



Servicios de atención médica para hombres

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico	Fecha
Aneurisma aórtico abdominal Ecografía de detección	Los hombres de 65 a 75 años deberían realizarse una prueba de detección por única vez si alguna vez han fumado 100 cigarrillos en su vida.	
Prueba de detección de cáncer de próstata	Los hombres de 55 a 69 años deberían hablar con su médico acerca de la necesidad de realizarse una prueba de detección de cáncer de próstata.	
Infecciones de transmisión sexual (ITS) Clamidia, gonorrea, sífilis, virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y virus del papiloma humano (VPH)	Pruebas de detección anuales para hombres sexualmente activos o según lo recomendado por su médico.	

Es posible que deba realizarse otras pruebas de detección si tiene algún riesgo.



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

- Directivas anticipadas
- Aspirina
- Asma
- Incontinencia
- Salud bucal
- Depresión
- Diabetes
- Problemas con las drogas y el alcohol
- Salud de los ojos
- Prevención de caídas
- Planificación familiar y control de la natalidad
- Prueba de detección de violencia de pareja
- Atención médica a largo plazo
- Medicamentos
- Pérdida de la memoria
- Ejercicio mental
- Salud mental
- Nutrición y alimentación saludable
- Control del dolor
- Crianza de los hijos
- Ejercicio físico
- Salud durante el embarazo
- Dejar de fumar
- Seguridad
- ITS y VIH
- Acontecimientos de la vida traumáticos y estresantes (abuso, abandono, problemas en el hogar)
- Peso
- Otros _____

Muchas familias sufren acontecimientos de la vida traumáticos y estresantes. Esto puede afectar su salud y su bienestar general. Hable con su médico si tiene alguna inquietud.



Manténgase saludable

- Visite a su médico al menos una vez al año.
- Realice un seguimiento con su médico si ha estado en el hospital.
- Tome sus medicamentos según lo recomendado por su médico.
- Hágase los exámenes adecuados.
- Coma una dieta bien equilibrada.
- Mantenga un peso saludable.
- Ejercite y mueva el cuerpo.
- Deje de fumar (su médico puede ayudarle).
- Manténgase en contacto con su familia y sus amigos, y pase tiempo con ellos.
- Vacúnese.
- Practique sexo seguro.

Como miembro de L.A. Care, puede acceder a My Health in Motion, un portal gratuito de salud y bienestar en línea. Encontrará un informe de salud personal, talleres, videos de ejercicio, registros de nutrición ¡y mucho más! Ingrese en lacare.org. Haga clic en "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros) y luego en la pestaña My Health in Motion para iniciar su perfil.

	L.A. Care HEALTH PLAN®	blue california Promise Health Plan	Anthem BlueCross
Servicios para los Miembros	L.A. Care Covered™ 24/7 1.855.270.2327 (TTY 711) Medi-Cal 24/7 1.888.839.9909 (TTY 711)	1.800.605.2556 (TTY 711) Horarios de atención L-V: 8:00 a. m. a 6:00 p. m.	1.888.285.7801 (TTY 711) Horarios de atención L-V: 7:00 a. m. a 7:00 p. m.
Línea de Enfermería 24/7 para hacer preguntas relacionadas con la salud	1.800.249.3619 (TTY 711)	1.800.609.4166 (TTY 1.800.735.2929)	1.800.224.0336 (TTY 711)
Servicios de telesalud 24/7	Teladoc™ 1.469.643.2161 (TTY 711)	Teladoc 1.800.TELADOC (1.800.835.2362) (TTY 711)	1.888.LIVEHEALTH (1.888.548.3432) (TTY 711)
Sitio web	lacare.org	blueshieldca.com/promise	anthem.com/ca

Puede obtener esta información gratis en su idioma. Llame a Servicios para los Miembros. Esta llamada es gratuita. L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

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:

Para pedir copias adicionales para los médicos, visite: <https://healtheducation.icolorprinting.ds.pressero.com/login>.



Estas pautas sobre atención médica 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.

LA0220 SP 08/24

Cómo mantenerse *saludable*

Servicios de atención médica para adultos



Use esta guía como ayuda para:



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



Averiguar cuáles son adecuados para usted.



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



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



Servicios de atención médica para todos

Es importante que visite a su médico una vez al año, aunque no se sienta enfermo. Los miembros nuevos deberían ver a su médico **de inmediato**. Su primera visita se llama **cita de salud inicial** (Initial Health Appointment, IHA). Debería realizarla dentro de los cuatro (4) meses posteriores a la inscripción en L.A. Care. Durante la IHA, su médico hablará con usted sobre su salud, estilo de vida, cualquier riesgo para la salud y los antecedentes médicos y de salud mental de su familia. También le realizará un examen físico y se asegurará de que esté al día con todas las pruebas de detección, las vacunas y los análisis necesarios. Estas visitas son gratuitas.

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico (puede ser atendido por un médico, un asistente médico o un enfermero practicante).	Fecha
Visita preventiva 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.	Cada año. Su médico puede recomendarle visitas en función de su riesgo.	
Alcohol, consumo de drogas, tabaco, cannabis o vapeo	Si cree que tiene un problema o si bebe dos o más tragos de alcohol por día. Pregúntele a su médico cómo obtener ayuda.	
Análisis de colesterol Estos análisis evalúan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.	Conozca sus valores. Los adultos de 40 a 75 años deberían revisar su colesterol cada 4 a 6 años . Es posible que su médico le recomiende realizarse estos análisis más seguido según el riesgo para su salud.	
Prueba de detección de cáncer de colon y rectal	45-75 años Pregúntele a su médico cuál es la prueba adecuada para usted. ¡Algunas personas pueden hacerse una prueba en su casa!	
Prueba de detección de diabetes Esta enfermedad puede dañar el corazón, los riñones, los nervios, los ojos y los pies.	Los adultos de 35 a 70 años que tengan sobrepeso, obesidad o antecedentes familiares de diabetes deberían realizarse una prueba de detección.	
Pruebas de audición y de la vista Estas pruebas evalúan la salud de los oídos y los ojos.	Según lo recomendado por su médico y cuando tenga dificultades para oír o ver.	
Prueba de hepatitis C Este virus puede dañar el hígado.	Los adultos de 18 a 79 años deberían realizarse una prueba de detección al menos una vez. Es posible que su médico le recomiende realizarse esta prueba si usted tiene algún riesgo.	
Prueba de hepatitis B Este virus puede dañar el hígado.	Los adultos de 18 a 79 años deberían realizarse una prueba de hepatitis B, aunque hayan recibido la vacuna contra la hepatitis B. Es posible que su médico le recomiende realizarse esta prueba si usted tiene algún riesgo.	
Prueba de detección del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) El VIH ataca el sistema inmunitario que protege contra las infecciones y los distintos tipos de cáncer.	Prueba de detección en cada visita preventiva para personas de 15 a 65 años . Es posible que su médico le recomiende realizarse esta prueba si usted es una mujer embarazada o si tiene algún riesgo.	
Prueba de detección del cáncer de pulmón	Es posible que su médico le recomiende realizarse esta prueba entre los 50 y 80 años si tiene antecedentes de fumar o si consume tabaco actualmente.	
Prueba de detección de tuberculosis (TB) y de riesgos de contraer tuberculosis Esta bacteria puede causar daños en los pulmones, el hígado y los riñones, artritis, dolor de espalda y meningitis.	Es posible que su médico le recomiende realizarse esta prueba si usted tiene algún riesgo.	

Quizás necesite otros servicios si tiene algún riesgo.



Vacunas para todos

Las vacunas le ayudan a protegerse de enfermedades graves. Aplicarse una vacuna es rápido y fácil. Y puede prevenir años de enfermedad. Utilice esta guía para averiguar qué vacunas necesita y cuándo. Su médico podrá explicarle para qué sirve cada vacuna y la protección que brinda.

Vacunas	Cuándo ir al médico	Fecha
COVID-19	1 o más dosis de la vacuna actualizada.	
Hepatitis B	Si tiene algún riesgo, es posible que su médico le recomiende dos (2), tres (3) o cuatro (4) vacunas.	
Virus del papiloma humano (VPH)	Dos (2) o tres (3) vacunas para personas de hasta 26 años .	
Influenza (gripe)	Una (1) vacuna cada año. Puede vacunarse contra la gripe a partir de septiembre.	
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Una (1) o dos (2) vacunas sin registro de inmunidad.	
Neumococo	Una (1) vacuna a partir de los 65 años o según lo recomendado por su médico.	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)	Una (1) vacuna y luego un refuerzo cada 10 años o con cada embarazo.	
Varicela	Dos (2) vacunas si nació en 1980 o después. Quizás necesite vacunas adicionales según su riesgo.	
Zóster (culebrilla)	Dos (2) vacunas a partir de los 50 años o más, o según lo recomendado por su médico.	
Otras vacunas	Pregúntele a su médico si necesita otras vacunas. Es posible que necesite otras vacunas si viaja fuera del país.	

Quizás necesite otras vacunas si tiene algún riesgo.



Servicios de atención médica para mujeres

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico			Fecha
	16 a 40 años	40 a 64 años	A partir de los 65 años	
Prueba de detección del cáncer de seno Mamografía de los senos.	Es posible que su médico le recomiende realizarse una prueba de detección antes de los 40 años si usted tiene algún riesgo.	Cada dos (2) años desde los 40 hasta los 75 años .		
Prueba de detección del cáncer cervical Prueba de Papanicolaou sola, prueba de VPH sola o prueba conjunta de Papanicolaou/VPH.	Prueba de Papanicolaou cada tres (3) años desde los 21 hasta los 65 años .		Pregúntele a su médico si necesita continuar con las pruebas de detección después de los 65 años .	
Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) Clamidia, gonorrea, sífilis y virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	Pruebas de detección anuales para mujeres sexualmente activas o según lo recomendado por su médico. Prueba de detección de clamidia y gonorrea todos los años para mujeres sexualmente desde los 16 hasta los 24 años .			
Prueba de detección de osteoporosis La prueba de densidad ósea detecta la presencia de huesos débiles y quebradizos, lo cual puede aumentar el riesgo de fracturas.	Las mujeres de 65 años o más son evaluadas para la detección de la osteoporosis con una prueba de medición ósea para prevenir fracturas osteoporóticas.	Es posible que su médico le recomiende realizar esta prueba antes de los 65 años si usted tiene algún riesgo o si ha sufrido una fractura.	Se recomienda realizar esta prueba de detección.	

Es posible que deba realizarse otras pruebas de detección si tiene algún riesgo.

Manténgase saludable durante el embarazo y después de dar a luz

Atención médica antes del embarazo:

- ✓ Hable con su médico acerca del ácido fólico. Esta vitamina ayuda a prevenir discapacidades congénitas.
- ✓ Consulte a su médico en cuanto crea que está embarazada. Hágase una prueba de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Atención médica durante el embarazo (prenatal):

Chequeos:	¿Con qué frecuencia?
Primeras 28 semanas	Cada 4 semanas
29-36 semanas	Cada 2 semanas
A partir de las 36 semanas	Semanalmente

- ✓ Aplíquese la vacuna Tdap entre las semanas 27 y 36 de embarazo. Esto le brindará a su bebé una protección temprana contra la tos ferina.
- ✓ Siga tomando sus vitaminas prenatales.

Atención médica después del embarazo (posparto):

¡Asista a las citas con su médico! El médico controlará su salud y la de su bebé.

- ✓ Realícese su chequeo posparto entre 7 y 84 días después de tener a su bebé.
- ✓ Si le realizaron una cesárea (cirugía), visite a su médico dentro de las dos semanas o antes. Esto se suma a su chequeo posparto.
- ✓ Hable con su médico sobre los cambios de humor y la ansiedad.
- ✓ Hable con su médico sobre la planificación familiar y el control de la natalidad.