

2024 de noviembre

Noticias sobre los beneficios

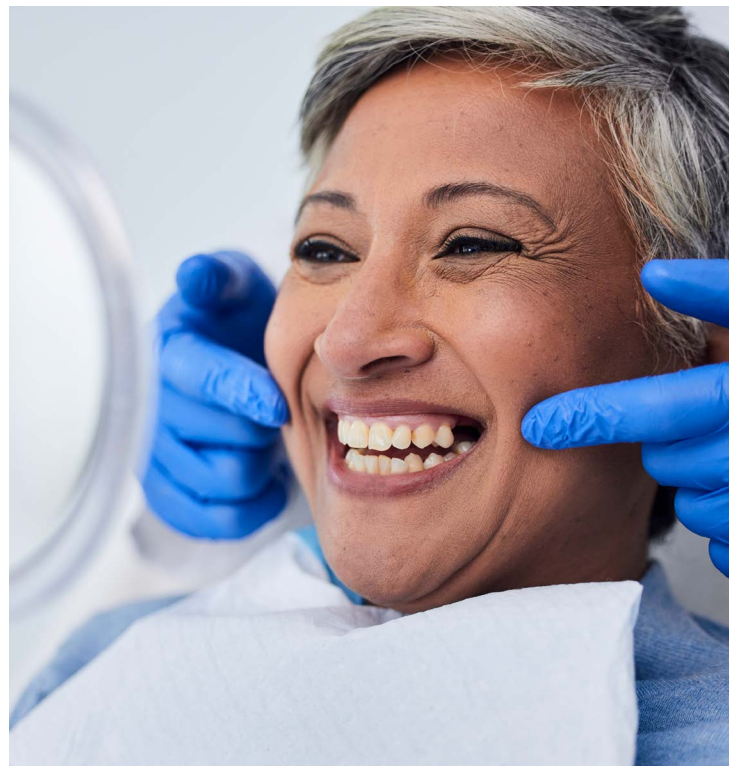
Prepárese ahora para un saludable 2025

La atención preventiva desempeña un papel importante en el mantenimiento de su salud. Los reconocimientos médicos, los exámenes de detección, las pruebas y las vacunaciones regulares pueden ayudarle a conservar la salud y a detectar problemas en sus primeras etapas. Prepárese ahora para un saludable 2025 ¡ programe hoy mismo sus exámenes preventivos médicos, dentales y de la vista!

- [Por qué la atención preventiva es importante](#)
- [Maneras fáciles de prevenir el cáncer de piel](#)
- [Cuatro cosas que puede hacer para conservar su mejor salud](#)
- [Alimentos que lo ayudan a envejecer bien](#)
- [¿Qué atención preventiva debe recibir?](#)
- [PEBB a su servicio](#)

Por qué la atención preventiva es importante

La atención preventiva es un paso importante que usted puede dar para manejar su salud. Muchos de los principales factores de riesgo de enfermedades y muerte prematura se pueden prevenir. Un reconocimiento médico anual permite detectar potenciales problemas de salud en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.



Muchos expertos recomiendan que usted programe un examen preventivo con sus proveedores médico, dental y de la vista una vez al año. Durante la visita, usted puede esperar que su proveedor haga lo siguiente:

“La atención preventiva de rutina puede ayudarlo a conservar la salud y a detectar los problemas en una etapa temprana, y lo ayudan a disfrutar una vida más saludable y prolongada.”¹



Examen médico

- Miden su estatura y peso
- Miden su presión arterial y pulso
- Escuchan su corazón y sus pulmones
- Examinan su boca y sus oídos
- Palpan sus ganglios linfáticos
- Examinan su piel
- Le toman una muestra de sangre para examinar varios indicadores sanguíneos
- Le administran una vacuna contra la gripe u otras vacunas sugeridas
- Dependiendo de su edad, su proveedor podría realizar un examen de seno o examen de la próstata
- Su proveedor también podría ordenar otras pruebas o exámenes



Examen dental y limpieza

- Revisan sus dientes, encías, mejillas, lengua y cuello
- Revisan si tiene caries, dientes fracturados u otros problemas
- Limpian la placa acumulada en los dientes
- Pulen los dientes



Examen de la vista

- Examinan sus ojos con un microscopio
- Buscan signos prematuros de enfermedades oculares, como cataratas y otras
- Miden la presión de sus ojos
- Examinan su vista para ver si necesita anteojos o lentes de contacto

PEBB le facilita a usted y a los miembros de su familia que reciban la atención preventiva que necesitan. La mayoría de los servicios preventivos dentro de la red están cubiertos **sin costo para usted**. Su proveedor puede decirle los tipos de atención preventiva que son mejores para usted.

Cuatro cosas que puede hacer para conservar su mejor salud



1

Entérese de los antecedentes de salud de su familia

Sus genes desempeñan un papel importante en su salud. Si su familia tiene antecedentes de enfermedades cardíacas o de cáncer, usted podría correr un riesgo más alto de presentarlas. Si sabe a lo que debe de estar alerta puede ayudarlo a detectar los síntomas desde el principio. Hágalo de la siguiente manera:

Paso 1: Escriba lo que ya sabe sobre los miembros de su familia, como:

- Cuándo y dónde nacieron
- Si tuvieron algún problema de salud cuando eran niños
- Si tienen algún problema de salud como adultos y a qué edad comenzó el problema o problemas
- Qué tratamiento recibieron o a qué cirugía se sometieron por cualquier problema de salud
- Qué edad tenían cuando fallecieron y cuál fue la causa de su fallecimiento
- Lea esta [Guía de antecedentes médicos familiares](#) para ver más ideas

Paso 2: Pida a sus padres, hermanos, tías, tíos, primos y abuelos que le ayuden con la información que le falta.

Paso 3: Comparta los resultados con su proveedor de atención médica. Si los antecedentes médicos de su familia lo ponen a riesgo de presentar cierta enfermedad, su proveedor podría recomendarle un examen de detección. O podría sugerirle que haga cambios en su estilo de vida para reducir su riesgo.²

2

Programe un reconocimiento médico anual con sus proveedores médico, dental y de la vista

La atención preventiva lo ayuda a mantener la salud. Hasta puede detectar problemas médicos, dentales o de la vista en las primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

3

Entérese de sus valores

Durante su reconocimiento médico anual, su proveedor debe revisar los siguientes puntos. Dependiendo de su situación, le podrían recomendar otros exámenes de detección o pruebas.

- **Presión arterial.** Una medición del esfuerzo que hace su corazón para bombear sangre a través de todo su cuerpo. La hipertensión puede ocasionar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y otros problemas médicos.
- **Nivel de azúcar en la sangre.** Una sencilla prueba sanguínea puede medir la cantidad de azúcar en su sangre. Si sus niveles son altos, podrían ocasionar diabetes.
- **Índice de masa corporal (IMC).** Este es un recurso que estima el contenido de grasa en su cuerpo. Cuanto mayor sea su IMC, mayor es su riesgo de presentar una enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes, cálculos en la vesícula biliar, problemas de respiración y cierto tipo de cánceres.
- **Niveles de colesterol.** El colesterol es una sustancia cerosa que su cuerpo necesita. Pero una cantidad excesiva puede ser perjudicial. Una sencilla prueba sanguínea puede medir la cantidad de colesterol “bueno” y colesterol “malo” en su sangre. Demasiado colesterol “malo” aumenta su riesgo de una enfermedad cardíaca.

Una vez que conozca estos valores importantes, su proveedor puede identificar riesgos potenciales a la salud. Al hacer cambios en su estilo de vida, puede reducir sus riesgos y mejorar su bienestar.

4

Hágase autoexámenes regularmente

Nadie conoce su cuerpo tan bien como lo conoce usted. Su cuerpo cambiará con el tiempo. Usted podría desarrollar nuevas pecas o masas en la piel. El empaste de uno de sus dientes se podría aflojar. O tal vez no vea o no oiga tan bien. Todo esto es normal cuando se envejece, pero es importante mantenerlo bajo control.

Revise su cuerpo una vez al mes. ¿Ve algún lunar nuevo? ¿Siente alguna masa nueva? Use un espejo en las áreas difíciles de ver.

Si siente o ve algo nuevo, asegúrese de decírselo a su proveedor de atención médica.

¿Qué atención preventiva debe recibir?



La atención preventiva regular es la mejor manera de identificar enfermedades, trastornos u otros problemas de salud antes de que se vuelvan graves. Así que, como parte de su rutina de salud, programe un reconocimiento médico anual. Luego, junto con su médico, identifiquen los exámenes de detección recomendados para su edad, sexo y necesidades específicas de atención médica. Sea a su propio intercesor. Pregunte a su médico si él piensa que usted pudiera necesitar un examen de detección específico.

En la siguiente tabla se incluyen ejemplos de la atención preventiva recomendada que por lo general tiene una cobertura del 100%.



Niños

- Atención infantil preventiva
- Exámenes físicos anuales
- Inmunizaciones
- Antecedentes médicos y familiares y exámenes físicos
- Mediciones de la presión arterial
- Exámenes de la vista



Mujeres

- Pruebas de Papanicolaou
- Mamogramas
- Anticonceptivos aprobados por la FDA
- Colonoscopia
- Exámenes físicos anuales
- Inmunizaciones
- Antecedentes médicos y familiares y exámenes físicos
- Mediciones de la presión arterial
- Colesterol (total y HDL)
- Diabetes mellitus: medición de referencia para las personas que corren un riesgo alto






Hombres

- Examen de detección de cáncer de próstata
- Colonoscopia
- Exámenes físicos anuales
- Inmunizaciones
- Antecedentes médicos y familiares y exámenes físicos
- Mediciones de la presión arterial
- Colesterol (total y HDL)
- Diabetes mellitus: medición de referencia para las personas que corren un riesgo alto



Cómo programar la atención preventiva

Tipo de atención médica	Pasos siguientes	Encuentre a un proveedor en el directorio de proveedores en línea de su plan
<p>Médico</p> 	<p>Comuníquese con su proveedor de atención primaria para programar un examen anual.</p> <p>Durante su visita, su proveedor le recomendará las pruebas y los exámenes de detección preventivos que sean adecuados para usted. Dependiendo de su edad y de otros factores como antecedentes familiares, le podrían referir a especialistas para una colonoscopia, mamograma, prueba de la densidad ósea, examen de detección de cáncer de pulmón y/u otros exámenes de detección.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiser: my.kp.org/pebb • Moda Health: modahealth.com/PEBB • Providence Health: providencehealthplan.com/PEBB
<p>Dental</p> 	<p>Comuníquese con su dentista para programar un examen anual y una limpieza de rutina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiser: my.kp.org/pebb • Moda Health: modahealth.com/PEBB • Willamette Dental Group: https://willamettedental.com/pebb/
<p>De la vista</p> 	<p>Comuníquese con su oculista para programar un examen de la vista anual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiser: my.kp.org/pebb • VSP: https://www.vsp.com/



Maneras fáciles de prevenir el cáncer de piel



El cáncer de piel es un crecimiento anómalo de células de la piel. Por lo general es causado por la sobreexposición al sol y a los perjudiciales rayos ultravioleta (UV). Con mayor frecuencia aparece en la piel que está más expuesta al sol, como la cara y las manos. Pero también puede aparecer en otras partes del cuerpo. Las personas con piel clara, mediana u oscura pueden tener cáncer de piel.

Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, el cáncer de piel es el cáncer más común en América. Es también uno de los más prevenibles. La clave es que se proteja contra los perjudiciales rayos UV del sol.

Maneras de prevenir el cáncer de piel

Los principales expertos médicos recomiendan estos cinco pasos para evitar el cáncer de piel.

1

Entérese de cuándo es la mayor exposición. El sol tiene su intensidad máxima de las 10 a.m. a las 4:00 p.m. Este periodo es cuando se expone a los rayos más perjudiciales.

2

Use bloqueador solar. Cuando se encuentre en el exterior, use un bloqueador con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más. Aplíquese cada dos horas. Si está nadando o sudando, aplíquese con mayor frecuencia.

3

Vístase para proteger su piel. El bloqueador solar no bloquea todos los rayos UV. Considere usar ropa que le proteja del sol. Use un sombrero de ala ancha para proteger su cuello.

4

Evite las camas de bronceado. Las camas de bronceado usan luz ultravioleta, que daña a su piel y puede provocar cáncer de piel.

5

Revise su piel de manera regular. Considere programar un examen anual de la piel con su médico de atención primaria o su dermatólogo. Entre las visitas, revise su piel mensualmente. Hable con su proveedor de atención médica si observa:

- Una o más masas nacaradas o cerosas
- Una herida plana, del color de la carne o como una cicatriz café
- Uno o más nódulos firmes y rojos
- Una o más manchas planas con costras o escamas
- Una mancha café grande con marcas oscuras
- Un lunar que cambia de color, forma o textura o si sangra
- Una mancha con un borde anómalo y secciones que parecen rojas, blancas o azul y negro
- Manchas oscuras en las palmas de las manos, las plantas de los pies, las puntas de los dedos, los dedos de los pies o en el interior de la nariz o de la boca

Está bien divertirse bajo el sol, pero no se le olvide la prevención durante todo el año. El cáncer de la piel se puede tratar cuando se detecta en sus etapas primarias.³

Alimentos que lo ayudan a envejecer bien



El dicho que dice “Eres lo que comes”, es verdad. Lo que come puede afectar la manera como se siente. También puede afectar su riesgo de tener enfermedades.

Los nutrientes de ciertas comidas pueden ayudar a enlentecer los signos de envejecimiento y ayudarlo a que se sienta de lo mejor. En general, trate de comer:



Proteína magra, pescado, pollo, carne de res magra, lomo de cerdo, frijoles, yogur griego simple y queso cottage



Grasas saludables, como aguacates, nueces, semillas y aceite de coco



Comidas con alto contenido de fibra, como brócoli, calabaza, frijoles rojos, col, manzanas, bayas y avena



Alimentos ricos en antioxidantes (moléculas que protegen sus células), como arándanos azules, frambuesas, fresas, alcachofas, col rizada, espinacas, col morada, frijoles, betabel, ocrea y pacanas

Trate de añadir estos alimentos a su rutina de comidas. Esto no sucede de la noche a la mañana, pero dele tiempo. Se encontrará en camino hacia una mejor salud.

Pruebe esto	Obtenga estos beneficios
Aceite de oliva extra virgen	<ul style="list-style-type: none">✓ Reduce la inflamación del cuerpo✓ Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer
Té verde	<ul style="list-style-type: none">✓ Ayuda a proteger sus células✓ Puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, daño de los nervios, envejecimiento prematuro y otras enfermedades crónicas
Peces grasos como salmón	<ul style="list-style-type: none">✓ Promueven una piel saludable✓ Podrían reducir su riesgo de enfermedades cardíacas e inflamación
Chocolate oscuro o cocoa	<ul style="list-style-type: none">✓ Podrían reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y deterioro mental✓ Podrían ayudar a enlentecer el envejecimiento de la piel
Vegetales	<ul style="list-style-type: none">✓ Reducen su riesgo de enfermedades cardíacas, cataratas y ciertos tipos de cáncer✓ Las zanahorias, la calabaza y las papas dulces contienen nutrientes que podrían enlentecer el envejecimiento de la piel
Semillas de linaza	<ul style="list-style-type: none">✓ Podrían reducir su riesgo de enfermedades cardíacas y de cáncer de seno✓ Ayudan a su piel a permanecer hidratada y robusta
Granadas	<ul style="list-style-type: none">✓ Apoyan la salud del corazón✓ Podrían ayudar a enlentecer el envejecimiento de la piel
Aguacate	<ul style="list-style-type: none">✓ Ayuda a promover una piel saludable
Tomates	<ul style="list-style-type: none">✓ Ayudan a reducir su riesgo de enfermedades crónicas✓ Promueven una piel saludable, especialmente cuando se comen con aceite de oliva o aguacate⁴

PEBB a su servicio

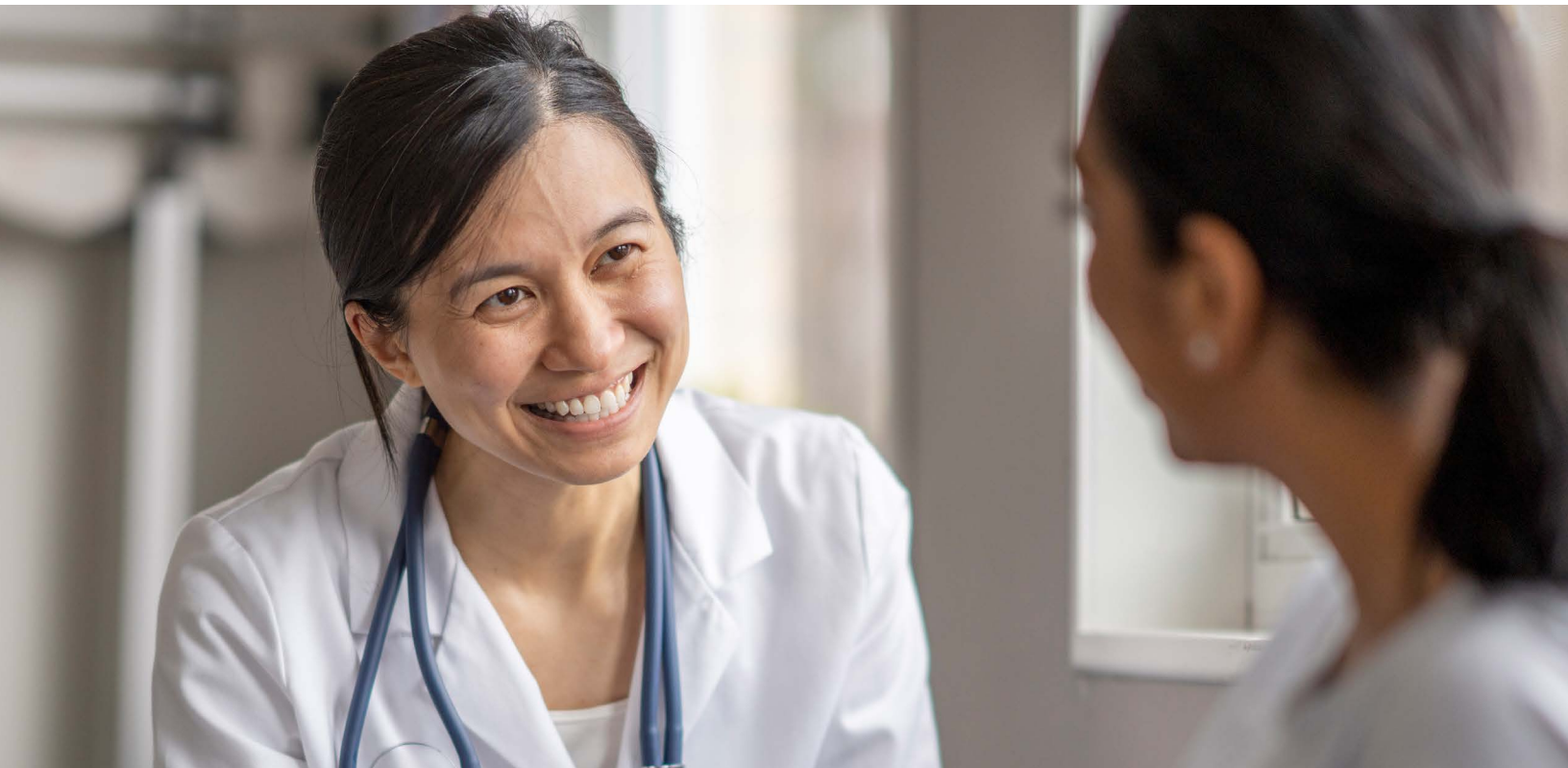
Cómo determina la Junta la atención preventiva que se ofrece sin costo a los miembros de PEBB

Para promover su bienestar, muchos servicios y medicamentos con receta preventivos se le ofrecen sin costo en los planes médicos de PEBB. Pero, ¿cómo determina la Junta qué cubrirán en su totalidad nuestros planes?

La Junta sigue las recomendaciones del Comité de Servicios Preventivos de EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF). El USPSTF es un panel independiente de 16 expertos en atención médica voluntarios. Ellos revisan los estudios médicos más recientes de más de 80 afecciones diferentes. Ellos hacen recomendaciones sobre las maneras más eficaces de prevenirlas.

“Las recomendaciones del Comité ayudan a los profesionales de atención médica y a sus pacientes a saber lo que funciona y lo que no funciona para ayudar a prevenir las enfermedades y prolongar la vida.”⁵

El USPSTF recomienda los tipos de pruebas y exámenes de detección preventivos que se deben hacer, su frecuencia y a qué edad. Luego les asignan un grado con una letra por su nivel de importancia, como A o B.



Este es un extracto de su [tabla de recomendaciones](#).⁵

Tema	Descripción	Grado	Fecha de publicación de la recomendación actual
<u>Examen de detección de cáncer de seno: para las mujeres entre los 50 y los 74 años</u>	El USPSTF recomienda las mamografías de detección cada dos años a las mujeres entre 50 y 74 años.	B	Enero de 2016
<u>Examen de detección de cáncer colorrectal: para los adultos entre los 50 y los 75 años</u>	El USPSTF recomienda los exámenes de detección de cáncer colorrectal a todos los adultos entre los 50 y los 75 años.	A	Mayo de 2021

La Junta se asegura de que todos los servicios dentro de la red con un grado de A o de B asignado por el USPSTF estén totalmente cubiertos por los planes médicos de PEBB.

Las reuniones de la Junta de PEBB se llevan a cabo cada tercer martes del mes y están abiertas al público. Para obtener más información sobre las reuniones venideras o para ver grabaciones de las reuniones pasadas, visite la página [Public Meetings \(Reuniones públicas\)](#) del sitio web de PEBB.

¿Tiene preguntas sobre beneficios?

Dirección electrónica: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov

Teléfono: 503-373-1102



Obras citadas

Por qué la atención preventiva es importante

¹ “Are You Up to Date on Your Preventive Care?” Centers for Disease Control and Prevention, April 19, 2023. <https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/preventive-care.html>

Cuatro cosas que puede hacer para conservar su mejor salud

² “Family History Checklist: Questions for Relatives.” WebMD, August 11, 2022. <https://www.webmd.com/health-insurance/family-history>

Maneras fáciles de prevenir el cáncer de piel

³ “5 simple steps to help prevent skin cancer.” Mayo Clinic Health System, May 25, 2022. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/simple-steps-to-prevent-skin-cancer>

Alimentos que lo ayudan a envejecer bien

⁴ “10 Foods That Support Healthy Aging.” Healthline, Oct. 22, 2021. <https://www.healthline.com/nutrition/foods-that-support-healthy-aging>

Cómo determina la Junta la atención preventiva que se ofrece sin costo a los miembros de PEBB

⁵ “USPSTF: An Overview.” US Preventive Services Task Force, April 2021. <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/about-uspstf/task-force-resources/uspstf-overview>