

Wellness and Preventive Health Guidelines: Your Personal Checklist

SCREENING

	Women only		Men only	Everyone
	18-39 Years	40-49 Years	50-64 Years	65+ Years
Obesity	Have your body mass index (BMI) calculated annually			
Abdominal Aortic Aneurysm (AAA)				Once between the age of 65 and 75 if you've ever smoked
Breast cancer	Annual breast exam	Consult with provider	Bi-yearly mammogram and breast exam. Consult your doctor about an annual mammogram	
Cervical cancer	At regular intervals for women age 21-65			
Osteoporosis (Thinning of the bones)				Screening beginning at age 65
Prostate cancer	Consult your doctor about an annual PSA or digital rectal examination			
Colorectal cancer	Between 45-75 years old, screening frequency varies from annually, to every 3 – 5 years, to every 10 years, depending upon the type of test			
Cholesterol and lipid screening	Every 5 years for men aged 35+ and women aged 45+, or anyone aged 20+ if they have risk factors for heart disease, including diabetes, tobacco use, high blood pressure or a family history of heart disease			
Asthma or lung disease	If you experience chronic wheezing, coughing, shortness of breath or tightness in the chest, ask your doctor to be screened			
Diabetes	Screening for all beginning at age 45 and anyone who meets one or more risk factors: obesity, first-degree relative with diabetes, women with history of gestational diabetes or polycystic ovarian syndrome and certain racial or ethnic minority groups, including African Americans, American Indians/Alaskan Natives, Asian Americans, Hispanics/Latinos, Native Hawaiians/Pacific Islanders			
Gestational Diabetes	Screen pregnant women after 24 weeks gestation			
Hypertension	Every 1 – 2 years, if you do not have high blood pressure			
Lung cancer			If age 50 – 80, smoked 1 – 2 packs/day for 10 – 20 years, and smoked within the last 15 years, ask your doctor to be screened	
Sexually transmitted diseases	Recommended testing for women who are sexually active and under age 25 should be tested for chlamydia, gonorrhea, and HPV. Otherwise, ask your doctor if you should be checked.			
HIV	Screen those between 15 – 65 years and all pregnant women			
Depression	Your emotional health is as important as your physical health—talk to your doctor if you've felt “down” or have felt little interest or pleasure in doing things			
Sleep disorders	If you have a hard time falling asleep or staying awake, snore or wake up choking or gasping for breath, consult your doctor to inquire about screening			
Hepatitis B	Recommended for all pregnant women at their first prenatal visit, and for anyone at high risk			
Hepatitis C	Recommended for people born between 1945 – 1965			
Vision	Periodic screening to check for glaucoma and assess the need for corrective lenses			Regular screening
Hearing	Consult your doctor if you strain to hear a normal conversation, the TV or radio			
Dental	Annual exam			

VACCINATIONS

	18-49 Years	50-64 Years	65+ Years
Tetanus, diphtheria (Tdap)	Booster every 10 years		
Measles, mumps, rubella (MMR)	1 or 2 doses	May be recommended for certain high-risk populations	
Varicella	2 doses (0, 4 – 8 weeks)	May be recommended for certain high-risk populations	
Hepatitis A	Recommended for certain high-risk populations—ask your doctor		
Hepatitis B	Recommended for all young adults not previously immunized, as well as for certain high-risk populations		
Flu shot	Annually		
Pneumococcal (Pneumococcal conjugate, PCV-13 + Pneumococcal PPSV)	Recommended for individuals with chronic heart or lung disease, diabetes mellitus, splenectomy, or anatomic asplenia (sickle cell disease)		1 dose
Meningococcal	Recommended for certain certain high-risk populations		
Shingrix	2 doses (2 – 6 months apart) recommended to prevent shingles in those age 50 and older		
COVID Vaccine + applicable boosters	Recommended for all adults		

Pautas de bienestar y salud preventiva: su lista de cuidado personal

CONTROLES

	Solo mujeres		Solo hombres	Todos
	De 18-39 años	De 40-49 años	De 50-64 años	De 65+ años
Obesidad	Calcule su índice de masa corporal (IMC) anualmente			
Aneurisma de la aorta abdominal(AAA)				Una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez ha fumado
Cáncer de mama	Examen anual	Consulta con doctor	Mamografía y examen de mamas semestrales. Consulte a su médico acerca de una mamografía anual	
Cáncer de cuello uterino	A intervalos regulares para mujeres de 21 a 65 años			
Osteoporosis (debilitamiento de los huesos)				Evaluación a partir de los 65 años
Cáncer de próstata			Consulte a su médico acerca de un PSA anual o examen rectal digital	
Cáncer colorrectal	Entre 45 y 75 años, la frecuencia de detección varía anualmente, a cada 3 – 5 años, a cada 10 años, dependiendo del tipo de prueba			
Detección de colesterol y lípidos	Cada 5 años para hombres mayores de 35 años y mujeres mayores de 45 años, o cualquier persona mayor de 20 años si tiene factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como diabetes, tabaquismo, presión arterial alta o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.			
Asma o enfermedad pulmonar	Si experimenta jadeo crónico, tos, dificultad para respirar o presión en el pecho, pídale a su médico que le haga una prueba de detección.			
Diabetes	Pruebas de detección para todos a partir de los 45 años y cualquier persona que cumpla con uno o más factores de riesgo: obesidad, familiar de primer grado con diabetes, mujeres con antecedentes de diabetes gestacional o síndrome de ovario poliquístico y ciertos grupos raciales o étnicos minoritarios, incluidos los afroamericanos, los indios americanos/Nativos de Alaska, asiáticos americanos, hispanos/latinos, nativos de Hawái/isleños del Pacífico			
Diabetes gestacionales	Detección en mujeres embarazadas después de 24 semanas de gestación			
Hipertensión	Cada 1 o 2 años, si no tiene presión arterial alta			
Cáncer de pulmón			Si tiene entre 50 y 80 años, fumó de 1 a 2 paquetes por día durante 10 a 20 años y fumó en los últimos 15 años, pídale a su médico que se haga una prueba de detección.	
Enfermedades de transmisión sexual	Las pruebas recomendadas para las mujeres sexualmente activas y menores de 25 años son pruebas de detección de clamidia, gonorrea y VPH. De lo contrario, pregúntele a su médico si debe revisarlo.			
VIH	Evaluar a las personas entre 15 y 65 años y a todas las mujeres embarazadas.			
Depresión	Su salud emocional es tan importante como su salud física: hable con su médico si se ha sentido "deprimido" o ha sentido poco interés o placer en hacer cosas			
Trastornos del sueño	Si tiene dificultades para conciliar el sueño o mantenerse despierto, ronca o se despierta atragantado o sin aliento, consulte a su médico.			
Hepatitis B	Recomendado para todas las mujeres embarazadas en su primera visita prenatal y para cualquier persona con alto riesgo.			
Hepatitis C	Recomendado para personas nacidas entre 1945 – 1965			
Visión	Exámenes periódicos para detectar glaucoma y evaluar la necesidad de lentes correctivos.		Control regular	
Audición	Consulte a su médico si se esfuerza para escuchar una conversación normal, la televisión o la radio			
Dental	Examen anual			

VACUNAS

	De 18-49 años	De 50-64 años	De 65+ años
Tétanos, difteria (Tdap)	Refuerzo cada 10 años		
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	1 o 2 dosis	Puede recomendarse para ciertas poblaciones de alto riesgo	
Varicela	2 dosis (0, 4 – 8 semanas)	Puede recomendarse para ciertas poblaciones de alto riesgo	
Hepatitis A	Recomendada para ciertas poblaciones de alto riesgo: pregúntele a su médico		
Hepatitis B	Recomendado para todos los adultos jóvenes no inmunizados previamente, así como para ciertas poblaciones de alto riesgo		
Vacuna contra la gripe	Anual		
Neumocócica (neumocócica conjugada, PCV-13 + PPSV neumocócica)	Recomendado para personas con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas, diabetes mellitus, esplenectomía o asplenia anatómica (enfermedad de células falciformes)		1 dosis
Meningocócica	Recomendado para ciertas poblaciones de alto riesgo		
Shingrix	Se recomiendan 2 dosis (con 2 a 6 meses de diferencia) para prevenir el herpes en personas mayores de 50 años		
Vacuna COVID + refuerzos aplicables	Recomendado para todos los adultos		