

# 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
<b>Obesity</b>	Have your body mass index (BMI) calculated annually			
<b>Abdominal Aortic Aneurysm (AAA)</b>				Once between the age of 65 and 75 if you've ever smoked
<b>Breast cancer</b>	Annual breast exam	Consult with provider	Bi-yearly mammogram and breast exam. Consult your doctor about an annual mammogram	
<b>Cervical cancer</b>	At regular intervals for women age 21-65			
<b>Osteoporosis (Thinning of the bones)</b>				Screening beginning at age 65
<b>Prostate cancer</b>	Consult your doctor about an annual PSA or digital rectal examination			
<b>Colorectal cancer</b>	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			
<b>Cholesterol and lipid screening</b>	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			
<b>Asthma or lung disease</b>	If you experience chronic wheezing, coughing, shortness of breath or tightness in the chest, ask your doctor to be screened			
<b>Diabetes</b>	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			
<b>Gestational Diabetes</b>	Screen pregnant women after 24 weeks gestation			
<b>Hypertension</b>	Every 1 – 2 years, if you do not have high blood pressure			
<b>Lung cancer</b>			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	
<b>Sexually transmitted diseases</b>	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.			
<b>HIV</b>	Screen those between 15 – 65 years and all pregnant women			
<b>Depression</b>	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			
<b>Sleep disorders</b>	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			
<b>Hepatitis B</b>	Recommended for all adults aged 18 years and older at least once in their lifetime using a triple panel test, pregnant women at their first prenatal visit, and for anyone at high risk.			
<b>Hepatitis C</b>	Recommended for all adults aged 18 years and older and pregnant women at their first prenatal visit, and for anyone at high risk.			
<b>Vision</b>	Periodic screening to check for glaucoma and assess the need for corrective lenses			Regular screening
<b>Hearing</b>	Consult your doctor if you strain to hear a normal conversation, the TV or radio			
<b>Dental</b>	Annual exam			

## VACCINATIONS

	18-49 Years	50-64 Years	65+ Years
<b>Tetanus, diphtheria (Tdap)</b>	Booster every 10 years		
<b>Measles, mumps, rubella (MMR)</b>	1 or 2 doses	May be recommended for certain high-risk populations	
<b>Varicella</b>	2 doses (0, 4 – 8 weeks)	May be recommended for certain high-risk populations	
<b>Hepatitis A</b>	Recommended for certain high-risk populations—ask your doctor		
<b>Hepatitis B</b>	Recommended for all young adults not previously immunized, as well as for certain high-risk populations		
<b>Flu shot</b>	Annually		
<b>Pneumococcal (Pneumococcal conjugated PCV20 or Pneumococcal conjugated PCV13 + Pneumococcal PPSV)</b>	Recommended for individuals with chronic heart or lung disease, diabetes mellitus, splenectomy, or anatomic asplenia (sickle cell disease)		1 dose
<b>Meningococcal</b>	Recommended for certain certain high-risk populations		
<b>Shingrix</b>	2 doses (2 – 6 months apart) recommended to prevent shingles in those age 50 and older		
<b>COVID Vaccine + applicable boosters</b>	Recommended for all adults		
<b>Respiratory Syncytial Virus Infection (RSV)</b>	A single dose of RSV is recommended for adults 60+		

# 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

<b>Obesidad</b>	Calcule su índice de masa corporal (IMC) anualmente			
<b>Aneurisma de la aorta abdominal(AAA)</b>				Una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez ha fumado
<b>Cáncer de mama</b>	Examen anual	Consulta con doctor	Mamografía y examen de mamas semestrales. Consulte a su médico acerca de una mamografía anual	
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	A intervalos regulares para mujeres de 21 a 65 años			
<b>Osteoporosis</b> (debilitamiento de los huesos)				Evaluación a partir de los 65 años
<b>Cáncer de próstata</b>			Consulte a su médico acerca de un PSA anual o examen rectal digital	
<b>Cáncer colorrectal</b>	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			
<b>Detección de colesterol y lípidos</b>	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.			
<b>Asma o enfermedad pulmonar</b>	Si experimenta jadeo crónico, tos, dificultad para respirar o presión en el pecho, pídale a su médico que le haga una prueba de detección.			
<b>Diabetes</b>	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			
<b>Diabetes gestacionales</b>	Detección en mujeres embarazadas después de 24 semanas de gestación			
<b>Hipertensión</b>	Cada 1 o 2 años, si no tiene presión arterial alta			
<b>Cáncer de pulmón</b>			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.	
<b>Enfermedades de transmisión sexual</b>	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.			
<b>VIH</b>	Evaluar a las personas entre 15 y 65 años y a todas las mujeres embarazadas.			
<b>Depresión</b>	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			
<b>Trastornos del sueño</b>	Si tiene dificultades para conciliar el sueño o mantenerse despierto, ronca o se despierta atragantado o sin aliento, consulte a su médico.			
<b>Hepatitis B</b>	Recomendado para todas los adultos mayores de 18 años al menos una vez en la vida mediante una prueba de panel triple, las mujeres embarazadas en su primera visita prenatal y para cualquier persona con alto riesgo.			
<b>Hepatitis C</b>	Recomendado para todas los adultos mayores de 18 años al menos una vez en la vida, las mujeres embarazadas en su primera visita prenatal y para cualquier persona con alto riesgo.			
<b>Visión</b>	Exámenes periódicos para detectar glaucoma y evaluar la necesidad de lentes correctivos.			Control regular
<b>Audición</b>	Consulte a su médico si se esfuerza para escuchar una conversación normal, la televisión o la radio			
<b>Dental</b>	Examen anual			

## VACUNAS

De 18-49 años

De 50-64 años

De 65+ años

<b>Tétanos, difteria (Tdap)</b>	Refuerzo cada 10 años		
<b>Sarampión, paperas, rubéola (MMR)</b>	1 o 2 dosis	Puede recomendarse para ciertas poblaciones de alto riesgo	
<b>Varicela</b>	2 dosis (0, 4 – 8 semanas)	Puede recomendarse para ciertas poblaciones de alto riesgo	
<b>Hepatitis A</b>	Recomendada para ciertas poblaciones de alto riesgo: pregúntele a su médico		
<b>Hepatitis B</b>	Recomendado para todos los adultos jóvenes no inmunizados previamente, así como para ciertas poblaciones de alto riesgo		
<b>Vacuna contra la gripe</b>	Anual		
<b>Neumocócica (neumocócica conjugada PCV20 o neumocócica conjugada PCV-13 + PPSV neumocócica)</b>	Recomendado para personas con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas, diabetes mellitus, esplenectomía o asplenia anatómica (enfermedad de células falciformes)		1 dosis
<b>Meningocócica</b>	Recomendado para ciertas poblaciones de alto riesgo		
<b>Shingrix</b>	Se recomiendan 2 dosis (con 2 a 6 meses de diferencia) para prevenir el herpes en personas mayores de 50 años		
<b>Vacuna COVID + refuerzos aplicables</b>	Recomendado para todos los adultos		
<b>El Virus Respiratorio Sincitial (VRS)</b>	Se recomiendan una dosis para prevenir VRS en personas mayores de 60 años		