



LAS EVALUACIONES PREVENTIVAS DE ACUERDO A TU EDAD Y SEXO

La prevención es la clave para vivir bien, por mucho tiempo y en calidad de vida. Entre los aspectos más importantes a considerar por ti mismo(a) para mantenerte saludable están las evaluaciones, pruebas de cernimiento y vacunaciones preventivas. Revisa estas recomendaciones basadas en tu edad, sexo y riesgo para lograr tener una planificación amplia de tu estado de salud físico y emocional.

Prueba de Evaluación	Entre 18 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	65 o más años de edad
Salud General: Evaluación completa, incluyendo peso y estatura.	Habla con tu médico o profesional de la salud para establecer la fecha	Evaluación trimestral o anual según la condición médica	Evaluación trimestral o anual según la condición médica	Evaluación trimestral o anual según la condición médica
Prueba de tiroide (mujer)	Comienza a los 35 años y luego cada 5 años.	Cada 5 años.	Cada 5 años.	Cada 5 años.
Salud del Corazón: Prueba de presión arterial.	Al menos cada 2 años.	Al menos cada 1 año.	Al menos cada 1 año.	Al menos cada 1 año.
Prueba de colesterol: (panel de lípidos incluye HDL, LDL y total).	Comienza a partir de los 30 años.	Habla con tu médico para evaluación de riesgo.	Habla con tu médico para evaluación de riesgo.	Habla con tu médico para evaluación de riesgo.
Salud ósea de la mujer: (densidad del hueso).	Suplementar la dieta con calcio y vitamina D.	Habla con tu médico para evaluación de riesgo.	Habla con tu médico para evaluación de riesgo.	Hazte la prueba de densidad ósea anual.
Diabetes: Prueba de azúcar en la sangre.	Habla con tu médico para evaluación de riesgo.	Comienza a los 45 años de edad y luego cada 3 años.	Cada 3 años.	Cada 3 años.
Salud de los senos y las tetillas: (autoexamen y mamografía)	Autoexamen mensual en la mujer una semana después de cada menstruación. Autoexamen de tetillas	Cada 1 a 2 años habla con tu médico sobre tu riesgo, y hazte el autoexamen y la mamografía.	Anualmente habla con tu médico sobre tu riesgo, y hazte el autoexamen y la mamografía.	Anualmente habla con tu médico sobre tu riesgo, y hazte el autoexamen y la mamografía.
Salud reproductiva: Prueba de Papanicolaou y examen pélvico.	Cada 1 a 3 años si estás activa sexualmente.	Cada 1 a 3 años.	Cada 1 a 3 años.	Habla con tu médico sobre tu riesgo en este periodo de edad.

Prueba de Evaluación	Entre 18 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	65 o más años de edad
Salud Reproductiva: Examen testicular Examen de la próstata: rectal digital y antígeno prostático específico (PSA)	Palpa mensualmente los testículos.	Tu médico realiza examen anual en adición al examen mensual que realizas.	Tu médico realiza examen anual y prueba en adición al examen mensual que realizas.	Tu médico realiza examen anual y prueba en adición al examen mensual que realizas.
Pruebas de enfermedades de transmisión sexual.	Ambos deben realizarse las pruebas incluyendo la de VIH si han estado o están a riesgo.	Ambos deben realizarse las pruebas incluyendo la de VIH si han estado o están a riesgo.	Ambos deben realizarse las pruebas incluyendo la de VIH si han estado o están a riesgo.	Ambos deben realizarse las pruebas incluyendo la de VIH si han estado o están a riesgo.
Salud Colorectal: Prueba de Sangre oculta en material fecal y examen rectal. Sigmoidoscopia Flexible, Enema de Bario con Contraste, Colonoscopía	Consume una dieta alta en fibras, frutas y vegetales y baja en grasas.	Consume una dieta alta en fibras, frutas y vegetales y baja en grasas. Importante evaluación de riesgo e historial familiar.	Realizar estas pruebas anualmente, disminuye el riesgo de muerte por cáncer colorectal. Cada 5 a 10 años Consumir una dieta alta en fibras, frutas y vegetales, y baja en grasas.	Realizar estas pruebas anualmente, disminuye el riesgo de muerte por cáncer colorectal. Cada 5 a 10 años Consumir una dieta alta en fibras, frutas y vegetales, y baja en grasas.
Salud de los Ojos y los Oídos: Examen de la vista y prueba de audición.	Examina tus ojos si tienen problemas o cambios de visión, a partir de 18 años y luego cada 10 años si no tienes ninguna condición visual.	Si hay condición visual evaluación anual Si no hay condición visual cada 2 a 4 años Cada 10 años	Si hay condición visual evaluación anual Si no hay condición visual cada 2 a 4 años Cada 10 años	Si hay condición visual evaluación anual Cada 1 a 2 años Cada 5 años
Salud de la Piel: Examen de lunares	Autoexamen mensual, y por un médico cada 3 años, a partir de los 20 años de edad.	Autoexamen mensual, y por un médico una vez por año.	Autoexamen mensual, y por un médico una vez por año.	Autoexamen mensual, y por un médico una vez por año.
Salud Oral: Examen dental	Una o dos veces al año.	Una o dos veces al año.	Una o dos veces al año.	Una o dos veces al año.
Evaluación de Salud Emocional:	Habla con tu médico sobre cómo te sientes o te has sentido en el último mes.	Habla con tu médico sobre cómo te sientes o te has sentido en el último mes.	Habla con tu médico sobre cómo te sientes o te has sentido en el último mes.	Habla con tu médico sobre cómo te sientes o te has sentido en el último mes.
Vacunas: Vacunas contra la gripe, la pulmonía,etc. Refuerzos de vacunas contra tétanos y la difteria	Habla con tu médico. Cada 10 años	Habla con tu médico. Cada 10 años	Habla con tu médico. Cada 10 años	Anualmente y la de pulmonía una vez en la vida. Cada 10 años



MAPFRE LIFE INSURANCE COMPANY OF PUERTO RICO

Oficina de Asuntos Médicos

Programa de Educación, Promoción y Bienestar de la Salud

E-mail: Ireyes@mapfrepr.com