



Plan de acción de salud preventiva del hombre

Usted tiene muchas responsabilidades en la vida, entre ellas, cuidarse y cuidar de su salud. Tener un plan de acción de salud preventiva puede ayudarle a dar los pasos necesarios para mantener y mejorar su salud, así como ayudarle a transitar el camino para alcanzar sus metas de salud y bienestar. A continuación encontrará algunas de las cosas que debería saber para trazar su propio plan de acción de salud preventiva personal.

La prevención de enfermedades y la detección de problemas de salud en una etapa inicial, cuando los hay, son importantes para llevar una vida saludable. La atención preventiva de rutina, junto con el consejo de su médico, pueden ayudarle a mantenerse sano. Y trabajar con su médico puede permitirle determinar los servicios de atención preventiva que podrían ser adecuados para usted.

¿Cuándo fue su último examen de salud?

Si no puede recordarlo, probablemente sea hora de realizarse uno. Los hombres de verdad SÍ se hacen exámenes médicos, aunque algunas actitudes de los hombres hacia los exámenes médicos pueden provenir de sus propios padres que evitaban a los médicos o pensaban que hablar con un médico era incómodo o vergonzoso. Sin embargo, la prevención de enfermedades y la detección precoz de problemas de salud, si surgen, son importantes para llevar una vida saludable. También es necesario que controle su peso, haga ejercicio con regularidad y coma sano. Lamentablemente, llevamos vidas tan ajetreadas que a menudo le damos poca prioridad a la salud.

Por qué debe darles importancia a los exámenes de salud preventivos para hombres.*

- ▶ En promedio, los hombres viven aproximadamente siete años menos que las

mujeres en los Estados Unidos. Parte de esta diferencia en los años de vida se debe al hecho de que los hombres no visitan a sus médicos con la misma frecuencia que las mujeres.

- ▶ La causa principal de muerte en los hombres son las enfermedades cardíacas.
- ▶ La detección precoz de ciertos tipos de cáncer puede salvarle la vida, reducir la extensión del tratamiento y mejorar su calidad de vida.
- ▶ En los hombres, las enfermedades cardíacas, el cáncer, los derrames cerebrales y la diabetes son responsables de casi el 60 por ciento de todas las muertes.

¿Qué exámenes de salud preventivos son adecuados para usted?

UnitedHealthcare le proporciona nuestra herramienta en línea en www.uhcpreventivecare.com para ayudarle a identificar la guía de atención preventiva acorde con su edad y sexo, según las recomendaciones de la reforma del cuidado de la salud. Si trabaja con su médico, usted puede usar las recomendaciones de esta guía para determinar qué pruebas o exámenes son adecuados para usted.

UnitedHealthcare cubre los servicios de atención preventiva, según estipula la ley de reforma del cuidado de la salud, al 100% sin cobrar un copago, coaseguro ni deducible, siempre que se reciban en la red del plan de salud. UnitedHealthcare también cubre otros servicios de diagnóstico, que pueden requerir un copago, coaseguro o deducible. Siempre consulte los documentos de su plan para conocer su cobertura específica.

Guía de atención preventiva: exámenes de salud, vacunas y orientación que se recomienda para hombres adultos*

Una visita de salud preventiva puede ayudarle a fijar el punto de referencia de su salud actual y a identificar cualquier problema de salud antes de que se agrave. Usted y su médico pueden trabajar juntos para seleccionar opciones de atención que quizás sean útiles para conservar o mejorar su salud. La siguiente información brinda las recomendaciones de la guía para vacunas y exámenes de atención de la salud preventiva, con el fin de evaluar la salud y el desarrollo general de los hombres adultos mayores de 18 años.



Recomendaciones para exámenes de salud de adultos

Evaluación de la obesidad										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Se recomienda una evaluación del peso en cada visita preventiva.										

Presión Arterial										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Se recomienda una evaluación de la presión arterial en cada visita preventiva.										

Orientación sobre el consumo de Aspirina con Enfermedades Cardiovasculares										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Para ciertos pacientes a partir de los 45 años, se recomienda que reciban orientación de un médico de atención primaria sobre el consumo de aspirina para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Si está en alto riesgo de enfermedad cardiovascular, hable sobre la aspirina y las alternativas de bajo riesgo con su médico.										

Pruebas de detección de diabetes										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Se recomienda para adultos asintomáticos con presión arterial sostenida (tratada o no) mayor de 135/80 mm Hg.										

Análisis de Colesterol (Lípidos)										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Se recomienda el análisis para todos los hombres a partir de los 35 años, para hombres de 20 a 34 si están en mayor riesgo de enfermedad de las arterias coronarias.										

Pruebas de detección de cáncer colorrectal										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Las pruebas de detección de cáncer Colorrectal de Rutina se recomiendan a partir de los 50 años; las personas de alto riesgo deben hacerse la prueba a una edad más temprana y con más frecuencia que las personas en riesgo estándar. Hable con su médico de los métodos de las pruebas de detección y los intervalos adecuados entre una prueba y otra.										

Examen de detección de Aneurisma Aórtico Abdominal										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Se recomienda el examen de detección de aneurisma aórtico abdominal en hombres de 65 a 75 años que hayan sido fumadores.										

Estas pautas clínicas se proporcionan con fines exclusivamente informativos y no constituyen consejo médico. Hable con su médico para saber si estas pautas son adecuadas para usted; siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier decisión de atención médica. Es posible que los beneficios de Atención Preventiva no se apliquen a ciertos servicios enumerados arriba.

Recomendaciones para la vacunación de adultos

Vacuna contra el virus del Papiloma Humano

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se pueden administrar 3 dosis a hombres de 9 a 26 años a criterio del médico.

Vacuna contra el Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una vez para todas las personas que no tengan inmunidad. Generalmente se considera que los adultos nacidos antes de 1957 son inmunes al sarampión y las paperas, y por lo tanto pueden no requerir vacunación. Las personas que nacieron después de 1957 podrían necesitar una 2.a dosis. Entre los 18 y los 49 años de edad, una o dos dosis. A partir de los 50, una dosis. Consulte con su proveedor de atención de la salud.

Vacuna contra la Hepatitis B

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Tres dosis para todas las personas en riesgo. Hable con su médico.

Vacuna contra la gripe

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una dosis por año según indicaciones de su médico.

Vacuna antineumocócica polisacárida (PPV)

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Entre los 18 y los 49 años de edad, una o dos dosis. A partir de los 50, una dosis. Una o dos dosis para personas en alto riesgo de sufrir complicaciones por la infección.² Hable con su médico.

Vacuna contra el Tétano-Difteria (Td/Tdap)

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Cada 10 años para adultos que completaron la serie primaria y si la última vacuna se recibió hace 10 años o más, reemplazar por un refuerzo simple de Td.

Vacuna contra la Varicela (VZV)

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Dos dosis para personas susceptibles sin inmunidad. Personas susceptibles: Personas mayores de 13 años que no recibieron la vacuna ni tuvieron varicela.

Vacuna contra la Hepatitis A

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Dos dosis para todas las personas en riesgo. Hable con su médico.

Vacuna antimeningocócica

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una o más dosis para personas en alto riesgo.¹ Hable con su médico.

Zóster

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una dosis a partir de los 60 años.

Recomendaciones para la orientación de adultos

Todos los días, usted toma infinitas decisiones que afectan su salud y bienestar. Comprender y controlar su estilo de vida y lo que usted hace a diario por su salud es una manera de contribuir a conservar o mejorar su salud general. Las siguientes pautas brindan recomendaciones de orientación para hombres adultos mayores de 18 años.

Consumo de Tabaco/Nicotina

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda que el médico pregunte sobre el consumo de tabaco en cada visita. Exámenes Rutinarios y orientación, por parte de un médico de atención primaria de la red, para detectar riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco/nicotina.

Consumo de Alcohol/Drogas Ilegales

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Exámenes rutinarios y orientación, por parte de un médico de atención primaria de la red, para detectar riesgos para la salud asociados al consumo de Alcohol/Drogas Ilícitas.

Nutrición, actividad física, exposición al sol, depresión y prevención de lesiones.

Rangos de Edad

18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Exámenes periódicos y orientación, por parte de un médico de atención primaria de la red, para evaluar problemas de salud y promover hábitos para un estilo de vida saludable.

Visite www.preventiveservices.ahrq.gov para ver las recomendaciones del Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos sobre servicios clínicos preventivos.

1. Los adultos en alto riesgo son aquellos que presentan deficiencias de los componentes terminales, a quienes se les haya extraído el bazo, cuyo bazo no funciona o tienen una indicación médica, ocupación o estilo de vida u otras indicaciones como estudiantes universitarios de primer año que viven en residencias universitarias u otras condiciones de vida en grupo.
2. Para personas a partir de los 65 años se recomienda una revacunación única si fueron vacunadas hace más de 5 años y eran menores de 65 años en el momento de la vacunación primaria.



Si desea obtener más información sobre atención preventiva, visite nuestro sitio de Internet en www.uhcpreventivecare.com para identificar la guía de atención preventiva acorde con su edad y sexo, basada en la reforma del cuidado de la salud. También puede enviar un mensaje de correo electrónico al sitio, descargar o imprimir sus resultados e inscribirse para recibir recordatorios de atención preventiva por correo electrónico. Use estas recomendaciones para hablar con su médico sobre los exámenes de salud preventivos que sean adecuados para usted.

En UnitedHealthcare, tenemos el compromiso de promover información de salud para hombres a través de la comodidad de nuestro sitio de Internet myuhc.com[®]. Simplemente haga clic en la pestaña "Health & Wellness" (Salud y Bienestar). Encontrará información importante sobre los siguientes temas:

- Salud del corazón
- Autoexámenes
- Diabetes
- Acondicionamiento Físico
- Colesterol

Y si todavía no tiene un médico de atención primaria, puede encontrar uno visitando myuhc.com y haciendo clic en "Find a Provider" (Encontrar un Proveedor).

Para obtener más información sobre UnitedHealthcare, visítenos en www.myuhc.com.



Hable con su médico

Con cualquier buen plan de acción, usted necesita alguien que lo guíe. Consulte a su médico para que le dé recomendaciones de salud preventiva específicas, ya que es su fuente de información más importante sobre su salud y puede proporcionarle el asesoramiento que usted necesita para desarrollar su plan de acción de salud preventiva personal.

Y siempre consulte los documentos de su plan para obtener información sobre su cobertura específica.



* www.cdc.gov/men/lcod/index.htm

El contenido se proporciona con fines exclusivamente informativos y no constituye consejo médico. Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier decisión de atención médica. Los servicios incluidos en este volante no reflejan necesariamente los servicios, vacunas, exámenes o pruebas que cubrirá su plan de beneficios. Siempre consulte los documentos de su plan para conocer la cobertura de beneficios y limitaciones específicas, o llame al número de teléfono gratuito que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación del plan de salud. Es posible que ciertos procedimientos no estén cubiertos completamente en algunos planes de beneficios.