



## Servicios de atención médica para personas de sexo masculino

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico	Fecha
<b>Aneurisma aórtico abdominal</b> Ecografía de detección.	Las personas de sexo masculino de entre <b>65 y 75 años de edad</b> deben someterse a una prueba de detección por única vez si alguna vez han fumado 100 cigarrillos en su vida.	
<b>Pruebas de detección de cáncer de próstata</b>	Las personas de sexo masculino de entre <b>55 y 69 años</b> deben hablar con su médico sobre la necesidad de realizarse una prueba de detección del cáncer de próstata.  Las personas de sexo masculino de <b>70 años</b> no deben realizarse la prueba de detección periódicamente si no presentan síntomas.	
<b>Infecciones de transmisión sexual (ITS)</b> Clamidia, gonorrea, sífilis, virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y virus del papiloma humano (VPH)	El médico puede recomendar que se haga la prueba de detección si está en riesgo.	

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

## ? ¿De qué temas relacionados con la salud le gustaría hablar con su médico?

- asma
- aspirina
- atención médica a largo plazo
- control de la vejiga
- control del dolor
- 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
- ser padres
- otro \_\_\_\_\_

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



## Manténgase saludable

- Visite a su médico al menos una vez al año.
- Si estuvo en el hospital, visite a su médico para que le dé seguimiento a su estado de salud.
- Tome los medicamentos según lo recomendado por su médico.
- Hágase las pruebas adecuadas.
- Coma alimentos bien equilibrados.
- Mantenga un peso saludable.
- Ejercítense 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](http://lacare.org). Haga clic en "Member Sign In" (Registro para miembros) y luego en la pestaña de My Health in Motion para crear su perfil.

	L.A. Care HEALTH PLAN	blue california Promise Health Plan	Anthem BlueCross
<b>Servicios para los Miembros</b>	<b>L.A. Care Covered™ 24/7</b> 1.855.270.2327 (TTY 711) <b>Medi-Cal 24/7</b> 1.888.839.9909 (TTY 711)	<b>1.800.605.2556 (TTY 711)</b> <b>Horarios de atención</b> <b>De lunes a viernes</b> <b>de 8am a 6pm</b>	<b>1.888.285.7801 (TTY 711)</b> <b>Horarios de atención</b> <b>De lunes a viernes</b> <b>de 7am a 7pm</b>
<b>Línea de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hacer preguntas relacionadas con la salud</b>	<b>1.800.249.3619 (TTY 711)</b>	<b>1.800.609.4166 (TTY 1.800.735.2929)</b>	<b>1.800.224.0336 (TTY 711)</b>
<b>Servicios de telesalud las 24 horas del día, los 7 días de la semana</b>	Teladoc <b>1.800.TELADOC (1.800.835.2362)</b> (TTY 711)	Teladoc <b>1.800.TELADOC (1.800.835.2362)</b> (TTY 711)	<b>1.888.LIVEHEALTH (1.888.548.3432)</b> (TTY 711)
<b>Sitio web</b>	<b>lacare.org</b>	<b>blueshieldca.com/promise</b>	<b>anthem.com/ca</b>

Puede recibir esta información de forma gratuita en su idioma. Llame a Servicios para los Miembros. Esta llamada es gratuita. L.A. Care cumple las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

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:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para solicitar copias adicionales para médicos, visite: <http://healtheducation.chi.v6.pressero.com/login>.



Estas pautas sobre atención médica preventiva son una recopilación de las recomendaciones hechas por organizaciones nacionales y estatales entre las que se incluyen las siguientes: el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, el Instituto Nacional de la Salud, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, el Departamento de Salud Pública de California y el Departamento de Salud Pública del condado de Los Angeles.

## Cómo mantenerse *saludable*

### Servicios de atención médica para adultos



## Utilice esta guía para ayudarle a:



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



Averiguar cuáles son los adecuados para usted.



Llevar un registro de sus servicios conforme los reciba.



Desarrollado por L.A. Care Health Plan con la colaboración de Blue Shield of California Promise Health Plan y Anthem Blue Cross. Juntos, brindamos servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Angeles.



## Servicios de atención médica para todos

El primer paso para mantenerse saludable es hacerse las pruebas adecuadas en el momento adecuado. Las pruebas sirven para detectar los problemas a tiempo, cuando pueden tratarse más fácilmente. Llevar un estilo de vida saludable ayuda a prevenir problemas de salud. Su riesgo se basa en su salud actual y sus antecedentes médicos. Los miembros nuevos deben ir al médico **de inmediato**. Puede ser atendido por un médico, un asistente médico o un enfermero con práctica médica. Durante la primera visita, se completará la **Evaluación de Salud**. Esto debe suceder dentro de los tres (3) meses posteriores a la inscripción y después cada año a partir de entonces. Estos servicios son gratuitos para usted.

Servicios de atención médica	Cuándo ir al médico	Fecha
<b>Visita preventiva</b> Antecedentes médicos y familiares, pruebas físicas, presión arterial, altura, peso, índice de masa corporal (la medida de referencia para tener un peso saludable), prueba de detección de la ansiedad y depresión.	<b>Cada año.</b> Su médico puede recomendarle visitas según su riesgo.	
<b>Consumo riesgoso de alcohol, drogas, tabaco, cannabis o cigarrillos electrónicos</b>	Si cree que tiene un problema o toma cuatro o más tragos de alcohol al día. Pregúntele a su médico cómo obtener ayuda.	
<b>Análisis de colesterol</b> Pruebas de riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.	Es posible que su médico recomiende que se haga estos exámenes entre los <b>40 y los 75 años</b> si tiene un alto riesgo de desarrollar enfermedad coronaria.	
<b>Prueba de detección de cáncer de colon y rectal</b>	<b>Entre los 45 y los 75 años</b> Pregúntele a su médico <b>cuál</b> de estas pruebas es adecuada para usted: <b>Prueba de heces</b> (cada año) Detecta la presencia de sangre en las heces (deposiciones). <b>Sigmoidoscopia flexible</b> (cada 5 años) Examina la parte inferior del colon para detectar cáncer. <b>Colonografía por tomografía computarizada (TC)</b> (cada 5 años) Prueba que usa imágenes para detectar el cáncer de colon. <b>Colonoscopia</b> (cada 10 años) Examina la parte más grande del colon.	
<b>Prueba de detección de diabetes</b> Enfermedad que puede dañar el corazón, los riñones, los nervios, los ojos y los pies.	Adultos que tienen sobrepeso u obesidad; o que tienen antecedentes familiares de diabetes. Si su presión arterial registra valores constantes superiores a 140/90.	
<b>Prueba de audición y vista</b> Examina la salud de los oídos y la vista.	Según lo recomiende su médico y cuando usted esté teniendo problemas para escuchar o ver.	
<b>Prueba de Hepatitis C</b> Virus que puede causar daño en el hígado.	Prueba de detección para adultos de <b>18 a 79 años</b> . Su médico puede recomendar que se haga esta prueba si usted está en riesgo	
<b>Prueba de Hepatitis B</b> Virus que puede causar daño en el hígado.	Su médico puede recomendar que se haga esta prueba si usted está en riesgo	
<b>Prueba de detección del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)</b> El VIH ataca al sistema inmunitario que protege contra las infecciones y los distintos tipos de cáncer.	Prueba de detección en cada visita preventiva para las edades de <b>15 a 65 años</b> . Su médico puede recomendar que se haga esta prueba si está embarazada o en riesgo.	
<b>Tuberculosis (TB) Análisis y prueba de detección de riesgo</b> 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 primera revisión y exámenes físicos periódicos. Su médico puede recomendar que se haga esta prueba si usted está en riesgo. Algunos trabajos pueden ponerle en alto riesgo.	
<b>Pruebas de detección de cáncer de pulmón</b>	Su médico puede recomendar que se haga esta prueba si está en riesgo entre los <b>50 y los 80 años</b>	

Es posible que necesite otros servicios si su 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 inyecciones necesita y cuándo. Su médico puede decirle para qué sirve cada inyección y la protección que brinda.

Vacunas (inyecciones)	Cuándo ir al médico	Fecha
<b>Hepatitis B</b> Este virus puede ocasionar enfermedades del hígado y cáncer.	Su médico puede recomendarle dos (2), tres (3) o cuatro (4) inyecciones si está en riesgo.	
<b>Virus del papiloma humano (VPH)</b> Este virus puede provocar cáncer cervical y verrugas genitales.	Dos (2) o tres (3) vacunas para personas de hasta <b>26 años</b> .	
<b>Influenza (gripe)</b> Este virus puede provocar infecciones de los pulmones, los oídos y los senos paranasales.	<b>Cada año</b> Puede vacunarse contra la gripe a partir de septiembre.	
<b>Sarampión, paperas y rubéola (MMR)</b> Estos virus pueden provocar neumonía, sordera y daño cerebral.	Una (1) vacuna sin registro de exposición.	
<b>Infección neumocócica</b> Estas bacterias pueden provocar neumonía e infección en la sangre.	Una (1) vacuna a partir de los <b>65 años</b> o según lo recomiende su médico.	
<b>Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)</b> Estas bacterias pueden ocasionar espasmos musculares, problemas respiratorios, daño al corazón y tos ferina.	Una (1) vacuna y, después, un refuerzo de Tdap cada 10 años o en cada embarazo.	
<b>Varicela</b> Este virus puede provocar una erupción cutánea característica que forma ampollas pequeñas que pican.	Dos (2) vacunas si nació en o después de 1980.	
<b>Herpes zóster (culebrilla)</b> Este virus puede provocar ampollas, infecciones de la piel, daño en los nervios y pérdida de la vista.	Dos (2) vacunas a partir de los <b>50 años</b> de edad o más o según lo recomiende su médico.	
<b>Otras vacunas</b> Es posible que su médico le recomiende que le apliquen otras vacunas, si su riesgo es alto.	Hable con su médico acerca de cualquier otra vacuna que necesite. Otras vacunas pueden ser necesarias si viaja fuera del país.	

Quizás necesite otras vacunas si su riesgo es alto.



## Servicios de atención médica para personas de sexo femenino

Servicios médicos	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	
<b>Prueba de detección de cáncer de seno</b> Mamografía, radiografía de los senos	Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba antes de tener <b>50 años</b> de edad, si su riesgo es alto.	Cada 2 años, de los <b>50 a los 74 años</b> de edad.		
<b>Prueba de detección de cáncer cervical</b> Prueba de Papanicolaou sola; prueba del VPH sola; o prueba conjunta de Papanicolaou y VPH.	Prueba de Papanicolaou cada 3 años, de los <b>21 a los 65 años</b> .		Pregunte a su médico si es necesario que continúe realizándose las pruebas de detección después de los <b>65 años</b> .	
<b>Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)</b> Clamidia, gonorrea, sífilis y virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	Pruebas de detección anuales para personas de sexo femenino sexualmente activas de <b>24 años</b> o menos. Su médico puede recomendar que se haga pruebas de detección si tiene más de <b>24 años</b> y tiene un alto riesgo.			
<b>Prueba de detección de osteoporosis</b> 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 antes de tener <b>65 años</b> de edad, si su riesgo es alto o ha tenido un hueso roto.	Pruebas de detección para personas de sexo femenino de <b>65 años</b> o más una vez o según lo recomiende su médico.		

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección, si su 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 defectos de nacimiento.
- ✓ Consulte a su médico en cuanto crea que tiene un embarazo. Hágase la prueba de 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

- ✓ Reciba la vacuna Tdap durante la semana 27 a la 36 del embarazo. Esto le brinda a su bebé una protección temprana 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 su chequeo posparto de 7 a 84 días después de tener a su bebé.
- ✓ Si le realizaron una cesárea (cirugía), visite a su médico dentro de las dos semanas, o antes. Esto es adicional a 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.