

Pautas destinadas a adultos y adultos mayores para mantenerse saludables (de 19 años o más)

Todas las pautas adoptadas por Molina provienen del Comité Asesor de Prácticas de Inmunización (Advisory Committee of Immunization Practices), el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de EE. UU. (U.S. Preventive Services Task Force) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).

La atención médica preventiva es vital para su salud. Las siguientes pautas le mostrarán qué pruebas e inyecciones necesita para mantenerse saludable.

Vacunas	Cronología
Influenza	Una vez al año durante la temporada de gripe (otoño) para todos los adultos y adultos mayores.
Tétanos, Difteria, Tos ferina (Tdap o Td)	Una dosis de Tdap y, posteriormente, el refuerzo (Td) cada 10 años.
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)	Una dosis (si no hay evidencia de vacunación durante la infancia o de inmunidad).
Neumococo	Una dosis para personas de 65 años, o más, o con un factor de riesgo.
Varicela	Dos dosis si no hay evidencia de vacunación o de inmunidad.
Meningocócica	Una dosis para las personas con alto riesgo. Revacunación después de 5 años si el riesgo persiste.
Virus del Papiloma Humano	Dos o tres series de dosis según la edad en la que se administró la primera vacuna, hasta los 26 años. Después de los 26 años, convérselo con su doctor.
Zóster	Una dosis para adultos de 50 años o más.
Hepatitis A	Dos o tres series de dosis.
Hepatitis B	Dos o tres series de dosis.

Exámenes preventivos	19 - 49 años	50 - 64 años	65 años o más
Altura/Peso/Índice de masa corporal (IMC)	Cada año	Cada año	Cada año
Presión arterial	Examen preventivo anual para todos: Meta de 120/80 mm/Hg o menos Para personas con presión arterial alta: Meta de 139/89 mm/Hg o menos		
Colesterol	Cada 4 - 6 años. Meta: Colesterol total: menos de 200 mg/dl Colesterol LDL (malo): menos de 100 mg/dl Colesterol HDL (bueno): igual o superior a 60 mg/dl Triglicéridos: menos de 150 mg/dl		
Examen de detección de cáncer colorrectal (COL)		De 50 - 75 años. Prueba FOBT* anual, prueba FIT-DNA* cada 2 años, procedimiento de sig.* cada 5 años o una colonoscopia cada 10 años.	
Examen de detección de cáncer de mama (BCS)		Mujeres de 50 - 74 años. Examen de mamografía cada 2 años.	

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.



Exámenes preventivos	19 - 49 años	50 - 64 años	65 años o más
Examen de detección de cáncer cervical (CCS)	Mujeres de entre 21 y 64 años. Una prueba de Papanicolaou cada 3 años.		
Examen de detección de clamidia	Mujeres de hasta 24 años. Prueba de orina anual.		

* (FOBT) corresponde a una Prueba de Sangre Oculta en Heces

* FIT-DNA corresponde a una prueba de ADN de heces

* sig. corresponde a un procedimiento de sigmoidoscopia flexible

Cuidado de la diabetes: Pruebas para personas con alto nivel de azúcar en sangre

Examen preventivo	19 - 49 años	50 - 64 años	65 años o más
Presión arterial	Cada año		
Hemoglobina A1c	Análisis de sangre una vez al año (su doctor puede hacer esta prueba con más frecuencia).		
Examen preventivo de nefropatía	Análisis de orina una vez al año para descartar enfermedades renales		
Examen retinal	Examen de dilatación ocular por parte de un oftalmólogo. Si es negativo, una vez al año; mientras que si es positivo, dos veces al año.		

Cuidado de adultos mayores (de 65 años en adelante)

Revisión de medicamentos	Personas de 66 años o más. Revisión anual de medicamentos, la cual incluye los medicamentos con receta, de venta libre, productos medicinales a base de hierbas y suplementos.
Evaluación funcional	Personas de 66 años o más. Revisión anual de las actividades cotidianas (tareas diarias básicas de autocuidado)
Evaluación del dolor	Personas de 66 años o más. Evaluación anual del dolor.
Plan de cuidado avanzado	Hable con su doctor e infórmelo sobre sus intenciones en el caso de una planificación de cuidados terminales. Esto ayudará a su doctor y a su familia en caso de que no pueda comunicarse por su cuenta.

Atención prenatal/posparto

Atención prenatal	Consulte con su médico lo antes posible tras enterarse de su embarazo. De este modo podrá completar el examen de la salud del primer trimestre durante las primeras 13 semanas de embarazo. Después de su visita durante el primer trimestre, su doctor programará las visitas de seguimiento de acuerdo con sus necesidades.
Atención posparto	El examen de la salud posparto se debe realizar a partir del día 7 hasta el día 84 (de 1 a 12 semanas) después de dar a luz.

Si tiene alguna pregunta, llame a nuestra

Línea de consejos de enfermería las 24 horas:

Estamos aquí para ayudarlo.

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

TTY/TDD: 711

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o en formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número se encuentra en el dorso de su tarjeta de identificación.



MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

22923FLYMDCAES
200605