



Men's health

Regular well checkups are important to stay active and healthy.

Your Primary care physician (PCP) can tell you if you have risk factors or symptoms for conditions shown in the chart below. Your doctor will tell you if you need to be tested for any of these conditions.

For more information call
1-866-638-1232 (PA Relay: 711)
or visit us online at
[AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetna.com/BetterHealth/Pennsylvania)

Remember to:

- Eat healthy and be active
- Maintain a healthy weight — Ask your PCP to measure your Body Mass Index (BMI) at least once a year. BMI is the measurement of body fat based on your height and weight.
- Not smoke or use tobacco products
- Outreach the Pennsylvania Free Quitline for resources on quitting tobacco if you currently use tobacco or nicotine products such as chew or e-cigarettes.
 - **1-877-724-1090** (In-person quit counseling)
 - **1 800 QUIT NOW** (Phone-based quit counseling)
- Talk to your doctor and ask if alcohol use is safe for you

Necessary shots:

- Tetanus-Diphtheria (Td) or Tetanus Diphtheria and Pertussis (Tdap) (every 10 years)
- Influenza (flu) shot (every year)
- Shingles shot (starting at age 50)
- Two pneumonia shots (one at age 60 and one more after turning age 61)



Aetna Better Health® of Pennsylvania

Disease	Screening Times	Risk Factors/Symptoms	Additional Information
Heart Disease	All ages	Family history, race, smoking, physical inactivity, obesity, high cholesterol, high blood pressure and diabetes	Talk to your Primary care physician (PCP) about any questions or concerns.
Cholesterol	20 and up, every five years	Family history, age, diet, overweight, lack of exercise and smoking	At any age, talk to your PCP if you have questions or concerns.
Blood Pressure	18 and up, once a year	Family history, obesity, alcohol use, and eating salt often	Most PCPs will do this as part of a well-check. *You can even take your blood pressure at a CVS pharmacy using one of their automated machines and call your provider to let them know your blood pressure over the phone! This helps your doctor track your health even when you cannot make it into the office.
Diabetes	45 and up, every three years*	Family history, age, weight and diet	At any age, talk to your PCP if you have questions or concerns.
	*For screening out of range blood sugar levels and type 2 diabetes. If you currently have a diagnosis of type 1 or type 2 diabetes be sure to get recommended screenings every year that include: A1c; urine test for protein; and a diabetic eye exam.		
Depression	All ages	Anger, aggression, "work burnout," alcohol or drug use, family history, problems with your marriage, hormonal changes, heart problems, chronic illnesses, anxiety disorder, major life changes such as the death of a loved one	Talk to your PCP or call behavioral health through your county provider.
Sexually Transmitted Disease (STD)	When sexually active, ask your PCP how often you should be screened	Being sexually active, unprotected sex, more than one sex partner	Talk to your PCP about any questions or concerns.
Prostate Cancer	50 and up, yearly	Age, race (particularly African American), North American and Western European nationalities, family history, diet	The two tests available for early detection, Prostate-Specific Antigen (PSA) and Digital Rectal Exam (DRE), are not 100 percent accurate. Talk to your PCP about benefits and risks of screening.
Testicular Cancer	15 years of age and up at every routine check-up with your doctor.	Family history, lump or swelling of the testicles	Talk to your PCP about any questions or concerns.
Colon Cancer	50 and up	Age, previous polyps or colon cancer, bowel disease, diet, lack of exercise, overweight, smoking, heavy alcohol use	Various tests are available, talk to your PCP about which test is right for you.
Pulmonary (Lung) Function when having breathing problems	All ages	Being in contact with mold, dust, tobacco, chemicals or particles from farming or hairdressing. You can have breathing problems even when not around these items.	Various tests are available, talk to your PCP about which test is right for you. One example of a simple and harmless test is spirometry which can assist in finding out if you have asthma or COPD.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 (PA Relay: 711).

ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de ayuda de idioma, sin ningún costo, están disponibles para usted. Llamar al 1-800-385-4104 (PA Relay: 711).
ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите на русском языке, Вам предлагаются бесплатные переводческие услуги. Позвоните по номеру 1-800-385-4104 (PA Relay: 711).



Salud masculina

Los chequeos de rutina son importantes para mantenerse activo y saludable.

Su médico de atención primaria (PCP) puede decirle si tiene factores de riesgo o síntomas de las afecciones que se muestran en el cuadro a continuación. Su médico le dirá si necesita hacerse una prueba para detectar cualquiera de estas afecciones.

Para obtener más información, llame al 1232-638-866-1 (Relé de PA: 711) o visítenos en línea en [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetna.com/BetterHealth/Pennsylvania)

Recuerda:

- Comer saludable y mantenerse activo
- Mantener un peso saludable: pídale a su PCP que mida su índice de masa corporal (IMC) al menos una vez al año. El IMC es la medida de la grasa corporal basada en su altura y peso.
- No fumar ni usar productos de tabaco
- Comuníquese con Pennsylvania Free Quitline para obtener recursos sobre cómo dejar de fumar si actualmente usa tabaco o productos de nicotina como tabaco masticable o cigarrillos electrónicos.
 - **1-877-724-1090**
(Asesoramiento en persona para dejar de fumar)
 - **1 800 QUIT NOW**
(Asesoramiento telefónico para dejar de fumar)
- Hable con su médico y pregúntele si el consumo de alcohol es seguro para usted.

Vacunas necesarias:

- Tétanos-difteria (Td) o tétanos, difteria y tos ferina (Tdap) (cada 10 años)
- Vacuna contra la influenza (gripe) (todos los años)
- Vacuna contra la culebrilla (a partir de los 50 años)
- Dos vacunas contra la neumonía (una a los 60 años y otra después de los 61 años)



Aetna Better Health® of Pennsylvania

Enfermedad	Edad indicada para exámenes	Factores de riesgo/síntomas	Información adicional
Enfermedad del corazón	Todas las edades	Antecedentes familiares, raza, tabaquismo, inactividad física, obesidad, colesterol alto, presión arterial alta y diabetes	Hable con su médico de atención primaria (PCP) sobre cualquier pregunta o inquietud.
Colesterol	20 y más, cada cinco años	Antecedentes familiares, edad, dieta, sobrepeso, falta de ejercicio, y tabaquismo	A cualquier edad, hable con su PCP si tiene preguntas o inquietudes.
Presión arterial	18 y más, una vez al año	Antecedentes familiares, obesidad, consumo de alcohol alcohol y consumo frecuente de sal	La mayoría de los PCP hacen esto como parte de un control de bienestar. * ¡Incluso puede tomar su presión arterial en una farmacia CVS usando una de sus máquinas automáticas y llamar a su proveedor para informarle su presión arterial por teléfono! Esto ayuda a su médico a realizar un seguimiento de su salud incluso cuando no puede llegar al consultorio.
Diabetes	45 y más, cada tres años*	Antecedentes familiares, edad, peso y dieta	A cualquier edad, hable con su PCP si tiene preguntas o inquietudes.
*Para la detección de niveles de azúcar en sangre fuera de rango y diabetes tipo 2. Si actualmente tiene un diagnóstico de diabetes tipo 1 o tipo 2, asegúrese de realizarse las pruebas de detección recomendadas todos los años que incluyen: A1c; prueba de orina para proteínas; y un examen de la vista para diabéticos.			
Depresión	Todas las edades	Ira, agresión, agotamiento laboral, consumo de alcohol y drogas, antecedentes familiares, problemas matrimoniales, cambios hormonales, problemas cardíacos, enfermedades crónicas, trastorno de ansiedad, cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido	Hable con su PCP o llame a salud conductual a través del proveedor de su condado.
Enfermedad de transmisión sexual (ETS)	Cuando sea sexualmente activo, pregunte a su PCP con qué frecuencia debe hacerse pruebas de detección	Ser sexualmente activo, tener relaciones sexuales sin protección, más de una pareja sexual	Hable con su PCP sobre cualquier pregunta o inquietud.
Cáncer de próstata	50 y más, anualmente	Edad, raza (particularmente afroamericana), nacionalidades norteamericanas y de Europa occidental, antecedentes familiares, dieta	Las dos pruebas disponibles para la detección temprana, el antígeno prostático específico (PSA) y el examen rectal digital (DRE), no son 100% precisas. Hable con su PCP sobre los beneficios y riesgos de las pruebas de detección.
Cáncer de testículo	15 años en adelante en cada chequeo de rutina con su médico	Antecedentes familiares, bulto o hinchazón de los testículos	Hable con su PCP sobre cualquier pregunta o inquietud.
Cáncer del colon	50 y más	Edad, pólipos o cáncer de colon previos, enfermedad intestinal, dieta, falta de ejercicio, sobrepeso, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol	Hay varias pruebas disponibles, hable con su PCP sobre cuál es la prueba adecuada para usted.
Función pulmonar (pulmón) cuando tiene problemas respiratorios	Todas las edades	Estar en contacto con moho, polvo, tabaco, productos químicos o partículas de la agricultura o la peluquería. Puede tener problemas respiratorios incluso cuando no esté cerca de estos elementos.	Hay varias pruebas disponibles, hable con su PCP sobre cuál es la prueba adecuada para usted. Un ejemplo de una prueba simple e inofensiva es la espirometría, que puede ayudar a determinar si tiene asma o EPOC.

Esta es información de salud general y no debe reemplazar el consejo o la atención que recibe de su proveedor. Pregúntele siempre a su proveedor sobre sus propias necesidades de atención médica.

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 (PA Relay: 711).

ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de ayuda de idioma, sin ningún costo, están disponibles para usted. Llamar al 1-800-385-4104 (PA Relay: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите на русском языке, Вам предлагаются бесплатные переводческие услуги. Позвоните по номеру 1-800-385-4104 (PA Relay: 711).