



Adult Wellness Guidelines

Making Preventive Care a Priority



Adult Health – for ages 18 and over

Preventive care is very important for adults. By making some good, basic health choices, women and men can boost their health and well-being. Some of these positive choices include:

- Eat a healthy diet
- Get regular exercise
- Don't use tobacco
- Limit alcohol use
- Strive for a healthy weight

Screenings	
Weight	Every visit or at least annually
Body Mass Index (BMI)	Every visit or at least annually
Blood Pressure (BP)	Every visit or at least annually
Cholesterol	Adults 40 to 75 years of age should be screened; or adults 20 to 39 years old who have risk for coronary heart disease. Talk with your health care provider* about the starting and frequency of screening that is best for you.
Colon Cancer Screening	Adults age 45-75 for colorectal cancer using: Guaiac Fecal Occult Blood Test (gFOBT) annually or; Fecal Immunochemical Testing (FIT) annually or; Fecal Immunochemical Testing (FIT)-DNA every 1-3 years or; Flexible sigmoidoscopy every 5 years or; Flexible sigmoidoscopy every 10 years with FIT annually or; Colonoscopy every 10 years or; CT Colonography every 5 years.** The risks and benefits of different screening methods vary. For details about pharmacy benefit coverage, call the number on the back of your Member I.D. card.
Diabetes Screening	Those with high blood pressure should be screened. Those who are overweight or have cardiovascular risk factors should be screened. All others should be screened starting at age 45.**
Hepatitis C (HCV) Screening	Once for adults age 18-79. Most adults need to be screened only once. Persons with continued risk for HCV infection (eg, PWID) should be screened periodically; and persons at high risk for infection
HIV Screening	Adults ages 18 to 65, older adults at increased risk and all pregnant women should be screened. Those 26-45 years of age, should discuss their options with their health care provider.

* A health care provider could be a doctor, primary care provider, physician assistant, nurse practitioner or other health care professional.

** Recommendations may vary. Discuss the start and frequency of screenings with your health care provider, especially if you are at increased risk.

Adult Health

Men and women are encouraged to get care as needed, make smart choices and make regular screenings a priority. That includes following a healthy lifestyle and getting recommended preventive care services. If everyone follows a game plan for better overall health, they'll be more likely to win at wellness.

In addition to the services listed in the Adult Health section, you should also discuss the recommendations shown in the chart to the right with your health care provider.

Immunizations (Vaccines)	
Tetanus Diphtheria Pertussis (Td/Tdap)	Get Tdap vaccine once, then a Td booster every 10 years
Influenza (Flu)	Yearly
Human Papillomavirus (HPV)	All Adults age 18-26, 2 or 3 doses depending on age at time of initial vaccination if not already given.** Those 27-45 should discuss options with their health care provider.
Herpes Zoster (Shingles)	Two doses of RZV starting at age 50, or one dose of ZVL at age 60 or over. Discuss your options with your health care provider.*
Varicella (Chicken Pox)	2 doses if no evidence of immunity
Pneumococcal (Pneumonia)	Ages 65 and over, one dose of PCV 13 and one dose of PCV 23 at least one year after PCV 13**
Measles, Mumps, Rubella (MMR)	1 or 2 doses for adults born in 1957 or later who have no evidence of immunity
COVID-19 Vaccine	The CDC recommends adults get the COVID-19 vaccine. Talk to your health care provider or pharmacist about the COVID-19 vaccine and when you should get it.
Women's Recommendations	
Mammogram	At least every 2 years for women ages 50 to 74 Ages 40 to 49 should discuss the risks and benefits of screening with their health care provider
Cervical Cancer Screening	Women ages 21 to 65: Pap test every 3 years Another option for ages 30 to 65: Pap test with HPV test every 5 years Women who have had a hysterectomy or are over age 65 may not need a Pap test*
Osteoporosis Screening	Women who are at an increased risk for osteoporosis should be screened at ages 65 and older.
Low-dose Aspirin Use	Ages 50-59 talk with your health care provider about low-dose aspirin use for the prevention of cardiovascular disease and colorectal cancer.
Intensive Behavioral Counseling	All sexually active adolescents and for adults who are at increased risk for sexually transmitted infections (STIs).
Men's Recommendations	
Prostate Cancer Screening	Discuss the benefits and risks of screening with your health care provider.**
Abdominal Aortic Aneurysm	Have an ultrasound once between ages 65 to 75 if you have ever smoked.
Low-dose Aspirin Use	Ages 50-59 talk with your health care provider about low-dose aspirin use for the prevention of cardiovascular disease and colorectal cancer.

Learn more. Additional sources of health information include:

- ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html
- cancer.org/healthy/index
- cdc.gov/healthyliving/

You probably don't hesitate to ask your health care provider about nutrition and exercise, losing weight and stopping smoking. Other topics for discussion may include:

- Dental health
- Problems with drugs or alcohol
- Sexual behavior and sexually transmitted diseases
- Feelings of depression
- Domestic violence
- Accident/injury prevention
- Preventing falls, especially for ages 65 and over

* Recommendations may vary. Discuss screening options with your health care provider, especially if you are at increased risk.

The recommendations provided in the table are based on information from organizations such as the Advisory Committee on Immunization Practices, the American Academy of Family Physicians, the American Cancer Society and the United States Preventive Services Task Force. The recommendations are not intended as medical advice nor meant to be a substitute for the individual medical judgment of a health care provider. Please check with your health care provider for individualized advice on the recommendations provided.

** Coverage for preventive care services at no cost share may vary depending on your specific benefit plan and use of network providers. For questions, please call the Customer Service number on the back of your ID card.



Guía para el bienestar de los adultos Dele prioridad a la atención médica preventiva

Salud para adultos: para mayores de 18 años de edad

La atención médica preventiva es muy importante para los adultos. Al tomar buenas decisiones básicas sobre su salud, las mujeres y los hombres pueden mejorar su propia salud y bienestar. Estas son algunas decisiones positivas:

- alimentarse sanamente;
- hacer ejercicio regularmente;
- no consumir tabaco;
- limitar el consumo de alcohol;
- esforzarse por tener un peso saludable.

* Un profesional médico puede ser un médico, profesional médico principal, asistente médico, enfermero profesional u otro profesional de la salud.

**Las recomendaciones pueden variar. Hable con su médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección, especialmente si sus riesgos son mayores.

Pruebas de detección

Peso	Cada consulta o al menos anualmente
Índice de masa corporal (BMI, en inglés)	Cada consulta o al menos anualmente
Presión arterial (BP, en inglés)	Cada consulta o al menos anualmente
Prueba de detección de cáncer de colon	Adultos de 50 a 75 años de edad para cáncer colorrectal por medio de una de las siguientes: • prueba de sangre oculta en las heces con guayacol (gFOBT) cada año, o; • prueba inmunoquímica fecal (FIT) cada año, o; • prueba inmunoquímica fecal (FIT) en ADN cada 1 a 3 años, o; • sigmoidoscopia flexible cada 5 años, o; • sigmoidoscopia flexible cada 10 años con FIT anualmente, o; • colonoscopia cada 10 años o; • colonografía por TC cada 5 años.** • Personas entre los 45 y 49 años deben consultar a su profesional médico sobre los riesgos y beneficios de pruebas diagnósticas*
Prueba de detección de diabetes	Aquellas personas que tienen presión arterial alta deben hacerse pruebas de detección. Aquellas personas con sobrepeso o con factores de riesgo cardiovasculares también deben hacerse pruebas de detección. Todas las personas deben hacerse pruebas de detección a partir de los 45 años de edad.**
Prueba de detección de Hepatitis C (HCV, en inglés)	Una vez para los adultos nacidos entre 1945 y 1965, y las personas con alto riesgo de contraer infecciones
Prueba de detección de VIH	Deben hacerse la prueba los adultos entre 18 y 65 años, los de edad más avanzada con mayor riesgo y las embarazadas

Vacunas

Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)	Póngase la vacuna de Tdap una vez, luego un refuerzo de Td cada 10 años
Influenza (gripe)	Anualmente
Virus del papiloma humano (VPH)	3 dosis para las mujeres de 18 a 26 años de edad si aún no las han recibido 3 dosis para los hombres de 18 a 21 años de edad si aún no las han recibido**
Herpes Zóster (culebrilla)	1 dosis para personas mayores de 60 años de edad
Varicela	2 dosis si no hay evidencia de inmunidad
Neumococo (pulmonía)	1 dosis de PCV 13 y 1 dosis de PCV 23 al menos una vez al año después de PCV 13 para personas mayores de 65 años de edad.**
Sarampión paperas, rubéola (MMR, en inglés)	1 o 2 dosis para los adultos nacidos a partir de 1957 que no tienen evidencia de inmunidad

Salud de la mujer

Las mujeres tienen sus propias necesidades de atención médica. Para mantenerse bien, las pruebas de detección regulares son una prioridad. Además de los servicios que se mencionan en la sección de Salud para adultos, las mujeres también deberían de dialogar con su médico sobre las recomendaciones que se indican en la tabla a la derecha.

Salud del hombre

Se motiva a los hombres a buscar atención médica según sea necesario y a tomar decisiones informadas. Esto incluye llevar un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención médica preventiva recomendados. Además, si se sigue un plan de acción para mejorar la salud general, es más probable lograr un mayor bienestar.

Además de los servicios que se mencionan en la sección de Salud para adultos, también es importante dialogar con su médico sobre las recomendaciones que se incluyen en la tabla a la derecha.

¡Infórmese! Fuentes adicionales de información de salud:

- ahrq.gov/patients-consumers/prevention/index.html
- cancer.org/healthy/index
- cdc.gov/healthyliving/

Recomendaciones para la mujer

Mamografía	Al menos cada 2 años entre los 50 y 74 años de edad Entre los 40 y 49 años debe de hablar sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de detección con su profesional médico.
Colesterol	Mujeres mayores de 45 años de edad. Las mujeres entre los 20 y 45 años de edad deben hacerse pruebas de detección si tienen un riesgo mayor de padecer enfermedad coronaria. Hable con su médico profesional para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección.
Prueba de detección de cáncer cervical	Mujeres entre los 21 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou al menos cada 3 años Otra opción entre los 30 y 65 años de edad: Prueba de Papanicolaou y VPH cada 5 años Es posible que las mujeres que se han sometido a una histerectomía o que sean mayores de 65 años de edad no necesiten la prueba de Papanicolaou.*
Prueba de detección de osteoporosis	A partir de los 65 años de edad, o a los 60 años de edad si existen factores de riesgo, mujeres en posmenopausia o mujeres menores de los 65 años que tienen mayor riesgo de osteoporosis.*
Uso de la aspirina en dosis baja	Si tiene entre 50 y 59 años de edad, hable con su profesional médico acerca del uso de la aspirina en dosis baja para prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer colorrectal.

Recomendaciones para el hombre

Colesterol	Los hombres mayores de 35 años de edad, deben de hacerse pruebas de detección. Los hombres de 20 a 35 años de edad deben de hacerse pruebas de detección si tienen un riesgo mayor de padecer enfermedad coronaria. Hable con su profesional médico para saber cuándo iniciar y con qué frecuencia debe realizarse las pruebas de detección.
Prueba de detección de cáncer de próstata	Hable con su médico profesional sobre los beneficios y riesgos de la prueba de detección.*
Aneurisma aórtico abdominal	Hágase un ultrasonido una vez entre los 65 a 75 años de edad si alguna vez fumó.
Uso de la aspirina en dosis baja	Si tiene entre 50 y 59 años de edad, hable con su profesional médico acerca del uso de la aspirina en dosis baja para prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal.

Probablemente usted no duda en preguntar a su médico acerca de nutrición y ejercicio, cómo bajar de peso y dejar de fumar. Otros temas de discusión:

- salud dental;
- problemas de alcoholismo o drogadicción;
- conducta sexual y enfermedades de transmisión sexual;
- sentimientos de depresión;
- violencia doméstica;
- prevención de accidentes/lesiones;
- prevención de caídas, especialmente para las personas mayores de 65 años de edad.



* Las recomendaciones pueden variar. Hable con su profesional médico sobre las opciones de pruebas de detección, especialmente si sus riesgos son mayores.

Las recomendaciones que se incluyen en la tabla se basan en información de organizaciones como el Comité de Asesoramiento sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, en inglés), American Academy of Family Physicians, la Sociedad Americana contra el Cáncer y United States Preventive Services Task Force. Las recomendaciones no pretenden sustituir una asesoría médica ni la opinión médica individual de un médico u otro profesional médico. Consulte a su profesional médico para obtener asesoría individualizada sobre las recomendaciones incluidas.

La cobertura de servicios de atención médica preventiva sin gastos compartidos podría variar dependiendo de los beneficios incluidos en su cobertura médica y de la obtención de servicios mediante profesionales médicos de la red. Si tiene preguntas, llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado.