

# MI LISTA DE ATENCIÓN PREVENTIVA

Esta lista incluye algunos de los exámenes médicos más importantes para las personas mayores de 65 años. Si usted es menor de 65 años, pregúntele a su médico cuándo debe realizarlos.

## EXÁMENES Y CONTROLES

TIPO DE ATENCIÓN	FRECUENCIA RECOMENDADA	CUÁNDO/DÓNDE FUE COMPLETADO
Examen físico anual o consulta de bienestar	Cada año con su médico.	
Prueba de densidad ósea	Una vez después de los 65 años, o según la recomendación de su médico, Y dentro de los seis meses siguientes de haberse fracturado un hueso.	
Prueba de detección del cáncer de mama	Mamograma cada dos años para mujeres entre 55 y 74 años con riesgo promedio; según lo recomendado por el médico si es mayor de 75 años.	
Prueba de detección del cáncer colorrectal	Cada año con una prueba de heces, O cada tres años con una prueba de heces de ADN, O cada 10 años con una colonoscopia.	
Revisión de medicamentos con un médico o farmacéutico	Cada año con su médico.	

## VACUNAS

TIPO DE VACUNA	FRECUENCIA RECOMENDADA	CUÁNDO/DÓNDE FUE COMPLETADO
COVID-19 <i>para la protección contra la COVID-19 y sus variantes</i>	Según el fabricante de la vacuna, necesitará una inyección (J&J/Janssen) o dos (Moderna o Pfizer) para estar completamente vacunado.	
Dosis de refuerzo contra la COVID-19 <i>para mayor protección contra la COVID-19 y sus variantes</i>	Cualquiera de las vacunas contra la COVID-19 autorizadas en los EE. UU. se pueden usar como vacuna de refuerzo, independientemente de la vacuna que haya recibido originalmente.  –Si recibió las vacunas Pfizer o Moderna: Colóquese una dosis de refuerzo al menos cinco meses después de haber completado su esquema de vacunación.  –Si recibió la vacuna J&J: Colóquese una dosis de refuerzo al menos dos meses después de haber recibido la vacuna.	
Influenza <i>para protegerse contra la gripe estacional</i>	Una vacuna cada temporada.	
Neumocócica <i>para protegerse contra la neumonía</i>	Dos vacunas disponibles después de los 65 años; hable con su médico sobre las opciones y el momento oportuno.	
Herpes zóster <i>para protegerse de la culebrilla</i>	Hay dos tipos de vacunas: pregúntele a su médico cuál es la mejor para usted.	
Tdap o Td <i>para protegerse contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (tos convulsa)</i>	Una dosis de refuerzo cada 10 años si ya recibió una vacuna Tdap cuando era más joven. <i>Si nunca recibió una vacuna Tdap, primero deberá recibir una.</i>	

Nota: Esta información se actualizó en enero de 2022. Respete las pautas actualizadas para las dosis de refuerzo.

## CONVERSACIONES CON SU MÉDICO

TEMA	CUÁNDO CONVERSAR ACERCA DE ELLO	QUÉ PREGUNTAR
Prevención de caídas	Si se siente inestable al estar de pie, tiene mareos o se ha caído.	Tipos de ejercicios, seguridad en el hogar, medicamentos y dispositivos para ayudarlo a caminar.
Atención de salud mental	Si se siente angustiado, deprimido o nervioso.	Recomendaciones a los especialistas de atención de salud mental, grupos de apoyo y otras cosas que puede hacer para sentirse mejor, como hacer ejercicio.
Tratamientos para el control del dolor	Si el dolor interfiere en su vida diaria o tiene un dolor nuevo.	Un análisis del dolor para encontrar la causa de su dolor y las formas de controlarlo.
Incontinencia urinaria	Si se ha orinado de forma involuntaria en los últimos seis meses.	Productos, consejos o ejercicios para ayudarlo; una revisión de los medicamentos para saber si alguno de los que toma está causando este problema.
Manejo del peso	Si necesita ayuda para bajar de peso o ha perdido peso sin intentarlo.	Lo que puede hacer para alcanzar o mantener un peso saludable.

## Herramientas que le permitirán administrar su atención

**Registro de control de la salud:** Un registro interactivo de su atención médica para 2022 basado en sus propios registros. Puede encontrarlo en su cuenta para miembros de SCAN —regístrese aquí: [scanhealthplan.com/register](https://scanhealthplan.com/register).

**Abridge:** Use esta aplicación para grabar las conversaciones con su médico para que pueda consultarlas más tarde. Obtenga más información en [scanhealthplan.com/extras](https://scanhealthplan.com/extras).

*Nota: Si tienen una afección crónica, como diabetes, pregúntele a su médico si necesita realizarse otros exámenes.*

# Dónde ir cuando necesita atención médica

Este cuadro puede ayudarlo a saber a dónde ir cuando necesite atención médica. Complete la información en los espacios en blanco. Luego, tenga a mano este cuadro para cuando necesite consultarlo.

**Si experimenta una emergencia médica y no puede acercarse hasta un hospital, llame al 911 de inmediato.**

	CONSULTORIO MÉDICO	CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA	SALA DE EMERGENCIAS
<b>Tipo de atención necesaria</b>	<p>Consulte a su médico de atención primaria para recibir atención que no sea de emergencia ni de urgencia, para cosas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Atención médica de rutina o de seguimiento</li> <li>–Control de una afección crónica</li> <li>–Atención preventiva</li> <li>–Todo lo que pueda esperar hasta una cita programada</li> </ul>	<p>Los centros de atención de urgencia son para casos que no son una emergencia, pero en los que usted no puede consultar a su médico regular rápidamente. Algunos ejemplos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Infecciones del tracto urinario</li> <li>–Síntomas de influenza</li> <li>–Cortes y quemaduras leves</li> <li>–Dolor de oído</li> <li>–Afecciones de la piel</li> <li>–Torceduras o dolor de articulaciones</li> </ul>	<p>Acuda a la sala de emergencias si tiene una afección médica que no puede esperar, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Dolor en el pecho o síntomas de un accidente cerebrovascular</li> <li>–Un hueso fracturado</li> <li>–Lesiones en la cabeza</li> <li>–Convulsiones</li> <li>–Dolor abdominal intenso</li> <li>–Dificultad para respirar</li> <li>–Dolor intenso repentino; parálisis o debilidad muscular</li> <li>–Hemorragia incontrolable</li> </ul>
<b>Información de contacto y horarios</b>	<p>Número de teléfono del consultorio médico:</p> <p>Horario de atención:</p>	<p>Centro de atención de urgencia más cercano en el que atiende mi médico:</p> <p>Horario:</p>	<p>Sala de emergencias del hospital más cercano:</p> <p>Horario: Abierto las 24 horas, los 7 días de la semana.</p>
<p><b>Qué debe saber antes de ir</b></p> <p><i>Recuerde llevar su tarjeta de identificación de miembro de SCAN siempre que busque atención médica. Los copagos pueden variar según el tipo de servicio que use.</i></p>	<p>Llame al consultorio médico para programar una cita y describa sus síntomas.</p> <p>Haga una lista de las preguntas que quiera realizarle a su médico y de los medicamentos que está tomando.</p> <p>Si es necesario, vaya con un amigo o un familiar.</p> <p>Siga todas las indicaciones de atención que le brinde su médico.</p>	<p>Llame a su médico primero para describirle los síntomas. Es posible que pueda verlo ese día o que le informe que la atención de urgencia es la opción correcta.</p> <p>Si no puede conducir, pídale a otra persona que lo lleve.</p> <p>Si recibe atención de urgencia de alguien que no sea su médico, informe al consultorio médico sobre su condición, cualquier nueva receta realizada y las instrucciones que haya recibido.</p>	<p>Llame al 911 o pídale a alguien que lo lleve hasta la sala de emergencias más cercana de inmediato.</p> <p>Usted o alguien en su nombre deben realizar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Llamar para informar a su contacto de emergencia lo que está sucediendo.</li> <li>–Llamar para informar al consultorio médico lo que sucedió y para averiguar si se necesita atención médica de seguimiento.</li> </ul>



## OTRA OPCIÓN PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA: TELESALUD



Una consulta de Telesalud es una manera conveniente de ver a un médico para recibir el tipo de atención que no sea de emergencia que, de otra manera, recibiría en un centro de atención de urgencia, pero sin salir de casa. Para usar su beneficio de Telesalud, llame a MDLive para programar una cita o para hablar con un médico certificado por la junta lo antes posible. MDLive está disponible 24/7 sin costo para usted. Obtenga más información en [scanhealthplan.com/telehealth](https://scanhealthplan.com/telehealth).

# MDLIVE®

1-888-993-4087 (TTY: 1-800-770-5531)

