforme a la Ley de Protección del Paciente y Cuidado de Salud a Bajo Precio. Pregúntele a su médico sobre los cambios que pueden afectar su salud. Es posible que su plan médico no cubra algunos servicios. Consulte el documento de su plan de beneficios para ver los detalles de los beneficios, procedimientos y exclusiones. Hable con su médico sobre los exámenes de detección recomendados.



Pruebas de detección para mujeres

HealthyOptions.

Existen muchas afecciones médicas que requieren pruebas periódicas. Su proveedor puede recomendarle exámenes específicos basados en su edad y sus antecedentes médicos, personales y familiares. A continuación, encontrará una lista de exámenes y atención de rutina para mujeres o personas asignadas como mujeres al nacer (AFAB) de los que puede hablar con su proveedor.

Presión arterial: en la mayoría de los adultos sanos, se considera una presión arterial normal aquella cuyos niveles están entre <120 para la presión sistólica y <80 para la presión diastólica, aunque hay muchos factores que deben tenerse en cuenta. Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuáles deben ser los niveles específicos de su presión arterial.

Colesterol y otros lípidos: los niveles altos de colesterol y otros lípidos (grasas) pueden causar accidentes cardiovasculares y ataques cardíacos. Se recomienda una prueba de colesterol cada cinco años en personas mayores de 20 años que tengan un riesgo bajo de padecer una enfermedad cardiovascular. Si tiene antecedentes de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, como antecedentes familiares de colesterol alto, enfermedades cardíacas o ataques cardíacos tempranos, su proveedor puede recomendarle hacerse las pruebas más seguido. Su riesgo particular ayudará a su proveedor a decidir con qué frecuencia debe controlarse.

Diabetes: un nivel alto de azúcar en sangre puede causar daños a su corazón, cerebro, ojos, pies, riñones y nervios. Los adultos con sobrepeso, que tengan antecedentes familiares de diabetes o tengan otros factores de riesgo deben hacerse pruebas de detección cada año.

Vacunas: se recomienda aplicarse una vacuna antigripal por año. Se recomienda vacunarse contra el neumococo a adultos mayores de 50 años. Se sugiere aplicarse un refuerzo contra el tétanos cada 10 años y debe incluir la vacuna contra la tos ferina (pertusis) si vive o trabaja con niños pequeños. Se recomienda una vacuna de dos dosis contra el herpes zóster para todos los adultos mayores de 50 años. Se recomiendan las vacunas contra el COVID-19; consulte con su proveedor cuál sería un cronograma adecuado para usted.

Sobrepeso u obesidad: tener sobrepeso o ser obeso puede provocar diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta. El exceso de grasa alrededor de la cintura es un indicador de aumento de riesgo. Conocer su índice de masa corporal (IMC*) también puede ser útil. Si la circunferencia de su cintura es mayor de 35 pulgadas o su IMC es mayor de 30, hable con su proveedor para que le sugiera nuevos hábitos y puedan trabajar para tener un peso más saludable.

Cáncer colorrectal: hágase una prueba o examen de detección de cáncer colorrectal a partir de los 45 años. Si usted tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es posible que deba hacerse este examen antes. Hable con su proveedor sobre qué prueba le recomienda.

Mamografía: hable con su proveedor cuándo comenzar a hacerse las mamografías anuales de prevención según sus antecedentes familiares y personales.

Prueba de Papanicolaou: las mujeres entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años. Para las mujeres de entre 30 y 65 años, se recomienda realizar una prueba de Papanicolaou cada tres años, una prueba del VPH cada cinco años o una prueba de Papanicolaou y una prueba del VPH (prueba conjunta) cada cinco años. Las mujeres mayores de 65 años o las que se hayan sometido a una histerectomía, tengan el sistema inmunitario debilitado, sean VIH positivas, hayan estado expuestas a DES antes del nacimiento, tengan resultados anormales en las pruebas de detección o biopsias de cuello uterino o estén embarazadas deben consultar a su proveedor sobre qué pruebas de detección son adecuadas para ellas.

Prueba de detección de osteoporosis (densidad ósea): las pruebas de detección de la osteoporosis deben realizarse en todas las mujeres mayores de 65 años, así como en mujeres más jóvenes que hayan tenido la menopausia y que tengan factores de riesgo conocidos y según su historial médico.

Hable con su proveedor acerca de sus factores de riesgo específicos y de la frecuencia con la que debe hacerse examinar para cualquier enfermedad que le preocupe. Consulte su cobertura de Blue Cross and Blue Shield of Kansas iniciando sesión con su cuenta de BlueAccess en bcbsks.com/blue-access/login.

*IMC = peso (lb) x 703 dividido por la altura (pulg.), y luego dividido por la altura (pulg.) nuevamente

Esta guía se basa en publicaciones de autoridades reconocidas a nivel nacional en el ámbito de la atención médica y en las opiniones expresadas por los médicos participantes de la red. Esta información tiene solo fines educativos y no debe interpretarse como consejo médico o como una lista de servicios preventivos sin costo compartido conforme a la Ley de Protección del Paciente y Cuidado de Salud a Bajo Precio. Pregúntele a su médico sobre los cambios que pueden afectar su salud. Es posible que su plan médico no cubra algunos servicios. Consulte el documento de su plan de beneficios para ver los detalles de los beneficios, procedimientos y exclusiones. Hable con su médico sobre los exámenes de detección recomendados.

Visítenos en bcbsks.com

















