

Pautas de salud preventiva

Mayo de 2019

¡Hoy puede tomar medidas para tener un futuro más saludable!

Su plan de salud paga ciertos exámenes para la detección temprana de enfermedades, exámenes de bienestar de rutina, y vacunas para que usted y su familia se mantengan saludables. Esto se denomina cuidado preventivo.

Uso de esta guía

Esta guía no comprende todas las enfermedades y los tratamientos. Pregúntele a su doctor qué exámenes, análisis, y vacunas son adecuados para usted y su hijo, cuándo debe realizarlos, y con qué frecuencia.

Las pautas se basan en los requisitos específicos establecidos por el estado y en los consejos de profesionales de la salud, incluidos los siguientes:

- **AAFP** — American Academy of Family Physicians (Academia Estadounidense de Médicos de Familia)
- **AAP** — American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) — Bright Futures
- **ACIP** — Advisory Committee on Immunization Practices (Comité Asesor de Prácticas de Vacunación)
- **ACOG** — American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)
- **ACS** — American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer)
- **CDC** — Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- **USPSTF** — U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de Trabajo sobre Servicios de Prevención de los Estados Unidos)

Es posible que su plan no pague todos los servicios y tratamientos que se mencionan en esta guía.

Para obtener más información sobre lo que cubre su plan:

- Consulte el manual del miembro.
- Llame a Servicios al Miembro al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.
- Visite www.myamerigroup.com/TX.

El propósito de esta guía es proporcionar información general.

Su finalidad no es dar un consejo médico personal. Obtenga consejo médico de su doctor.



An Anthem Company

Exámenes de control de bebé sano y niño sano

Texas Health Steps Chequeo de niño sano

Los niños deben ser vistos por un doctor al momento de su nacimiento, a las siguientes edades y según lo indique el doctor:

- De 3 a 5 días
- 2 semanas
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Durante un examen de bebé sano, usted puede recibir consejos sobre la seguridad, el cuidado dental, la alimentación saludable, y el desarrollo de su hijo. También es posible que le coloquen vacunas y que le realicen otros exámenes de detección a su bebé, como una prueba de tuberculina, análisis de orina, y/o prueba de anemia drepanocítica, si es necesario.

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Peso, talla y perímetro cefálico (longitud de la cabeza)	En cada visita
Percentil de IMC*	A los 24 meses
Examen metabólico del recién nacido (por ejemplo, fenilcetonuria), prueba de anemia drepanocítica y examen de detección de la tiroides	Desde el nacimiento hasta los 2 meses (idealmente, entre los 3 y los 5 días) Bilirrubina en el momento del nacimiento
Defecto cardíaco congénito grave (anomalías congénitas del corazón)	En el momento del nacimiento
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Audición	En el momento del nacimiento y según lo indique el doctor
Cuidado de la vista	Según lo indique el doctor
Salud oral/dental	Referido a un dentista, si es necesario — exámenes dentales anuales a partir del primer año Barniz fluorado cuando los dientes empiecen a salir (normalmente entre los 6 y los 24 meses) Receta de fluoruro según el agua que bebe (entre los 6 y los 24 meses)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	A los 4 meses si hay riesgo Una vez entre los 9 y los 12 meses
Análisis de plomo (salvo que usted esté seguro de que el niño no ha estado expuesto al plomo)	A los 12 y los 24 meses. Evaluación del riesgo según lo indique el doctor.
Autismo	A los 18 y los 24 meses
Depresión materna (madre) posparto	Desde el nacimiento hasta los 12 meses
Orina	Según lo indique su doctor

*La altura y el peso se utilizan para calcular el índice de masa corporal (IMC). El IMC se utiliza para comprobar si una persona tiene el peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.



Texas Health Steps Chequeo de niño sano

Durante un examen de niño sano, usted puede recibir consejos sobre lo siguiente:

- Cómo mantener seguro a su hijo
- Cómo prevenir lesiones
- Cómo reducir el riesgo de desarrollar cáncer de piel
- Buena salud, dieta sana, actividad física, y desarrollo
- Exámenes dentales anuales, si es necesario

Es posible que le coloquen vacunas y que le realicen estas pruebas de detección a su hijo, además de otras; como, por ejemplo, una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si es necesario.



Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, percentil de IMC*	En cada visita
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Cuidado de la vista	Examen de detección formal a partir de los 3 años Examen antes de esa edad según lo indique el doctor
Audición	Examen de detección formal a partir de los 4 años Examen antes de esa edad si existe algún riesgo
Salud oral/dental	Referido a un dentista, si es necesario Exámenes dentales todos los años Barniz fluoruro en los dientes según lo indique el dentista (entre los 2 1/2 y los 5 años) Receta de fluoruro según el agua que bebe (entre los 2 1/2 y los 10 años)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Según lo indique su doctor
Plomo	Entre los 3 y los 6 años si existe algún riesgo y según lo indique el doctor
Presión arterial	Todos los años, a partir de los 3 años
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Si existe algún riesgo, se debe realizar un examen entre los 2 1/2 y los 8 años, y según lo indique el doctor Una vez entre los 9 y los 11 años
Orina	Según lo indique el doctor

*La altura y el peso se utilizan para calcular el IMC. El IMC se utiliza para comprobar si una persona tiene el peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.



Texas Health Steps Chequeo de niño sano

Durante un examen de niño sano, el doctor puede hablar de lo siguiente:

- Dieta y actividad física
- Peso saludable
- Salud dental y referido a un dentista todos los años
- Salud mental, incluido un examen de depresión
- Riesgos de padecer cáncer de piel, revisión de antecedentes familiares, y cómo reducir esos riesgos
- Sexo seguro y examen de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)
 - Incluida la violencia entre parejas íntimas
- Cómo prevenir lesiones
- Cómo evitar ser fumador pasivo
- Cómo evitar el consumo de tabaco, alcohol, y drogas

En estos exámenes, es posible que le coloquen vacunas y que le realicen estas pruebas de detección a su hijo, además de otras; como, por ejemplo, una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si es necesario.

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, IMC*	Percentil hasta los 18 meses, luego un IMC cada año
Desarrollo y comportamientos	Todos los años
Depresión	Todos los años, a partir de los 12 años
Presión arterial	Todos los años
Cuidado de la vista	Todos los años
Audición	Todos los años
Salud oral/dental	Referido a un dentista todos los años, receta de fluoruro según el agua que bebe (entre los 11 y los 16 años)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Según lo indique su doctor
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 17 y los 21 años, o todos los años si existe riesgo
Orina	Según lo indique el doctor
Clamidia	Para personas sexualmente activas
VIH	Examen de detección una vez entre los 16 y los 18 años, o todos los años si existe riesgo
ITS	Para personas sexualmente activas, a partir de los 11 años

*La altura y el peso se utilizan para calcular el IMC. El IMC se utiliza para comprobar si una persona tiene el peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.



Exámenes de detección para adultos Examen de bienestar

Durante un examen de bienestar, el doctor puede hablarle de lo siguiente:

- Dieta y actividad física
- Planificación familiar
- Tipos y métodos de control de la natalidad para evitar embarazos no deseados y espaciar los embarazos a fin de obtener los mejores resultados de nacimiento
- Ácido fólico para mujeres que tienen la edad adecuada para quedar embarazadas
- Abuso de drogas y alcohol
- Sexo seguro y examen de detección de ITS; incluidos:
 - Examen de detección de VIH
 - Examen de detección de hepatitis B (VHB) si hay riesgo alto
 - Violencia entre parejas íntimas
- Cómo prevenir lesiones
- Riesgos de padecer cáncer de piel, revisión de antecedentes familiares y cómo reducir esos riesgos
- Cómo evitar ser fumador pasivo
- Si fuma, cómo dejar de fumar
- Salud dental
- Salud mental, incluido un examen de depresión



Pruebas de detección para adultos

Chequeo de bienestar

En esta visita, es posible que le coloquen vacunas y que le realicen los siguientes exámenes de detección:



Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, IMC*	Todos los años o según lo indique su doctor
Presión arterial	Todos los años o según lo indique su doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito del hogar.
Cáncer de mama: examen realizado por un doctor	Cada 1 a 3 años Todos los años, a partir de los 40 años
Cáncer de mama: mamografía** (radiografías de las mamas)	Todos los años, desde los 40 años hasta los 65 años o más Mamografía de detección bianual para mujeres de 50 a 74 años
Cáncer cervical: entre los 21 y los 29 años	Prueba de Papanicolaou cada 3 años
Cáncer cervical: entre los 30 y los 65 años	Prueba de Papanicolaou cada 3 años o solo prueba de VPH o en combinación con prueba de Papanicolaou cada 5 años
Cáncer cervical: más de 65 años	Puede dejar de hacerse el examen de detección a los 65 años si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o los últimos dos exámenes conjuntos (Pap y VPH) en los últimos 10 años arrojaron resultados normales. Si hay algún antecedente de un resultado anormal de la prueba de Papanicolaou en los últimos 20 años, consulte a su doctor sobre continuar con los exámenes de detección.
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años y hasta los 75 años, es posible que el doctor le recomiende alguna de las siguientes opciones de exámenes: <ul style="list-style-type: none"> ■ PIF: prueba inmunoquímica fecal ■ PIF-ADN: prueba multiobjetivo de ADN en heces ■ gFOBT: prueba de sangre oculta en materia fecal con guayacol ■ Colonoscopia ■ Colonografía por TC ■ Sigmoidoscopia flexible
Clamidia y gonorrea	Mujeres sexualmente activas de 24 años y menores
Colesterol	Se puede recomendar el uso de estatinas (medicamento para el colesterol) para algunas personas de 40 a 75 años que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes tipo 2	Desde los 40 hasta los 70 años si tiene sobrepeso o es obeso, según lo indique su doctor. Las personas con un nivel alto de glucosa (azúcar en sangre) deben hablar con su doctor acerca de las intervenciones de asesoramiento intensivo para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Examen de detección una sola vez si nació entre 1945 y 1965
Osteoporosis	Esta prueba para controlar la densidad ósea se debe comenzar a realizar antes de los 65 años de edad. Las mujeres en la menopausia deben hablar con su doctor acerca de la osteoporosis y someterse a la prueba cuando estén en riesgo.

*La altura y el peso se utilizan para calcular el IMC. El IMC se utiliza para comprobar si una persona tiene el peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.

Chequeo de bienestar

Las mujeres embarazadas deben consultar a su doctor durante los primeros tres meses para una primera visita y para establecer un plan de cuidado prenatal. Durante esta visita, el doctor revisará su salud y la de su hijo.

Según sus antecedentes de salud, su doctor puede indicarle las siguientes pruebas, exámenes de detección o vacunas:

- **Depresión** — examen de detección durante y después del embarazo
- **Diabetes** — durante el embarazo
- **Hematocrito/hemoglobina (hemograma)**
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Preeclampsia (presión arterial)** — durante el embarazo
- **Prueba de inmunidad a la rubéola** — para saber qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola después de dar a luz
- **Tipo de sangre Rh(D) y pruebas de anticuerpos** — si el resultado es Rh(D) negativo, repita la prueba entre las semanas 24 y 28 del embarazo
- **Sífilis**
- **Análisis de orina** — según lo indique su doctor

Es posible que el doctor le hable sobre los siguientes temas:

- Qué debe comer
- Cómo mantenerse activa durante el embarazo
- Cómo evitar el consumo de tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias
- Lactancia, suministros para la lactancia, y asesoramiento

Otras pruebas y exámenes de detección:

Se pueden hacer algunas pruebas adicionales para determinar si el bebé tiene problemas de salud. Estas pruebas se realizan en determinados momentos durante el embarazo. La mejor prueba y el momento óptimo para realizarla dependen de muchos factores. Entre ellos, su edad y sus antecedentes familiares y médicos. Hable con su doctor acerca de qué información pueden brindarle estas pruebas respecto de su bebé, cuáles son los riesgos de las pruebas, y qué pruebas son más adecuadas para usted.

- **Amniocentesis**
- **Muestra de vellosidades coriónicas**
- **Análisis de sangre especiales**



- **Pruebas de ultrasonido**, que incluyen exámenes especiales (utilizados con análisis de sangre durante los tres primeros meses de embarazo para detectar el riesgo de anomalía cromosómica) y análisis bidimensionales de rutina para controlar al bebé.

Medicamentos:

Si presenta un alto riesgo de padecer una afección llamada preeclampsia, su doctor puede recomendarle que tome una dosis baja de aspirina como medicina preventiva.

Vacunas:

Si está embarazada durante la temporada de influenza (de octubre a marzo), es posible que el doctor le indique la vacuna contra la gripe inactivada (virus muerto).

Las mujeres embarazadas, adolescentes y adultas, deben colocarse la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap) en cada embarazo. La Tdap debe administrarse entre las semanas 27 y 36 de gestación, aunque se puede colocar en cualquier momento durante el embarazo.

Si bien se pueden administrar otras vacunas en casos especiales, lo mejor es que se coloque las vacunas que necesita antes de quedar embarazada. Las mujeres deben consultar a su doctor sobre sus propias necesidades.

NO debe colocarse estas vacunas durante el embarazo:

- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
- **Varicela**

**Las mujeres deben hablar con su doctor y determinar personalmente cuándo es la mejor edad para comenzar con las mamografías y la posibilidad de realizarse el examen cada dos años cuando sean mayores.

Examen de bienestar

Durante un examen de bienestar, el doctor puede hablarle de lo siguiente:

- Dieta y actividad física
- Planificación familiar
- Cómo prevenir lesiones
- Abuso de drogas y alcohol
- Si fuma, cómo dejar de fumar
- Cómo evitar ser fumador pasivo
- Salud mental, incluido un examen de depresión
- Sexo seguro y examen de detección de ITS; incluidos:
 - Examen de detección de VIH
 - Examen de detección de hepatitis B (VHB) si hay riesgo alto
- Riesgos de padecer cáncer de piel, revisión de antecedentes familiares y cómo reducir esos riesgos
- Salud dental



Hombres

En esta visita, es posible que le coloquen vacunas y que le realicen los siguientes exámenes de detección:

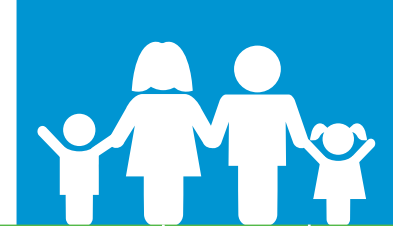
Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, IMC*	Todos los años o según lo indique su doctor
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez en el caso de hombres de entre 65 y 75 años que alguna vez han fumado
Presión arterial	Todos los años o según lo indique su doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito del hogar.
Colesterol	Se puede recomendar el uso de estatinas (medicamento para el colesterol) para algunas personas de 40 a 75 años que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años y hasta los 75 años, es posible que el doctor le recomiende alguna de las siguientes opciones de exámenes: <ul style="list-style-type: none"> ■ PIF: prueba inmunoquímica fecal ■ PIF-ADN: prueba multiobjetivo de ADN en heces ■ gFOBT: prueba de sangre oculta en materia fecal con guayacol <ul style="list-style-type: none"> ■ Colonoscopia ■ Colonografía por TC ■ Sigmoidoscopia flexible
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes tipo 2	Desde los 40 hasta los 70 años si tiene sobrepeso o es obeso, según lo indique su doctor. Las personas con un nivel alto de glucosa (azúcar en sangre) deben hablar con su doctor acerca de las intervenciones de asesoramiento intensivo para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Examen de detección una sola vez si nació entre 1945 y 1965
Cáncer de próstata	Si tiene entre 55 y 69 años, analice con su doctor los riesgos y los beneficios de la prueba de detección del cáncer de próstata

*La altura y el peso se utilizan para calcular el IMC. El IMC se utiliza para comprobar si una persona tiene el peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.



Calendario de vacunación sugerido

Para obtener más información sobre vacunas, visite cdc.gov/vaccines.



Vacuna	Edad													
	Nacimiento	1-2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6 a 18 meses	12 a 15 meses	15 a 18 meses	19 a 23 meses	4 a 6 años	11 a 12 años	13 a 18 años	19 a 64 años	65 años o más
Hepatitis B	✓	✓				✓								
Rotavirus (RV)			✓ Series de 2 o 3 dosis											
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)										✓ Tdap			✓ Cada 10 años	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓ 3 a 4 dosis entre los 2 y 15 meses; la primera dosis a los 2 meses y la última dosis entre los 12 y 15 meses											
Antineumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓							
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓	✓	✓				✓				
Influenza (gripe)						Sugerida todos los años desde los 6 meses hasta 65 años de edad o más; se recomiendan 2 dosis con al menos 4 semanas de diferencia para niños de entre 6 meses y 8 años de edad que se colocan la vacuna por primera vez.								
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓				
Varicela							✓			✓				
Hepatitis A							✓ Serie de 2 dosis entre los 12 y los 23 meses; entre 6 y 18 meses de diferencia							
Virus del papiloma humano (VPH)										✓ Serie de 2 dosis				
Vacuna antimeningocócica										✓	✓ Refuerzo a los 16 años MenB-FHb entre los 16 y los 23 años.			
Vacuna antineumocócica conjugada 13 valente (PCV13)														✓
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23)														✓
Vacuna recombinante contra el herpes zóster (HZ/su)													✓ Serie de 2 dosis para mayores de 50 años, entre 2 y 6 meses de diferencia	

*Para obtener más información sobre actualizaciones de la vacuna contra el HPV, visite el sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades): *Use of a 2-Dose Schedule for Human Papillomavirus Vaccination — Updated Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (Uso de un programa de 2 dosis para la vacuna contra el virus del papiloma: recomendaciones actualizadas del Comité Asesor de Prácticas de Vacunación)* (16 de diciembre de 2016): cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm.

Hepatitis B — Se debe administrar la primera dosis en un lapso de 24 horas desde el nacimiento para nacimientos fuera del hospital. Puede recibir una dosis adicional (serie de cuatro dosis) a los 4 meses si se utiliza la vacuna combinada después de la dosis que se dio al nacimiento.

Rotavirus (RV) — Serie de dos o tres dosis (según la marca de la vacuna que se utilice).

Tdap (adolescentes) — Si tiene entre 13 y 18 años y no ha recibido esta vacuna antes, hable con su doctor acerca de la vacuna de actualización.

Tdap (adultos) — Si tiene 19 años o más y nunca ha recibido una dosis de Tdap, debería recibir una única dosis.

Haemophilus influenzae tipo b (Hib) — Serie de tres o cuatro dosis (según la marca de la vacuna que se utilice).

Vacuna antineumocócica conjugada (PCV) — Los niños entre 14 y 59 meses de edad que hayan recibido una serie de PCV 7 valente (PCV7) acorde a su edad deben recibir una única dosis complementaria de PCV 13 valente (PCV13).

Influenza (gripe) — Visite www.flu.gov o www.cdc.gov para obtener más información sobre esta vacuna. (Nota: Se deben administrar dos dosis, con cuatro semanas de diferencia, a los niños de 6 meses a 8 años que reciban la vacuna por primera vez.)

Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela — Los adolescentes y adultos deben tener las vacunas MMR al día. Las vacunas contra la varicela se recomiendan para los niños que no han tenido varicela.

Virus del papiloma humano (VPH)* — Los niños de 11 a 12 años reciben dos dosis de la vacuna contra el VPH con seis meses de diferencia como mínimo. Los adolescentes y adultos jóvenes que comiencen la serie más adelante (entre los 15 y los 26 años) necesitarán tres dosis de la vacuna del VPH para protegerse de la infección por VPH que causa cáncer. La serie de vacunas puede empezar a los 9 años.

Antimeningocócica — Cuando se administra a adolescentes sanos que no tienen un riesgo mayor de contraer la enfermedad meningocócica, deben administrarse dos dosis de MenB-FHb entre los 0 y los 6 meses. Si recibe la segunda dosis con un intervalo menor que 6 meses, se debe administrar una tercera dosis al menos seis meses después de la primera dosis. En el caso de las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la enfermedad meningocócica y ante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHb a los 0, 1 a 2, y 6 meses.

Vacuna antineumocócica conjugada 13 valente (PCV13)/Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23) — Se recomienda que se administren tanto la PCV13 como la PPSV23 a los adultos de 65 años y mayores, y los adultos menores de 65 años que se considere que están en riesgo. Pregúntele a su doctor cuál es la dosis adecuada para usted.

Herpes zóster — Se recomienda administrar dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster (HZ/su), entre 2 y 6 meses de diferencia, a los adultos de 50 años o más, incluidas las personas que se hayan colocado previamente la vacuna contra el herpes zóster Zostavax.



Los miembros de Amerigroup en el Área de Servicio Rural de Medicaid y el programa STAR Kids son atendidos por Amerigroup Insurance Company. Todos los otros miembros de Amerigroup en Texas son atendidos por Amerigroup Texas, Inc.