



Preventive Health Guidelines for Adults

Getting regular checkups can help you stay healthy and prevent disease. The following tests and immunizations are recommended for most adults. Talk with your doctor about which of the tests you need, when you should have them, and how often.

Exams and Tests	Women	Men
Routine Physical and Health Risk Assessment	Every 1 to 3 years	Every 1 to 3 years
Blood Pressure	Every 1 to 2 years	Every 1 to 2 years
Body Mass Index (BMI)	At regular check-ups	At regular check-ups
Cholesterol Test	Every 5 years between ages 45 and 65, or ages 18-45 and older than age 65 for those at risk	Every 5 years between ages 35 and 65, or ages 18-35 or older than age 65 for those at risk
Colonoscopy	Regular testing from age 50 to age 75	Regular testing from age 50 to age 75
Pap Smear	At least every 3 years from ages 18 to 65	
Chlamydia Test	If age 24 or younger and sexually active, or older women at risk	
Mammography	Every 2 years between ages 50 and 74	
Osteoporosis Test	Beginning at age 65 or younger for women at risk	

Adult immunizations	How Often?
Tetanus-Diphtheria (Td)	Every 10 years; receive a one-time Tdap (Tetanus, Diphtheria, Pertussis) ages 19 - 64 or older if you have contact with an infant
Influenza (Flu Shot)	Every year for all adults
Pneumococcal	One time after age 65 or 1-2 doses at younger age for persons with chronic health problems
Shingles (Zoster)	One dose for age 60 and older
Measles, Mumps, Rubella (MMR)	One or two doses for adults with no history of immunity
Varicella (Chicken Pox)	Two doses for adults with no history of immunity



CenCal Health — Adult Preventive Guidelines — May 2011

These guidelines are based on the Clinical Preventive Services for Normal-Risk Adults recommended by the U.S. Preventive Services Task Force and the California Department of Health Care Services.

The Current Immunization Schedule is posted at:
<http://www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/adult-schedule.htm>



Guía Preventiva para la Salud para Adultos

Los chequeos regulares pueden ayudarle a conservar la salud y evitar enfermedades. Se recomiendan las siguientes pruebas e inmunizaciones a la mayoría de los adultos. Hable con su médico acerca de cuál de las pruebas necesita, cuándo y con qué frecuencia.

Exámenes y Pruebas	Mujeres	Hombres
Examen físico de rutina y evaluación de riesgos a la salud	Cada período de entre 1 a 3 años	Cada período de entre 1 a 3 años
Presión arterial	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años
Índice de masa corporal (IMC)	Durante los chequeos físicos regulares	Durante los chequeos físicos regulares
Detección del colesterol	Cada 5 años entre las edades de 45 y 65 años o edades 18-45 y mayores de los 65 años para los que están en riesgo	Cada 5 años entre las edades de 35 y 65 años o edades 18-35 años o mayores de los 65 años para los que están en riesgo
Colonoscopia	Pruebas de detección para personas entre las edades de 50 y 75	Pruebas de detección para personas entre las edades de 50 y 75
Prueba de Papanicolaou	Cuando menos cada 3 años desde los 18 años hasta los 65	
Prueba de clamidia	Si tiene 24 años o menos y sexualmente activa, o para las mujeres mayores que están en riesgo	
Mamografía	Cada 2 años entre las edades de 50 y 74	
Prueba de osteoporosis	Empezando a los 65 años de edad o menor para las mujeres que están en riesgo	

Inmunizaciones para Adultos	¿Con qué Frecuencia?
Tétano-difteria (Td)	Cada 10 años; recibir la inmunización de Tdap (Tétano/difteria/tos ferina) una vez para adultos entre 19 y 64 años o mayores si ha tenido contacto con un bebé
Influenza (vacuna contra la gripe/flu)	Cada año para todos los adultos
Neumocócica	Una vez después de los 65 años o 1-2 dosis a personas menores de edad que tienen una enfermedad crónica
Culebrilla (herpes zoster)	Una dosis para personas de 60 años de edad y mayor
Sarampión, paperas, rubeola (MMR, por sus siglas en inglés)	Una o dos dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad
Varicela (peste cristal)	Dos dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad



CenCal Health — mayo 2011

Estas guías se basan en los Servicios Clínicos Preventivos para Adultos con Riesgo Normal recomendados por el Equipo Operativo de Servicios Preventivos de los EE.UU y Departamento de Servicios de Cuidado de Salud de California.

El guía actual de Inmunizaciones publicado en la página de Internet <http://www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/adult-schedule.htm>