

# *¡Manténgase sano y feliz!*



CareSource desea asegurarse de que usted se mantenga saludable y sea feliz. Su proveedor de atención médica puede indicarle varias actividades de salud para asegurarse de que se mantenga saludable. Consulte la siguiente tabla para conocer qué actividades de salud se recomiendan para alguien de su edad.

Su médico le dirá exactamente qué actividades de salud preventiva necesita y son apropiadas para usted según su historial médico.

Si desea ayuda para encontrar un médico o si requiere servicio de transporte para asistir a su cita y regresar a su hogar, comuníquese con Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). Llame para coordinar el viaje por lo menos 48 horas antes de su cita.

Examen recomendado	20 años	30 años	40 años	50 años	60 años o más
Examen físico anual	✓	✓	✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer de cuello uterino	✓	✓	✓	✓	✓
Examen odontológico	✓	✓	✓	✓	✓
Examen oftalmológico	✓	✓	✓	✓	✓
Vacuna antigripal	✓	✓	✓	✓	✓
Vacuna de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td)	✓	✓	✓	✓	✓
Evaluación de detección de clamidia	Menores de 25 años				
Evaluación de detección de diabetes			✓	✓	✓
Vacuna antineumocócica					✓

**Examen físico anual:**

es importante que su médico le realice un control al menos una vez al año. Esto es así aunque usted se sienta sano.

**Evaluación de detección de cáncer de cuello uterino:**

de los 21 a los 30 años, realícese una prueba de Papanicolaou una vez cada tres años si tiene cuello uterino. Las mujeres de entre 30 y 65 años de edad deben hacerse una prueba de Papanicolaou una vez cada cinco años si también tienen un resultado normal en la prueba del Virus del papiloma humano (VPH). Después de los 65 años, la mayoría de las mujeres que no hayan sido diagnosticadas con cáncer de cuello uterino pueden dejar de realizarse las pruebas de Papanicolaou si obtuvieron 3 resultados negativos en los últimos 10 años.

**Examen odontológico:**

realícese una limpieza dental al menos una vez por año.

**Examen oftalmológico:**

realícese un examen oftalmológico una vez cada dos años. Pregúntele a su médico si necesita un control con más frecuencia.

**Vacuna contra la gripe:**

se recomienda que la mayoría de los adultos se vacune contra la gripe cada año.

**Vacuna de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td):**

debe recibir una vacuna de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td) una vez cada 10 años.

**Evaluación de detección de clamidia:**

las mujeres menores de 25 años deben realizarse una prueba de detección de clamidia cada año, o según las indicaciones de su médico.

**Evaluación de detección de diabetes:**

las personas de 44 años de edad o más que estén sanas deben realizarse una prueba de detección cada 3 años. Independientemente de su edad, si tiene sobrepeso (IMC por encima de 25) o tiene presión arterial alta, es posible que su médico le haga un examen de detección de diabetes. Todos los asiáticos estadounidenses deben realizarse controles si su índice de masa corporal (IMC) está por encima de 23.

**Vacuna antineumocócica:**

si tiene 65 años o más, debe recibir la vacuna contra la neumonía. Si es menor de 65 años y padece ciertas afecciones médicas, su médico podría recomendarla.

Fuentes: USPSTF, MedLinePlus, CDC