



**Manténgase saludable.**  
Atención preventiva y exámenes  
de salud para mujeres y hombres

MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN

memorialhermann.org  
713.222.CARE

4416113-5/23

MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN

## Exámenes de salud, a través de los años

### Atención preventiva conveniente

En Memorial Hermann, lo entendemos. Lleva una vida ocupada, y encontrar tiempo para ver al médico no siempre es fácil. También sabemos que la atención preventiva es una parte importante de vivir una vida larga y saludable. Es por eso que estamos a su disposición con una gama completa de formas convenientes de hacerse cargo de su salud. Nuestra guía de exámenes y detección temprana le brinda información importante para ayudarlo a mantenerse saludable durante cada etapa de la vida.

#### “Me siento bien. ¿Por qué debo ver a un médico?”

A veces no le damos a la salud y el bienestar la importancia necesaria en nuestra lista de prioridades. Si bien puede ser tentador posponerlo, ver a su proveedor de atención médica para exámenes de salud regulares es una parte importante para mantenerse saludable. La detección temprana es una de las mejores defensas contra las enfermedades. Los exámenes de salud pueden ayudarlo a usted y a su proveedor a identificar problemas de salud a tiempo, cuando los tratamientos pueden ser más exitosos.

#### Obtenga la atención que necesita, cuando y donde la necesite.

Nuestra guía de detección adjunta le brinda la información que necesita para realizar un seguimiento de su atención preventiva y mantenerse saludable. Con la red Memorial Hermann de centros y clínicas convenientes y opciones virtuales, le hacemos más fácil obtener los exámenes de salud que necesita, para que así pueda volver a lo que más le importa. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué exámenes de detección considera apropiados para usted.

#### Comience por encontrar un proveedor.

Encuentre un proveedor de salud afiliado a Memorial Hermann en su área para obtener la atención que necesita, desde médicos de atención primaria hasta especialistas, así como estudios de imágenes ambulatorios y fisioterapia. Para explorar los proveedores disponibles a su conveniencia, vaya en línea a [memorialhermann.org](http://memorialhermann.org) o llame al 713.222.CARE (2273).

#### Manténgase conectado con su salud con Everyday Well.

Aproveche las muchas características que ofrece Everyday Well para ayudarlo a mantenerse informado sobre su atención médica. Vaya en línea a [memorialhermann.com/everydaywell](http://memorialhermann.com/everydaywell) y descargue la aplicación hoy.



Servicios y detección	Edad	Recomendación basada en la evidencia
Visita anual de bienestar	Adultos	Anualmente
Prueba de detección de depresión	Adultos	Anualmente
Prueba de detección de diabetes	Adultos de 35 a 70 años + IMC* de o mayor de 25	Cada 3 años
Detección de colesterol	Adultos de 20 a 79 años	Cada 5 años
Detección de la obesidad y asesoramiento	Adultos con índice de masa corporal $\geq 30$	Anualmente
Prueba de detección de abuso de alcohol y asesoramiento	Adultos	Anualmente
Consejería sobre el consumo de tabaco	Adultos	Anualmente
Prevención de caídas	Adultos mayores de 65 años	Anualmente
Detección de cáncer colorrectal	Adultos de 45 a 75 años*	Pregúntele a su médico acerca de las pruebas de detección tipos e intervalos
Examen de detección de cáncer de próstata	Hombres de 55 a 69 años	Pregúntele a su médico si necesita exámenes de detección
Examen de detección de cáncer de pulmón	Adultos de 50 a 80 años. Actualmente, o en el pasado, uman o fumaron por lo menos 20 paquetes al año, durante 15 años. Fumador actual o uno que ha dejado de fumar en los últimos 15 años.	Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse la prueba de detección
Examen de detección de aneurisma aórtico abdominal	Hombres de 65 a 75 años con antecedentes de tabaquismo	Una vez
Prueba de detección del VIH	Adultos de 15 a 65 años o si son de alto riesgo	Una vez, o más a menudo si usted está en riesgo
Detección de hepatitis C	Adultos de 18 a 79 años	Una vez
Vacunas: COVID-19	Adultos	Pregúntele a su médico acerca de la vacuna y potenciadores
Vacunas: Influenza	Adultos	Anualmente
Vacunas: Neumonía	Adultos mayores de 65 años	Una vez. Hable con su médico si tiene un alto riesgo de neumonía
Vacunas: Culebrilla	Adultos de 50+ años	Serie de 2 dosis
Vacunas: Tétanos	Adultos	Vacuna Tdap cada 10 años

La información presentada en este folleto es educativa y no pretende ser un consejo médico o la práctica de la medicina. Los aspectos específicos de sus resultados y atención deben abordarse y responderse después de consultar con su médico. \*Verifique la cobertura del seguro.

# Hombres 18-64 años

(\*Índice de masa corporal)

Servicios y detección	Edad	Recomendación basada en la evidencia
Visita anual de bienestar	Adultos de 18 a 64 años	Anualmente
Prueba de detección de depresión	Adultos	Anualmente
Prueba de detección de diabetes	Adultos de 35 a 70 años + IMC* de o mayor de 25	Cada 3 años
Detección de colesterol	Adultos de 20 a 79 años	Cada 5 años
Detección de la obesidad y asesoramiento	Adultos con índice de masa corporal $\geq 30$	Anualmente
Prueba de detección de abuso de alcohol y asesoramiento	Adultos	Anualmente
Consejería sobre el consumo de tabaco	Adultos	Anualmente
Detección de cáncer colorrectal	Adultos de 45 a 75 años*	Pregúntele a su médico acerca de las pruebas de detección tipos e intervalos
Examen de detección de cáncer de próstata	Hombres de 55 a 69 años	Pregúntele a su médico si necesita exámenes de detección
Examen de detección de cáncer de pulmón	Adultos de 50 a 80 años. Actualmente, o en el pasado, uman o fumaron por lo menos 20 paquetes al año, durante 15 años. Fumador actual o uno que ha dejado de fumar en los últimos 15 años.	Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse la prueba de detección
Prueba de detección del VIH	Adultos de 15 a 65 años o si son de alto riesgo	Una vez, o más a menudo si usted está en riesgo
Detección de hepatitis C	Adultos de 18 a 79 años	Una vez
Vacunas: COVID-19	Adultos	Pregúntele a su médico acerca de la vacuna y potenciadores
Vacunas: VPH	Se recomiendan los 11-26 años; edad $\geq 26$ años toma de decisiones compartida	Serie de 2 dosis si la primera dosis se administra bajo 15; Serie de 3 dosis si la primera dosis administrada $\geq 15$
Vacunas: Hepatitis B	Adultos de alto riesgo: diabéticos de 18 a 59 años, etcétera	Serie de 3 dosis si está en alto riesgo
Vacunas: Influenza	Adultos	Anualmente
Vacunas: Culebrilla	Adultos de 50+ años	Serie de 2 dosis
Vacunas: Tétanos	Adultos	Vacuna Tdap cada 10 años



# Mujeres 18-64 años

(\*Índice de masa corporal)

Servicios y detección	Edad	Recomendación basada en la evidencia
Visita anual de bienestar	Adultos de 18 a 64 años	Anualmente
Prueba de detección de depresión	Adultos	Anualmente
Prueba de detección de diabetes	Adultos de 35 a 70 años + IMC* de o mayor de 25	Cada 3 años
Detección de colesterol	Adultos de 20 a 79 años	Cada 5 años
Detección de la obesidad y asesoramiento	Adultos con índice de masa corporal $\geq 30$	Anualmente
Prueba de detección de abuso de alcohol y asesoramiento	Adultos	Anualmente
Consejería sobre el consumo de tabaco	Adultos	Anualmente
Detección de cáncer de cuello uterino	Mujeres de 21 a 65 años	Cada 3-5 años, pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse la prueba de detección
Detección de clamidia	Mujeres sexualmente activas	Una vez, o con más frecuencia si está en riesgo
Detección de cáncer colorrectal	Adultos de 45 a 75 años*	Pregúntele a su médico acerca de pruebas de detección tipos e intervalos
Detección de cáncer de mama	Mujeres de 40 a 74 años	Cada 1-2 años, a partir de los 40 o 50 años, pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse la prueba de detección
Examen de detección de cáncer de pulmón	Adultos de 50 a 80 años. Actualmente, o en el pasado, uman o fumaron por lo menos 20 paquetes al año, durante 15 años. Fumador actual o uno que ha dejado de fumar en los últimos 15 años.	Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse la prueba de detección
Prueba de detección del VIH	Adultos de 15 a 65 años o si son de alto riesgo	Una vez, o más a menudo si usted está en riesgo
Detección de hepatitis C	Adultos de 18 a 79 años	Una vez
Vacunas: COVID-19	Adultos	Pregúntele a su médico acerca de la vacuna y potenciadores
Vacunas: VPH	Se recomiendan los 11-26 años; edad $\geq 26$ años toma de decisiones compartida	Serie de 2 dosis si la primera dosis se administra bajo 15; Serie de 3 dosis si la primera dosis administrada $\geq 15$
Vacunas: Hepatitis B	Adultos de alto riesgo: diabéticos de 18 a 59 años, etcétera	Serie de 3 dosis si está en alto riesgo
Vacunas: Influenza	Adultos	Anualmente
Vacunas: Culebrilla	Adultos de 50+ años	Serie de 2 dosis
Vacunas: Tétanos	Adultos	Vacuna Tdap cada 10 años

# Mujeres 65 años o mayor

Servicios y detección	Edad	Recomendación basada en la evidencia
Visita anual de bienestar	Adultos	Anualmente
Prueba de detección de depresión	Adultos	Anualmente
Prueba de detección de diabetes	Adultos de 35 a 70 años + IMC* de o mayor de 25	Cada 3 años
Detección de colesterol	Adultos de 20 a 79 años	Cada 5 años
Detección de la obesidad y asesoramiento	Adultos con índice de masa corporal $\geq 30$	Anualmente
Prueba de detección de abuso de alcohol y asesoramiento	Adultos	Anualmente
Consejería sobre el consumo de tabaco	Adultos	Anualmente
Prevención de caídas	Adultos mayores de 65 años	Anualmente
Detección de cáncer colorrectal	Adultos de 45 a 75 años*	Pregúntele a su médico acerca de las pruebas de detección tipos e intervalos
Detección de cáncer de mama	Mujeres de 40 a 74 años	Cada 1-2 años, pregúntele a su médico cuándo necesita esta prueba
Detección de clamidia	Mujeres sexualmente activas	Una vez, o con más frecuencia si está en riesgo
Examen de detección de cáncer de pulmón	Adultos de 50 a 80 años. Actualmente, o en el pasado, uman o fumaron por lo menos 20 paquetes al año, durante 15 años. Fumador actual o uno que ha dejado de fumar en los últimos 15 años.	Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse la prueba de detección
Medición de la densidad ósea	Mujeres posmenopáusicas en riesgo	Pregúntele a su médico si necesita esta prueba
Prueba de detección del VIH	Adultos de 15 a 65 años o si son de alto riesgo	Una vez, o más a menudo si usted está en riesgo
Detección de hepatitis C	Adultos de 18 a 79 años	Una vez
Vacunas: COVID-19	Adultos	Pregúntele a su médico acerca de la vacuna y potenciadores
Vacunas: Influenza	Adultos	Anualmente
Vacunas: Neumonía	Adultos mayores de 65 años	Una vez. Hable con su médico si tiene un alto riesgo de neumonía
Vacunas: Culebrilla	Adultos de 50+ años	Serie de 2 dosis
Vacunas: Tétanos	Adultos	Vacuna Tdap cada 10 años

La información presentada en este folleto es educativa y no pretende ser un consejo médico o la práctica de la medicina. Los aspectos específicos de sus resultados y atención deben abordarse y responderse después de consultar con su médico. \*Verifique la cobertura del seguro.