



Servicios de atención médica para hombres

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico	Fecha
Ecografía de detección de aneurisma aórtico abdominal	Los hombres entre 65 y 75 años de edad deben realizarse una prueba de detección única si alguna vez han fumado 100 cigarrillos en su vida.	
Prueba de detección de cáncer de próstata	Los hombres entre 55 y 69 años de edad deben hablar con su médico sobre la necesidad de realizarse una prueba de detección de cáncer de próstata. Los hombres mayores de 70 años de edad no deben realizarse la prueba de detección periódicamente si no presentan síntomas.	
Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) Clamidia, gonorrea, sífilis, virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y virus del papiloma humano (VPH)	Es posible que el médico le recomiende esta prueba de detección si está en riesgo.	

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección, si su nivel de riesgo es alto.

? ¿Sobre qué temas de salud le gustaría hablar con su médico?

- asma
- aspirina
- atención médica a largo plazo
- control de la vejiga
- control del dolor
- crianza de los hijos
- dejar de fumar
- depresión
- diabetes
- directivas anticipadas
- ejercicio físico
- ejercicio mental
- eventos de vida traumáticos y estresantes (abuso, negligencia, preocupaciones domésticas)
- ITS y VIH
- medicamentos
- nutrición y alimentación saludable
- pérdida de la memoria
- peso
- planificación familiar y control de la natalidad
- prevención de caídas
- problemas con las drogas y el alcohol
- salud bucal
- salud de los ojos
- salud durante el embarazo
- salud mental
- seguridad
- otro _____

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



Qué puede hacer para mantenerse sano:

- Visite a su médico al menos una vez al año.
- Si estuvo en el hospital, vaya al médico para consultas de seguimiento.
- Tome sus medicamentos como se lo indique el médico.
- Hágase las pruebas adecuadas.
- Coma comidas bien equilibradas.
- Mantenga un peso saludable.
- Ejercítese 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.
- Aplíquese vacunas (inyecciones).

Como miembro de L.A. Care, también tiene acceso a My Health in Motion, un portal gratuito de salud y bienestar en línea. Allí encontrará un informe de salud personal, talleres, videos de ejercicios, registros de nutrición ¡y mucho más! Visite lacare.org, haga clic en "Member Sign In" (Registro para miembros) y luego en la solapa My Health in Motion para iniciar su perfil.

L.A. Care Health Plan es un plan de salud con contrato con Medicare y Medi-Cal para ofrecer los beneficios de los dos programas a las personas inscritas.

*Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios proporcionada aquí es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect Plan o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect Plan. Los beneficios, la lista de medicamentos cubiertos, las redes de farmacias y proveedores o los copagos pueden cambiar oportunamente a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.

L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.



Puede recibir esta información de forma gratuita en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298 (TTY 711) 24/7**. La llamada es gratuita. Para preguntas relacionadas con la salud, comuníquese con la Línea de Enfermería (Nurse Advice Line) al **1.800.249.3619 (TTY 711)** que se encuentra disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para servicios de telesalud, comuníquese con Teladoc al **1.800.TELADOC (1.800.835.2362) (TTY 711) 24/7**.

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: _____

Visite <http://healtheducation.chi.v6.pressero.com/login> y obtenga copias adicionales para sus visitas con el médico.



Fuentes de información para estas pautas sobre atención médica preventiva: Departamento de Salud y Servicios Humanos (*Department of Health and Human Services*) de Estados Unidos; Institutos Nacionales de la Salud (*National Institutes of Health*); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos y Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.

Cómo mantenerse sano

Es sencillo: L.A. Care Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) está aquí para ayudarle.



Utilice esta guía para ayudarle a:



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



Conocer cuáles son adecuados para usted.



Llevar un registro de los servicios conforme los reciba.



Servicios de atención médica para todos

El primer paso para mantenerse sano es hacerse las pruebas de salud adecuadas en el momento adecuado. Estas pruebas sirven para detectar los problemas a tiempo, cuando pueden tratarse más fácilmente. Llevar un estilo de vida saludable también ayuda a prevenir los problemas de salud. Su nivel de riesgo se basa en su salud actual y antecedentes médicos. Los miembros nuevos deben ir al médico **de inmediato**. Usted puede ser atendido por un médico, asistente médico o enfermero practicante. Durante la primera visita, se completa el **examen anual de bienestar**. Esta debe hacerse dentro de los tres (3) meses posteriores a la inscripción y luego cada año a partir de entonces. Estos servicios son gratuitos para usted.

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico	Fecha
Visita de bienestar Antecedentes médicos y familiares, examen físico, presión arterial, altura, peso, índice de masa corporal (medición para un peso saludable), prueba de detección de depresión y ansiedad	Cada año. Su médico puede recomendar visitas según su nivel de riesgo.	
Consumo riesgoso de alcohol, drogas, tabaco, cannabis y cigarrillos electrónicos	Si cree que tiene un problema o bebe cuatro o más bebidas con alcohol al día, consulte a su médico acerca de cómo obtener ayuda.	
Análisis de colesterol Pruebas del riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.	Es posible que su médico recomiende que se haga estos exámenes a partir de los 40 hasta los 75 años si tiene riesgo alto de padecer una enfermedad cardíaca.	
Pruebas de detección de cáncer colorrectal	Entre los 45 y 75 años. Pregúntele a su médico cuál de estas pruebas es la adecuada para usted: Prueba de heces (cada año) Examen para ver si hay sangre en sus heces (deposiciones). Sigmoidoscopia flexible (cada 5 años) Prueba para detectar el cáncer en la parte inferior del colon. Colonografía por tomografía computarizada (computed tomography, TC) (cada 5 años) Prueba que usa imágenes para detectar el cáncer de colon. Colonoscopia (cada 10 años) Prueba para detectar cáncer en un área más amplia del colon.	
Prueba de detección de diabetes Enfermedad que puede dañar el corazón, los riñones, los nervios, los ojos y los pies.	Para los adultos que tengan obesidad, sobrepeso o antecedentes familiares de diabetes. Para los adultos que tengan presión arterial superior a 140/90.	
Gestión de riesgos de caída Especialmente para aquellos que han tenido una caída o tienen falta de estabilidad.	Para los adultos a partir de los 65 años de edad y según lo recomiende su médico.	
Prueba de audición y visión Examina la salud de los oídos y la vista.	Según lo recomiende su médico y cuando usted esté teniendo problemas para escuchar o ver.	
Prueba de Hepatitis C Virus que puede causar daño en el hígado.	Prueba de detección en adultos de 18 a 79 años . Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está en riesgo.	
Prueba de Hepatitis B Virus que puede causar daño en el hígado.	Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está en riesgo.	
Prueba de detección del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) El VIH ataca al sistema inmunitario, este protege contra las infecciones y los distintos tipos de cáncer.	Prueba de detección en cada visita preventiva para adultos de 15 a 65 años . Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está embarazada o en riesgo.	
Análisis y prueba de detección de riesgo de tuberculosis (TB) Bacteria que puede causar daño en los pulmones, el hígado y los riñones, además de artritis, dolor de espalda y meningitis.	Se recomienda a todos los adultos como parte de su primer chequeo y exámenes físicos periódicos. Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está en riesgo. Es posible que algunos empleos aumenten el riesgo.	
Prueba de detección de cáncer de pulmón	Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está en riesgo y su edad está entre los 50 y los 80 años .	

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección, si su nivel de riesgo es alto.



Vacunas (inyecciones) para todos

Las vacunas le ayudan a protegerse de enfermedades graves. Vacunarse es rápido y fácil. Puede ayudar a prevenir años de enfermedad. Utilice esta guía para averiguar qué vacunas necesita y cuándo las necesita. Su médico puede decirle para qué sirve cada vacuna y la protección que otorga.

Vacunas (inyecciones)	Cuándo ir al médico			Fecha
	Entre los 19 y los 49 años	Entre los 50 y los 64 años	A partir de los 65 años	
Hepatitis B Virus que puede causar enfermedades del hígado y cáncer.	Es posible que su médico le recomiende dos (2), tres (3) o cuatro (4) vacunas si usted está en riesgo.			
Influenza (gripe) Virus que puede causar infecciones en los pulmones, los oídos y sinusitis.	Cada año. Puede vacunarse contra la gripe en septiembre.			
Sarampión, paperas y rubéola (MMR) Virus que pueden causar neumonía, sordera y daño cerebral.	Una (1) vacuna sin registro de exposición.			
Infección neumocócica Bacteria que puede causar neumonía o septicemia.	Según las recomendaciones de su médico.		Una (1) vacuna	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap) Bacterias que pueden causar espasmos musculares, problemas respiratorios, daño cardíaco y tos ferina.	Una (1) vacuna y, después, un refuerzo de Tdap cada 10 años o en cada embarazo.			
Varicela Virus que puede causar erupciones cutáneas que forman ampollas pequeñas que provocan picazón.	Dos (2) vacunas si nació a partir de 1980.			
Herpes zóster (culebrilla) Virus que puede provocar ampollas, infecciones en la piel, daño en los nervios y pérdida de la visión.	Dos (2) vacunas a partir de los 50 años o según lo recomendado por su médico.			
Otras vacunas/inyecciones Es posible que su médico recomiende que le apliquen otras vacunas si su nivel de riesgo es alto.	Hable con su médico acerca de cualquier otra vacuna que necesite. Es posible que necesite otras vacunas antes de viajar a otro país.			

Es posible que necesite otras vacunas si su nivel de riesgo es alto.



Servicios de atención médica para mujeres

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico			Fecha
	Entre los 19 y los 49 años	Entre los 50 y los 64 años	A partir de los 65 años	
Prueba de detección del cáncer de seno Mamografía rayos X de los senos.	Es posible que su médico recomiende que se haga una prueba de detección antes de los 50 años de edad si su nivel de riesgo es alto.		Cada 2 años, de los 50 a los 74 años de edad .	
Prueba de detección de cáncer cervical Prueba de Papanicolaou, exclusivamente Prueba de VPH, exclusivamente Prueba conjunta de Papanicolaou y VPH.	Prueba de Papanicolaou cada tres (3) años, de los 21 a los 65 años de edad .		Pregúntele a su médico si es necesario que continúe realizándose las pruebas de detección después de los 65 años de edad .	
Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) Clamidia, gonorrea, sífilis y virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)	Prueba de VPH únicamente o prueba conjunta de Papanicolaou y VPH cada cinco (5) años, de los 30 a los 65 años de edad .			
Pruebas de detección de osteoporosis Prueba de densidad ósea para ayudar a detectar los huesos débiles y quebradizos que pueden aumentar el riesgo de sufrir fracturas.	Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba de detección antes de los 65 años de edad , si su nivel de riesgo es alto o ha tenido un hueso roto.		La prueba de detección debe realizarse a partir de los 65 años de edad o según las recomendaciones de su médico.	

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección, si su nivel de 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. Esta vitamina ayuda a prevenir anomalías de nacimiento.
- ✓ Consulte a su médico en cuanto crea que está embarazada. Realícese esta prueba para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS).

Atención médica durante el embarazo (prenatal):

Chequeos:	¿Con qué frecuencia?
Durante las primeras 28 semanas	Cada 4 semanas
Entre la semana 29 y la 36	Cada 2 semanas
A partir de la semana 36	Cada semana

- ✓ Vacúnese con la vacuna Tdap entre la semana 27 y 36 de su embarazo. Hacerlo le dará a su bebé una protección anticipada contra la tos ferina.
- ✓ Continúe 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.

- ✓ Hágase un chequeo posparto de 7 a 84 días después de tener a su bebé.
- ✓ Si le hicieron una cesárea (cirugía), visite a su médico en un plazo de dos semanas o antes, además de 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.