

# Cómo mantenerse *saludable*

Servicios de salud para adultos



L.A. Care  
HEALTH PLAN®

Para todo L.A.



## Use esta guía como ayuda para:



Saber qué tipo de atención médica puede recibir a través de su médico.



Conocer qué exámenes son adecuados para usted.



Llevar un registro de sus exámenes a medida que los reciba.



Desarrollado por L.A. Care Health Plan con la colaboración de Anthem Blue Cross y Blue Shield of California Promise Health Plan. Juntos, brindamos servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles.



# Servicios de salud para hombres y mujeres

El primer paso para mantenerse saludable es hacerse los exámenes médicos adecuados en el momento adecuado. Estos exámenes ayudan a detectar los problemas temprano, cuando tal vez son más fáciles de tratar. Llevar un estilo de vida saludable también ayuda a prevenir los problemas de salud. Haga visitas preventivas a su médico. Los miembros nuevos deberían coordinar una cita con su médico para realizar su primera visita.

Servicios médicos	Cuándo ir al médico	Fecha del servicio
<b>Visita preventiva</b> Antecedentes médicos y familiares, examen físico, presión arterial, estatura, peso, índice de masa corporal (una medición para determinar si tiene un peso saludable), prueba de detección de depresión y ansiedad	Todos los años o según lo sugerido por su médico	
<b>Consumo riesgoso de alcohol o drogas</b>	Si cree que tiene un problema, pregúntele a su médico cómo obtener ayuda	
<b>Colesterol</b> Estos análisis evalúan el riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria	Es posible que su médico recomiende que se haga estos análisis a partir de los 20 años si tiene un riesgo alto de desarrollar una enfermedad coronaria	
<b>Cáncer colorrectal</b>	<b>Entre los 50 y los 75 años</b> Consulte a su médico para saber si debe hacerse <b>uno</b> de estos exámenes: <b>Prueba de sangre oculta en las heces</b> (cada año) Detecta la presencia de sangre en las heces (deposiciones) <b>Sigmoidoscopia flexible</b> (cada 5 años) Estudia la parte inferior del colon para detectar la presencia de cáncer <u>con</u> la <b>prueba de sangre oculta en las heces</b> (cada 3 años) <b>Colonografía por TC</b> (cada 5 años) Esta prueba utiliza imágenes para detectar la presencia de cáncer en el colon <b>Colonoscopia</b> (cada 10 años) Esta prueba estudia un área más amplia del colon	
<b>Prueba de detección de diabetes</b> Enfermedad que puede dañar el corazón, los riñones, los nervios, los ojos y los pies	Para adultos que tengan sobrepeso, obesidad o antecedentes familiares de diabetes Si su presión arterial registra valores constantes superiores a 140/90	
<b>Audición y vista</b> Se evalúa la salud de los oídos y la vista	Según lo recomendado por su médico; informe a su médico si tiene dificultades para oír o ver	
<b>Hepatitis C</b> Virus que puede dañar el hígado	La prueba se realiza una sola vez para los adultos nacidos entre 1945 y 1965. Es posible que el médico le recomiende esta prueba si usted es un paciente de riesgo	
<b>Hepatitis B</b> Virus que puede dañar el hígado	Es posible que el médico le recomiende esta prueba si usted es un paciente de riesgo	
<b>VIH</b> El virus de inmunodeficiencia humana ataca el sistema inmunitario que protege contra las infecciones y los distintos tipos de cáncer	La prueba se realiza por lo menos una vez para los adultos de 19 a 65 años Es posible que el médico le recomiende esta prueba si usted es una mujer embarazada o un paciente de riesgo	
<b>Tuberculosis (TB)</b> Bacteria que puede dañar los pulmones, el hígado y los riñones, y puede causar artritis, dolor de espalda y meningitis	Recomendada para todos los adultos como parte del primer chequeo Es posible que el médico le recomiende esta prueba si usted es un paciente de riesgo	

**Quizás necesite otras pruebas si su riesgo es alto.**



# Vacunas (inyecciones) para hombres y mujeres

Las vacunas le ayudan a protegerse de enfermedades graves. Vacunarse es rápido y fácil, y puede prevenir años de enfermedad. Utilice esta guía para averiguar qué inyecciones necesita y cuándo. Su médico puede decirle para qué sirve cada inyección.

Vacunas (inyecciones)	Cuándo ir al médico	Fecha de vacunación
<b>Hepatitis B</b> Este virus puede provocar enfermedad hepática y cáncer	Es posible que el médico le recomiende tres (3) inyecciones si usted es un paciente de riesgo	
<b>Virus del papiloma humano (VPH)</b> Este virus puede provocar cáncer cervical y verrugas genitales	Tres (3) inyecciones para hombres y mujeres hasta los 26 años	
<b>Influenza (antigripal)</b> Este virus puede causar neumonía (inflamación de los pulmones), bronquitis (infección de los pulmones), otitis y sinusitis	<b>Todos los años</b> Aplicarse la vacuna antigripal antes del inicio de la temporada de gripe en el otoño	
<b>Sarampión, paperas y rubéola (MMR)</b> Estos virus pueden causar neumonía, sordera y daño cerebral	Si nació después de 1957 (1 o 2 inyecciones)	
<b>Antineumocócica</b> Esta bacteria puede causar neumonía y septicemia	Una (1) inyección a partir de los 65 años, o según lo recomendado por su médico	
<b>Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)</b> Estas bacterias pueden causar espasmos musculares, problemas respiratorios, daño cardíaco y tos convulsa	Una (1) inyección y después un refuerzo de Td cada 10 años	
<b>Zóster</b> Virus que puede provocar ampollas, infecciones de la piel, daño nervioso y pérdida de la vista	Una (1) o dos (2) inyecciones a partir de los 50-60 años según lo recomendado por su médico	
<b>Otras vacunas/inyecciones</b> Es posible que su médico le recomiende otras vacunas si es un paciente de alto riesgo	Pregúntele a su médico si necesita otras vacunas	

**Quizás necesite otras vacunas si su riesgo es alto.**



# Servicios de salud adicionales para mujeres

Servicios médicos	Cuándo ir al médico			Fecha del servicio
	19 a 49 años	50 a 64 años	A partir de los 65 años	
<b>Cáncer de seno</b> Mamografía, radiografía de los senos	Es posible que su médico le recomiende realizar una mamografía antes de los 50 años si su riesgo es alto	Cada 2 años de los 50 a los 74 años		
<b>Cáncer cervical</b> Prueba de Papanicolaou Prueba de VPH sola o prueba de VPH con una Prueba de Papanicolaou	Cada 3 años de los 21 a los 65 años  Si tiene entre 30 y 65 años, usted y su médico pueden elegir una de estas opciones. Quizás solo necesite realizarse una prueba cada 5 años.		Pregúntele a su médico si necesita seguir realizándose una prueba de Papanicolaou después de los 65 años	
<b>Clamidia y gonorrea</b> Las enfermedades de transmisión sexual pueden causar enfermedad inflamatoria pélvica e infertilidad	Las mujeres menores de 24 años sexualmente activas deben realizarse pruebas regulares  Es posible que su médico le recomiende realizar esta prueba si usted tiene más de 24 años y su riesgo es alto			
<b>Osteoporosis</b> La prueba de densidad ósea ayuda a detectar la presencia de huesos débiles y quebradizos, lo cual puede aumentar el riesgo de fracturas	Es posible que su médico le recomiende realizar esta prueba antes de los 65 años si su riesgo es alto o si ha sufrido una fractura	Las mujeres deben realizarse esta prueba a partir de los 65 años		

**Quizás necesite otras pruebas de detección o vacunas si su riesgo es alto.**

## Manténgase saludable durante el embarazo y después de dar a luz

### Atención médica antes del embarazo

- ✓ Hable con su médico sobre el ácido fólico, la vitamina que ayuda a prevenir anomalías congénitas.
- ✓ Si cree que está embarazada, visite a su médico lo antes posible y realice una prueba de VIH.

### Atención médica durante el embarazo (prenatal)

Chequeos:	Frecuencia
Primeras 28 semanas	Cada 4 semanas
29-36 semanas	Cada 2 semanas
A partir de las 36 semanas	Todas las semanas

- ✓ Aplíquese la vacuna Tdap entre las semanas 27 y 36 del embarazo para darle a su bebé una protección temprana contra la tos ferina al momento de nacer.
- ✓ Siga tomando sus vitaminas prenatales.

### Atención médica después del embarazo (posparto)

#### ¡Asista a las citas con su médico! El médico revisará su estado de salud y el de su bebé.

- ✓ Realícese su chequeo posparto entre 21 y 56 días después de tener a su bebé.
- ✓ Si le realizaron una cesárea (cirugía), visite a su médico dentro de las dos semanas, o antes de ser necesario, además de su chequeo posparto.
- ✓ Hable con su médico sobre los cambios de humor y la ansiedad después del parto.
- ✓ Hable con su médico sobre la planificación familiar y el control de la natalidad.



# Servicios de salud adicionales para hombres

Servicios médicos	Cuándo ir al médico	Fecha del servicio
<b>Aneurisma aórtico abdominal</b> Ecografía de detección	Los hombres de 65 a 75 años deberían realizarse una prueba por única vez si alguna vez fumaron.	
<b>Prueba de detección de cáncer de próstata</b>	Los hombres de 55 a 69 años deberían hablar con su médico acerca de la prueba de detección de cáncer de próstata.  Los hombres mayores de 70 años no deberían realizarse la prueba regularmente si no tienen síntomas.	

**Quizás necesite otras pruebas de detección o vacunas si su riesgo es alto.**



## ¿De qué temas relacionados con la salud le gustaría hablar con su médico?

- Abuso y violencia
- Directivas anticipadas
- Aspirina
- Asma
- Incontinencia
- Salud dental
- Depresión
- Diabetes
- Problemas con las drogas y el alcohol
- Salud de los ojos
- Prevención de caídas
- Planificación familiar y control de la natalidad
- Cuidados a largo plazo
- Medicamentos
- Problemas de pérdida de memoria
- Ejercicio mental
- Problemas de salud mental
- Nutrición y alimentación saludable
- Control del dolor
- Crianza de los hijos
- Salud durante el embarazo
- Ejercicio físico
- Dejar de fumar
- Seguridad
- ETS y VIH
- Problemas de peso
- Otros \_\_\_\_\_



# Manténgase saludable

- Visite a su médico al menos una vez al año
- Si estuvo en el hospital, realice un seguimiento con su médico
- Tome los medicamentos según lo recomendado por su médico
- Hágase los exámenes médicos adecuados
- Coma una dieta bien equilibrada
- Mantenga un peso saludable
- Ejercite y mueva más el cuerpo
- Deje de fumar (su médico puede ayudar)
- Manténgase en contacto y pase tiempo con su familia y amigos
- Vacúnese



## Servicios para los Miembros

**1.888.285.7801**  
TTY **1.888.757.6034**

**1.800.605.2556**  
TTY **1.800.735.2929**

**L.A. Care Covered™**  
**1.855.270.2327 (TTY 711)**  
**Medi-Cal**  
**1.888.839.9909**

**Línea de Enfermería disponible en todo momento** para responder preguntas relacionadas con la salud

**1.800.224.0336**  
TTY **1.800.368.4424**

**1.800.605.2556**  
TTY **1.800.735.2929**

**1.800.249.3619 (TTY 711)**

## Sitio web

[anthem.com/ca](http://anthem.com/ca)

[blueshieldca.com](http://blueshieldca.com)

[lacare.org](http://lacare.org)

Nombre de mi médico: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de mi médico: \_\_\_\_\_

Preguntas que tengo para mi médico:

---



---



---



---



---



---

Nombre de mi especialista: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de mi especialista: \_\_\_\_\_

Preguntas que tengo para mi especialista:

---



---



---



---



---



---



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Estas Pautas de salud preventiva son una recopilación de recomendaciones realizadas por organizaciones nacionales y estatales, como el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, los Institutos Nacionales de la Salud, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, el Departamento de Salud Pública de California y el Departamento de Salud Pública del condado de Los Ángeles.