

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 de los que puede hablar con su proveedor.

**Presión arterial:** Se considera una presión arterial normal para la mayoría de los adultos saludables 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 para cada persona. 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 cerebrovasculares y ataques cardíacos. Se recomienda que las personas mayores de 20 años que tienen un riesgo bajo para enfermedad cardiovascular se realicen una prueba de colesterol cada cinco años. Si tiene un historial de factores de riesgo para enfermedad cardiovascular, como antecedentes familiares de colesterol alto, ataques cardíacos a temprana edad o enfermedades cardíacas, su proveedor puede recomendar que se realice pruebas de detección con más frecuencia. Su riesgo individual le ayudará a su proveedor a decidir con qué frecuencia debería realizarse las pruebas de detección.

**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 de diabetes cada año.

**Sobrepeso u obesidad:** Tener sobrepeso u obesidad 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 recibir ayuda y cambiar sus hábitos para perder peso.

**Vacunas:** Se recomienda aplicarse una vacuna contra la gripe cada año. Si usted es mayor de 65 años o tiene una enfermedad crónica como la diabetes, se recomienda recibir la vacuna contra la neumonía. Se recomienda aplicarse un refuerzo contra el tétanos cada 10 años y debe incluir la vacuna contra la tos ferina 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 recomienda aplicarse las vacunas contra el COVID-19; consulte con su proveedor acerca de la programación adecuada para usted.

**Cáncer colorrectal:** Hágase una prueba o examen de detección del cáncer colorrectal a partir de los 45 años. Si usted tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es posible que deba hacerse este examen antes.

**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 con un buen estado de salud y sin factores de riesgo, deben hablar con su médico 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 para conocer más información acerca de la cobertura de la atención médica preventiva.

\*IMC= peso (en libras) x 703 dividido entre la estatura (en pulgadas), luego dividido otra vez entre la estatura (en pulgadas)

Esta guía está basada en literatura publicada por autoridades nacionales reconocidas en atención médica y en las opiniones expresadas por médicos participantes de la red. Esta información está diseñada con propósitos educativos únicamente y no debe interpretarse como consejo médico o como una lista de servicios preventivos sin costo compartido según lo exige la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible. Por favor, consulte a su médico para recibir consejo sobre los cambios que podrían afectar su salud. Algunos servicios pueden no estar cubiertos por su plan de salud. Consulte su documento de beneficios del plan para conocer los detalles sobre beneficios, procedimientos y exclusiones. Si usted es mayor de 65 años, hable con su médico sobre las pruebas de detección recomendadas.

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 de los que puede hablar con su proveedor.

**Presión arterial:** Se considera una presión arterial normal para la mayoría de los adultos 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 para cada persona. 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 cerebrovasculares y ataques cardíacos. Se recomienda que las personas mayores de 20 años que tienen un riesgo bajo para enfermedad cardiovascular se realicen una prueba de colesterol cada cinco años. Si tiene un historial de factores de riesgo para enfermedad cardiovascular, como antecedentes familiares de colesterol alto, ataques cardíacos a temprana edad o enfermedades cardíacas, su proveedor puede recomendar que se realice pruebas de detección con más frecuencia. Su riesgo individual le ayudará a su proveedor a decidir con qué frecuencia debería realizarse las pruebas de detección.

**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 de diabetes cada año.

**Vacunas:** Se recomienda aplicarse una vacuna contra la gripe cada año. Si usted es mayor de 65 años o tiene una enfermedad crónica como la diabetes, se recomienda recibir la vacuna contra la neumonía. Se recomienda aplicarse un refuerzo contra el tétanos cada 10 años y debe incluir la vacuna contra la tos ferina 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 recomienda aplicarse las vacunas contra el COVID-19; consulte con su proveedor acerca de la programación adecuada para usted.

**Cáncer colorrectal:** Hágase una prueba o examen de detección del cáncer colorrectal a partir de los 45 años. Si usted tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es posible que deba hacerse este examen antes.

**Mamografía:** Converse con su proveedor acerca de cuándo debe empezar a hacerse mamografías de prevención anuales, según su historial personal y familiar.

**Sobrepeso u obesidad:** Tener sobrepeso u obesidad 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 recibir ayuda y cambiar sus hábitos para perder peso.

**Prueba de Papanicolaou:** Las mujeres entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años. Las mujeres entre los 30 y 64 años deben hacerse esta prueba de Papanicolaou junto a un examen del VPH cada cinco años. Las mujeres mayores de 65 años, quienes se hayan practicado exámenes regularmente en los 10 años anteriores y que no han tenido precánceres graves en los últimos 20 años, pueden dejar de realizarse la prueba de detección de cáncer cervical.

**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 para conocer más información acerca de la cobertura de la atención médica preventiva.

\*IMC= peso (en libras) x 703 dividido entre la estatura (en pulgadas), luego dividido otra vez entre la estatura (en pulgadas)

Esta guía está basada en literatura publicada por autoridades nacionales reconocidas en atención médica y en las opiniones expresadas por médicos participantes de la red. Esta información está diseñada con propósitos educativos únicamente y no debe interpretarse como consejo médico o como una lista de servicios preventivos sin costo compartido según lo exige la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible. Por favor, consulte a su médico para recibir consejo sobre los cambios que podrían afectar su salud. Algunos servicios pueden no estar cubiertos por su plan de salud. Consulte su documento de beneficios del plan para conocer los detalles sobre beneficios, procedimientos y exclusiones. Si usted es mayor de 65 años, hable con su médico sobre las pruebas de detección recomendadas.

Visítenos en [bcbsks.com](http://bcbsks.com)

