



HealthComp
 Third Party Administrators
PREVENTION GUIDELINES

IMMUNIZATIONS					SCREENING EXAMS		
SHOT NUMBER	1	2	3	4		Length, weight, blood tests and antibiotic eye drops as indicated	In first week of life
DTaP (diphtheria, tetanus, acellular pertussis) (4 doses)	2 mos	4 mos	6 mos	5-18 mos		Height and weight checks, vision and hearing tests	Periodically
Flu (1 dose annually)	Annually from 6 mos to 5 yrs.						
Hepatitis A (2 doses)	Ages 2-18 (first dose after age 2, second dose 6 months after first).						
SHOT NUMBER	1	2	3			HEALTHY TIPS	
Hepatitis B (3 doses)	0-2 mos	1-4 mos	6-18 mos			EXERCISE	
SHOT NUMBER	1	2	3	4		Age 0-5 years: Participate in physical activity as a family, such as taking walks or playing at the playground. Limit television to less than 2 hours a day.	
Hib (Haemophilus influenzae type b) (4 doses)	2 mos	4 mos	6 mos	12-15 mos		NUTRITION	
Rotavirus Vaccine (3 doses)	2 mos	4 mos	6 mos			Breast-feeding and iron-enriched formula and food for infants.	
SHOT NUMBER	1	2	3			DENTAL HEALTH	
IPV (inactivated poliovirus vaccine) (3 doses)	2 mos	4 mos	6-18 mos		Do not put you baby or toddler to bed with a bottle containing juice, milk, or other sugary liquid. Do not prop a bottle in a baby's or toddler's mouth. Clean your baby's gums and teeth daily.		
MMR (measles, mumps, rubella) (2 doses)	12-15 mos	4 -6 yrs			Use a clean, moist wash cloth to wipe gums. Use a soft toothbrush with water only, beginning with eruption of first tooth.		
SHOT NUMBER	1	2	3	4	Age 6 months to preschool: Take oral fluoride supplement if water is deficient in fluoride.		
PCV (pneumococcal conjugate vaccine) (4 doses)	2 mos	4 mos	6 mos	12-15 mos	Age 2: Begin brushing child's teeth with pea-size amount of fluoride toothpaste.		
Varicella (chickenpox) (2 doses)	12-18 mos	4 -6 yrs					



Wellness
Management

FOR CHILDREN AGES 0-2 YEARS

INMUNIZACIÓN				
NÚMERO DE LA INYECCIÓN	1	2	3	4
DTaP (difteria, tétanos, y pertussis)	2 meses	4 meses	6 meses	5-18 meses
Gripe	Edad 6-23 meses-se recomienda recibir la vacuna cada otoño.			
Hepatitis A	Edad 2-18 años (primera dosis después de la edad 2, segunda dosis 6 meses después de primero).			
NÚMERO DE LA INYECCIÓN	1	2	3	
Hepatitis B	0-2 meses	1-4 meses	6-18 meses	
NÚMERO DE LA INYECCIÓN	1	2	3	4
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	2 meses	4 meses	6 meses	12-15 meses
NÚMERO DE LA INYECCIÓN	1	2	3	
IPV (vacuna inactivo del poliovirus)	2 meses	4 meses	6-18 meses	
MMR (sarampión, paperas, y rubéola)	Primera dosis en 12-15 meses, el segundo en 4-6 años.			
NÚMERO DE LA INYECCIÓN	1	2	3	4
PCV (vacuna de neumocócica)	2 meses	4 meses	6 meses	12-15 meses
NÚMERO DE LA INYECCIÓN	1	2	3	4
Varicela	12-18 meses (una vez)			
INVESTIGACIONES				
Longitud, peso, análisis de sangre y gotas antibióticas del ojo			En la primera semana de la vida.	
Cheques de la altura y del peso, visión y pruebas de la audiciencia			Periódicamente	



**Gerencia
De Bienestar**

SUGERENCIAS SANAS

EJERCICIO

Edad 0-5 años: Participe en actividad física como familia, tal como tomar caminatas o jugar en el patio. Limite la televisión menos de 2 horas al día.

NUTRICIÓN

Amamantamiento y fórmula de alimento enriquecido con hierro para los infantes.

SALUD DENTAL

No le ponga su niño o bebé a la cama con una botella que contiene el jugo, la leche, o el otro líquido azucarado. No apoye una botella en una boca del bebé o del niño. Limpie las gomas y los dientes de su bebé diariamente.


Utilice un paño limpio, húmedo para limpiar gomas. Utilice un cepillo de dientes suave con agua solamente, comenzando con la erupción del primer diente.

Edad 6 meses al pre-escolar: Tome el suplemento oral del fluoruro si el agua es deficiente en fluoruro.

Edad 2: Comience a cepillar los dientes del niño con la cantidad tamaño de pasta dental del fluoruro.



PARA NIÑOS DE EDAD 0-2 AÑOS


HealthComp
 Third Party Administrators
PREVENTION GUIDELINES

IMMUNIZATIONS		HEALTHY TIPS
DTaP (diphtheria, tetanus, acellular pertussis)	4-6 years (5th in a series of 5).	
Flu	Annually, each autumn for high-risk individuals.	
Hepatitis A	Ages 2-18 (first dose after age 2, second dose 6 months after first).	
Hepatitis B	For high-risk individuals (at current visit, then at 1 and 6 months).	
IPV (inactivated poliovirus vaccine)	4-6 years (4th in a series of 4).	
Human Papilloma Virus Vaccine (3 doses) for girls and boys ages 9-18	11-12 yrs 2 mos later 6 mos later	
MMR (measles, mumps, rubella)	2nd dose at 4-6 years (2nd in a series of 2).	
PCV (pneumococcal conjugate vaccine)	For high-risk children (at 24-59 months).	
Tetanus booster (tetanus, diphtheria)	Once at 11-12 years (if 5 years or older since the last dose of tetanus- and diphtheria-containing vaccine).	
Varicella (chickenpox)	11-12 years if no prior immunization.	
SCREENINGS		EXERCISE
Diabetes	Age 10-45, screen every 2 years, if overweight.	Limit television to less than 2 hours a day. Age 0-5 years: Participate in physical activity as a family, such as taking walks or playing at the playground. Limit television to less than 2 hours a day. Ages 6 and up: Regular physical activity (at least 30 minutes per day starting at age 11) can reduce the risks of coronary heart disease, osteoporosis, obesity and diabetes.
Height and weight checks, vision and hearing tests	Periodically	NUTRITION
		Limit fat and cholesterol. Eat more vegetables, fruits and grain products.
		DENTAL HEALTH
		Ask dentist when and how to floss child's teeth. Age 5: Talk to dentist about dental sealants.
		DISCUSS WITH YOUR DOCTOR
		Mental and emotional health- for example, depression and anxiety. Individual risks and screening for diabetes starting at age 10, especially if overweight. Issues related to obesity.



FOR CHILDREN AGES 3-11 YEARS

INMUNIZACIÓN		SUGERENCIAS SANAS
DTaP (difteria, tétanos, y pertussis)	4-6 años (5tos en una serie de 5).	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>Gerencia De Bienestar</p> </div>
Gripe	Anualmente, cada otoño para los individuos de alto riesgo.	
Hepatitis A	Para las edades 2-18 (1ra dosis después de la edad 2, 2da dosis 6 meses después del 1ro).	
Hepatitis B	Para los individuos de alto riesgo (en la visita actual, entonces en 1 y 6 meses).	
IPV (vacuna del poliovirus inactivo)	4-6 años de edad (4tos en una serie de 4).	
Human Papilloma Virus Vaccine (3 dosis) para las niñas y niños edades 9-18	11-12 años 2 meses 6 meses Primera	
MMR (sarampión, paperas, y rubéola)	2da dosis entre edad 4-6 años (2da en una serie de 2).	
PCV (vacuna de neumocócica)	Para los niños de alto riesgo (en 24-59 meses).	
Aumentador del tétanos (tétanos, difteria)	Una vez entre edad 11-12 años (si 5 años o más han pasado desde la dosis pasada de la vacuna del tétanos y el difteria).	
INVESTIGACIONES		
Diabetes	Edad 10-45, investigue cada 2 años, si exceso de peso.	Limite la televisión a menos de 2 horas al día. Edades 0-5 años: Particpate en actividad física como familia, tal como tomar caminatas o jugar en el patio. Las edades 6 y mayor: La actividad física regular (por lo menos 30 minutos por el día que comienza en la edad 11) puede reducir los riesgos de la enfermedad cardíaca, del osteoporosis, de la obesidad y de la diabetes.
Cheques de la altura y del peso, visión y pruebas de la audiciencia	Periódicamente	NUTRICIÓN
		Limite la grasa y colesterol. Coma más vegetales, frutas y productos del grano.
		SALUD DENTAL
		Preguntele a un dentista cuando y como usas la seda en los dientes de niños.
		Edad 5: Charla con su dentista sobre los sellantes dentales.
		DISCUTA CON SU DOCTOR
		Por ejemplo, salud mental y emocional, depresión y ansiedad.
		Riesgos e investigación individuales para la diabetes que comienza en la edad 10, especialmente si exceso de peso.
		Asuntos relacionadas a la obesidad.

PARA NIÑOS DE EDAD 3-11 AÑOS




HealthComp
 Third Party Administrators
PREVENTION GUIDELINES

IMMUNIZATIONS		HEALTHY TIPS
Flu	Annually, each autumn for high-risk individuals.	EXERCISE
Hepatitis A	For ages 2-18 (1st dose after age 2, 2nd dose 6 months after 1st).	Regular physical activity (at least 30 minutes per day starting at age 11) can reduce the risks of coronary heart disease, osteoporosis, obesity and diabetes.
Hepatitis B	For high-risk individuals (at current visit, then at 1 and 6 months).	NUTRITION
Meningococcal	College-bound students and international travelers should discuss with their doctors the risk of meningococcal disease and benefits of vaccination.	Limit fat and cholesterol. Eat more vegetables, fruits and grain products. Daily calcium intake: 1,200 to 1,500 mg/day.
MMR (measles, mumps, rubella)	11-12 years if no previous 2nd dose of MMR.	SEXUAL HEALTH
Rubella (German measles)	Recommended for all women of childbearing age, if susceptible.	STD/HIV prevention, practice safer sex or abstinence.
Tetanus booster (tetanus, diphtheria)	Once at 11-12 years (if 5 years or older since the last dose of tetanus- and diphtheria-containing vaccine).	Be aware of unintended pregnancy; use appropriate action.
Varicella (chickenpox)	11-12 years if no prior immunization.	SUBSTANCE ABUSE
SCREENINGS		Stop smoking. Limit alcohol consumption. Avoid illicit drug use. Avoid alcohol or drug use while driving, swimming, boating, etc. Don't smoke around children.
Blood pressure	At least every 2 years, beginning at age 18.	DENTAL HEALTH
Diabetes	Ages 10-45, screen every 2 years, if overweight.	Floss and brush with fluoride toothpaste daily. Regular dental care.
Cervical Cancer	Pap test: at least every 3 years beginning at age 21 or within 3 years of onset of sexual activity.	DISCUSS WITH YOUR DOCTOR
Chlamydia	Recommended for all sexually active women under the age of 26 and for women at high risk for infection.	Mental and emotional health- for example, depression and anxiety.
Syphilis	Routine screening for pregnant women and individuals at high risk for infection.	Individual risks and screening for diabetes, especially if overweight.
Rubella susceptibility	Recommended for all women of childbearing age.	Issues related to obesity.
Height and weight checks, vision and hearing tests	Periodically.	
Testicular Cancer	Monthly testicular self-exam after age 18	





FOR CHILDREN AGES 12-19 YEARS


HealthComp
 Third Party Administrators
PAUTAS DE PREVENCIÓN

INMUNIZACIÓN			SUGERENCIAS SANAS		
Gripe	Anualmente, cada otoño para los individuos de alto riesgo.		EJERCICIO	Enganche a la actividad física regular (por lo menos 30 minutos por el día que comienza en la edad 11) puede reducir los riesgos de la enfermedad cardíaca, del osteoporosis, de la obesidad y de la diabetes coronarios.	
Hepatitis A	Para las edades 2-18 (1ra dosis después de la edad 2, 2da dosis 6 meses después del 1ro).		NUTRICIÓN	Límite la grasa y colesterol. Coma más vegetales, frutas y productos del grano. Consumo diario del calcio: 1.200 a 1.500 mg/día.	
Hepatitis B	Para los individuos de alto riesgo (en la visita actual, entonces en 1 y 6 meses).		SALUD DENTAL	La prevención de SIDA/Infecciones transmitidas sexualmente; practica el sexo seguro o la abstinencia. Esté enterado de embarazo involuntario; tome la acción apropiada.	
Vacunas Meningocócicas	Estudiantes entrando a la universidad y los viajeros internacionales deben discutir con sus doctores las ventajas de la vacunación meningocócica.		ABUSO DE LA SUSTANCIA	Pare el fumar. Limite la consumo del alcohol. Evite el uso ilícito de drogas. Evite el uso del alcohol o de la droga mientras que conduce, nada, etc. No fume, especialmente alrededor de niños.	
MMR (sarampión, paperas, y rubéola)	11-12 años si ninguna 2da dosis anterior de MMR.		SALUD DENTAL	Use seda y cepilla con la crema dental del fluoruro diaria. Cuidado dental regular.	
Sarampión alemán	Recomendado para todas las mujeres de la edad de la maternidad, si están susceptibles.		DISCUTA CON SU DOCTOR	Por ejemplo, salud mental y emocional, depresión y ansiedad. Riesgos e investigación individuales para la diabetes que comienza en la edad 10, especialmente si exceso de peso. Asuntos relacionadas a la obesidad.	
Aumentador del tétanos (tétanos, difteria)	Una vez entre edad 11-12 años (si 5 años o más han pasado desde la dosis pasada de la vacuna del tétanos y el difteria).		 Gerencia De Bienestar		
Varicela	11-12 años si ninguna inmunización anterior.				
INVESTIGACIONES					
Presión arterial	Por lo menos cada 2 años, comenzando en la edad 18.				
Diabetes	Edad 10-45, investigue cada 2 años, si exceso de peso.				
Cáncer Cervical	Examen de Pap: por lo menos cada 3 años que comienzan en la edad 21 o en el plazo de 3 años del inicio de la actividad sexual.				
Clamidia	Recomendado para las mujeres activa sexualmente bajo edad de 26 y para las mujeres en el alto riesgo para la infección.				
Sífilis	Investigación rutinaria para las mujeres embarazadas y los individuos en el alto riesgo.				
Susceptibilidad del sarampión	Recomendado para todas las mujeres de la edad de la maternidad, si están susceptibles.				
Cheques de la altura y del peso, visión y pruebas de la audición	Periódicamente.				
Cáncer Testicular	Examen testicular mensualmente después de 18 años.				


PARA JOVENES DE EDAD 12-19 AÑOS


HealthComp
 Third Party Administrators
PREVENTION GUIDELINES

IMMUNIZATIONS		  Wellness Management	HEALTHY TIPS		
Flu	Annually, each autumn for high-risk individuals.		EXERCISE	Regular physical activity (at least 30 minutes per day) can reduce the risks of coronary heart disease, osteoporosis, obesity and diabetes.	
Hepatitis A	For high-risk individuals.		Over 40: Consult a physician before starting new vigorous physical activity.		
Hepatitis B	For high-risk individuals.		NUTRITION	Limit fat and cholesterol. Eat more vegetables, fruits and grain products. Daily calcium intake: 1,000 mg/day.	
Meningococcal	College-bound students and international travelers should discuss with their doctors the risk of meningococcal disease and benefits of vaccination.		SEXUAL HEALTH		
MMR (measles, mumps, rubella)	Once, without proof of immunity or if no previous 2nd dose.		STD/HIV prevention, practice safer sex or abstinence. Use appropriate birth control methods.		
Rubella (German measles)	Recommended for all women of childbearing age, if susceptible.		SUBSTANCE ABUSE	Stop smoking. Limit alcohol consumption. Avoid illicit drug use. Avoid drug use while driving, swimming, boating, etc.	
Tetanus booster (tetanus, diphtheria)	Once every 10 years.		DENTAL HEALTH		
Varicella (chickenpox)	For high-risk individuals (2 doses, 4-8 weeks apart).		Floss and brush with fluoride toothpaste daily. Regular dental care.		
SCREENINGS			DISCUSS WITH YOUR DOCTOR		
Blood pressure	At least every 2 years.		Individual risks and screening for diabetes.		
Cholesterol	Every 5 years starting at age 35.		Mental and emotional health- for example, depression and anxiety.		
Diabetes	To age 45, every 2 years if overweight; over age 45, every 3 years and more often if overweight and for all adults with high blood pressure or cholesterol.		Hormone replacement therapy (HRT) for postmenopausal women- recommendations are against the routine use of estrogen and progestin for the prevention of chronic conditions.		
For women, Breast Cancer Screening	Baseline mammogram at age 35, and then yearly after age 40. Monthly breast self-exam (BSE) from age 18.		Over 40: Individual risks for coronary heart disease and use of aspirin to prevent heart disease.		
For women, Cervical Cancer Screening	At least every 3 years beginning at age 21 or within 3 years of onset of sexual activity.		Issues related to obesity.		
Rubella susceptibility	Recommended for all women of childbearing age.				
Osteoporosis	Evaluation of risk factors for women (especially postmenopausal); woman at high risk may need a screening test. Men are typically not at risk at this age range.				
Rubella susceptibility	Recommended for all women of childbearing age.				
Height and weight checks, vision and hearing tests	Periodically.				
Sexually Transmitted Infections (STI's)	Recommended for high-risk individuals and pregnant women.				
For men, Testicular Cancer Screening	Monthly testicular self-exam.				

FOR MEN & WOMEN AGES 20-49 YEARS


HealthComp
 Third Party Administrators
PAUTAS DE PREVENCIÓN


INMUNIZACIÓN		SUGERENCIAS SANAS
Gripe	Anualmente, cada otoño para los individuos de alto riesgo.	
Hepatitis A	Para los individuos de alto riesgo.	
Hepatitis B	Para los individuos de alto riesgo.	
Vacunas Meningocócicas	Estudiantes entrando a la universidad y los viajeros internacionales deben discutir con sus doctores las ventajas de la vacunación meningocócica.	
MMR (sarampión, paperas, y rubéola)	Una vez, sin la prueba de la inmunidad o si ninguna 2da dosis anterior.	
Sarampión alemán	Recomendado para todas las mujeres de la edad de la maternidad, si estan susceptible.	
Aumentador del tétanos (tétanos, difteria)	Una vez cada 10 años.	
Varicela	Para los individuos de alto riesgo (2 dosis, separados por 4-8 semanas).	
INVESTIGACIONES		
Presión arterial	A lo menos de cada dos años.	La actividad física regular (por lo menos 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de la enfermedad cardíaca, del osteoporosis, de la obesidad y de la diabetes coronarios. Mayor de 40 años: Consulte a su médico antes de comenzar nueva actividad física vigorosa.
Colesterol	Cada 5 años comenzando el la edad 35.	NUTRICIÓN
Diabetis	Hasta la edad 45, cada 2 años si exceso de peso; mayor de edad 45, cada 3 años y más a menudo si exceso de peso y para todos los adultos con la tensión arterial o el colesterol alta.	Límite la grasa y colesterol. Coma más vegetales, frutas y productos del grano. Consumo diario del calcio: 1.000 mg/día.
Para mujeres, Cáncer de los Cenos	Mamograma inicialmente el la edad 35; despues de 40, un mamograma cada 1-2 años; examen mensual de sus cenos desde los 18 años.	SALUD SEXUAL
Para mujeres, Cáncer Cervical	Comenzando en la edad 21, cada 3 años o en el plazo de 3 años despues del inicio de la actividad sexual.	La prevención de SIDA/Infecciones transmitidas sexualmente; practica el sexo seguro o la abstinencia. Mayor de 40: Consulte a su médico antes de comenzar nueva actividad física vigorosa.
Clamidia	Recomendado para las mujeres activas sexualmente bajo edad 26 y para las mujeres en el alto riesgo para la infección; Periódicamente para el resto de las mujeres.	ABUSO DE LA SUSTANCIA
Sífilis	Investigación rutinaria para las mujeres embarazados y las de alto riesgo para la infección.	Pare el fumar. Limite la consumición del alcohol. Evite el uso ilícito de drogas. Evite el uso del alcohol o de la droga mientras que conduce, nada, etc.
Susceptibilidad del sarampión	Recomendado para todas las mujeres de la edad de la maternidad, si estan susceptible.	SALUD DENTAL
Para mujeres, Osteoporosis	Evaluación de los factores de riesgo para las mujeres (especialmente despues de menopausa); mujeres en alto riesgo podran necesitar una prueba de investigación.	Use seda y cepilla con la crema dental del fluoruro diaria. Cuidado dental regular.
Cheques de la altura y del peso, visión y pruebas de la audiciencia	Periódicamente.	DISCUTA CON SU DOCTOR
Para hombres, Cáncer de los testiculos	Autoexamen de los testiculos cada mes.	Riesgos e investigación para la diabetes. Asuntos de la salud mental y emocional, depresión y ansiedad. La terapia del reemplazo de la hormona (HRT)- recomendaciones estan contra el uso rutinario del estrógeno y de la progestina para la prevención de condiciones crónicas. Mayor de 40: Riesgos individuales para la enfermedad cardíaca y el uso de la aspirina para prevenir enfermedad cardíaca. Asuntos relacionadas a la obesidad.



**Gerencia
De Bienestar**



PARA HOMBRES Y MUJERES DE EDAD 20-49 AÑOS


HealthComp
 Third Party Administrators
PREVENTION GUIDELINES

IMMUNIZATIONS			HEALTHY TIPS
Flu	Annually, each autumn for age 50 and older.		EXERCISE
Hepatitis A	For high-risk individuals.		Regular physical activity (at least 30 minutes per day) can reduce the risks of coronary heart disease, osteoporosis, obesity and diabetes.
Hepatitis B	For high-risk individuals.		Men over 40 and women over 50: Consult physician before starting new vigorous activity.
Meningococcal	International travelers should discuss with their doctors the risk of meningococcal disease and benefits of vaccination.		NUTRITION
Pneumococcal vaccine	65 and older: once.		Limit fat and cholesterol. Eat more fruits, vegetables and grain products. Daily calcium intake 1,000 mg/day, ages 50 and over; postmenopausal women, 1,000 to 1,500 mg/day; men and women 65 and over, 1,500 mg/day.
MMR (measles, mumps, rubella)	Once, without proof of immunity or if no previous 2nd dose.		SEXUAL HEALTH
Tetanus booster (tetanus, diphtheria)	Once every 10 years.		STI/HIV prevention, practice safer sex or abstinence. Consult your doctor if taking heart medications and are considering the use of medications for sexual dysfunction.
Varicella (chickenpox)	For high-risk individuals (2 doses, 4-8 weeks apart).		SUBSTANCE ABUSE
SCREENINGS			DENTAL HEALTH
Blood pressure	At least every 2 years.	Floss and brush with fluoride toothpaste daily. Regular dental care.	
Cholesterol	Periodically.	DISCUSS WITH YOUR DOCTOR	
Cholorectal cancer	Fecal occult blood test (FOBT) annually and flexible sigmoidoscopy every 5 years, or double contrast barium enema every 5-10 years, or colonoscopy every 10 years.	Individual risks for coronary heart disease and use of aspirin to prevent heart disease.	
Diabetes	Every 3 years and more often if overweight; to age 45, every 2 years if overweight; for all adults with high blood pressure or cholesterol.	Individual risks and screening for diabetes.	
Breast cancer	For women ages 40-69, mammogram every 1-2 years with an annual clinical breast exam.	Hormone replacement therapy (HPT) for postmenopausal women- routine use of estrogen and progestin for the prevention of chronic conditions not recommended in postmenopausal women. Please discuss other options with your doctor.	
Cervical Cancer	A Pap smear at least every 3 years; after age 65, Pap tests can be discontinued if previous tests have been normal.	Women 70 and older: Possible benefits of mammography.	
Chlamydia	Periodically.	Men: Screening for prostate cancer screening test.	
Syphilis	Routine screening for pregnant women and individuals at high risk for infection.	Mental and emotional health-depression and anxiety.	
Height and weight checks, vision and hearing tests	Periodically.	Issues related to obesity.	
Osteoporosis	Evaluation of risk factors for women (especially postmenopausal); women at high risk may need a screening test; 65 and older; routine screening.		
Testicular Cancer	Monthly testicular self-exam after age 18		



FOR WOMEN AND MEN AGES 50 AND OLDER

INMUNIZACIÓN			SUGERENCIAS SANAS	
Gripe	Anualmente, cada otoño para los individuos mayor de 50 años		EJERCICIO	
Hepatitis A	Para los individuos de alto riesgo.		La actividad física regular (por lo menos 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de la enfermedad cardíaca, del osteoporosis, de la obesidad y de la diabetes coronarios.	
Hepatitis B	Para los individuos de alto riesgo.		Hombres sobre 40 y mujeres sobre 50: Consulte a su médico antes de comenzar una nueva actividad vigorosa.	
Vacunas Meningocócicas	Los viajeros internacionales deben discutir con sus doctores las ventajas de la vacunación meningocócica		NUTRICIÓN	
PCV (vacuna de neumocócica)	65 años de edad y mayor; solo una vez		Limite grasa y colesterol. Coma más frutas, vegetales y productos del grano. Consumición diario de 1.000 mg/día del calcio, edades 50 y mayor; mujeres pasados de menopausa, 1.000 a 1.500 mg/día; hombres y mujeres 65 y mayor, 1.500 mg/día.	
MMR (sarampión, paperas, y rubéola)	Una vez, sin la prueba de la inmunidad o si ninguna 2da dosis anterior.		SALUD SEXUAL	
Aumentador del tétanos (tétanos, difteria)	Una vez cada 10 años.		La prevención de SIDA/Infecciones transmitidas sexualmente; practica el sexo seguro o la abstinencia. Mayor de 40: Consulte a su médico antes de comenzar nueva actividad física vigorosa.	
Varicela	Para los individuos de alto riesgo (2 dosis, separados por 4-8 semanas).		ABUSO DE LA SUSTANCIA	
INVESTIGACIONES			SALUD DENTAL	
Presión arterial	A lo menos de cada dos años.	Use seda y cepilla con la crema dental del fluoruro diaria. Cuidado dental regular.		
Colesterol	A lo menos de cada 5 años.	DISCUTA CON SU DOCTOR		
Cáncer colorectal	Análisis de sangre oculto fecal (FOBT) anualmente y sigmoidoscopia flexible cada 5 años, o enema del contraste de bario cada 5-10 años, o colonoscopia cada 10 años.	Riesgos individuales para la enfermedad cardíaca y el uso de la aspirina para prevenir enfermedad cardíaca. Riesgos e investigación para la diabetes. La terapia del reemplazo de la hormona (HRT)-recomendaciones estan contra el uso rutinario del estrógeno y de la progestina para la prevención de condiciones crónicas.		
Diabetis	Cada 3 años y más a menudo si exceso de peso; de edad 45, cada 2 años si exceso de peso; para todos los adultos con la tensión arterial o el colesterol alto.	Mujeres edad 70 y mayor: Los beneficios de mamograma.		
Cáncer de los Cenos	Para las mujeres de edad entro 40-69, un mamograma cada 1-2 años con un examen clínico anual.	Hombres: Prueba de investigación del cáncer de la próstata.		
Cáncer Cervical	Una prueba de Pap por lo menos cada 3 años; después de la edad 65, las pruebas de Pap se pueden terminar si las anteriores han sido normales.	Asuntos de la salud mental y emocional, depresión y ansiedad. Asuntos relacionadas a la obesidad.		
Clamidia	Periódicamente.	 Gerencia De Bienestar		
Sífilis	Para los individuos de alto riesgo.			
Cheques de la altura y del peso, visión y pruebas de la audiciencia	Periódicamente.			
Osteoporosis	Evaluación de los factores de riesgo para las mujeres (especialmente despues de menopausa); mujeres en alto riesgo podran necesitar una prueba de investigación; investigacion rutinaria para los de edad 65 o mayor.			
Cáncer Testicular	Examen testicular mensualmente despues de 18 años.			
PARA MUJERES Y HOMBRES DE EDAD 50 Y MAYOR				