



**MAPFRE**

**SALUD**

# 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
<b>Salud General:</b> 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.
<b>Prueba de tiroide (mujer)</b>	Comienza a los 35 años y luego cada 5 años.	Cada 5 años.	Cada 5 años.	Cada 5 años.
<b>Salud del Corazón:</b> Prueba de presión arterial.	Al menos cada 2 años.	Al menos cada 1 año.	Al menos cada 1 año.	Al menos cada 1 año.
<b>Prueba de colesterol:</b> (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.
<b>Salud ósea de la mujer:</b> (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.
<b>Diabetes:</b> 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.
<b>Salud de los senos y las tetillas:</b> (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.
<b>Salud reproductiva:</b> 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
<b>Salud Reproductiva:</b> 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.
<b>Salud Colorectal:</b> Prueba de Sangre oculta en material fecal y examen rectal.  Sigmoidoscopia Flexible, Enema de Bario con Contraste, Colonoscopia	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  Consume 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  Consume una dieta alta en fibras, frutas y vegetales, y baja en grasas.
<b>Salud de los Ojos y los Oídos:</b> 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
<b>Salud de la Piel:</b> 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.
<b>Salud Oral:</b> 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.
<b>Evaluación de Salud Emocional:</b>	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.
<b>Vacunas:</b> 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: lreyes@mapfrepr.com**