

Pautas sobre salud preventiva

Mayo de 2019

¡Puede tomar medidas hoy mismo para un futuro más saludable!

Su plan de salud paga por determinados análisis para la detección temprana de enfermedades, chequeos de bienestar de rutina y vacunas para que usted y sus familiares permanezcan sanos. Esto se denomina cuidado preventivo.

Cómo usar esta guía

Esta guía no menciona todas las afecciones y los tratamientos. Pregunte a su doctor qué exámenes, análisis y vacunas son adecuados para usted o para su hijo, cuándo debería realizarlos o colocárselas y con qué frecuencia.

Las pautas se basan en requerimientos específicos del estado y en consejos de especialistas de salud, incluidos, entre otros, 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 por todos los servicios y tratamientos que se mencionan.

Para obtener más información sobre qué cubre el plan:

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

El objetivo de esta guía es brindar información general.

No pretende dar consejos médicos personales. Pida recomendaciones de salud directamente a su doctor.



An Anthem Company

Chequeos de bebé sano y niño sano

Chequeos de bebé sano

Debe llevar al doctor a bebés al nacer y cuando cumplan las siguientes edades (y según las indicaciones del doctor):

- 3-5 días de nacido ■ 2 meses ■ 6 meses ■ 12 meses
- 1 mes ■ 4 meses ■ 9 meses ■ 15 meses

En los chequeos de bebé sano, es posible que le brinden asesoramiento en cuanto a la seguridad, la salud, el cuidado dental, la alimentación saludable y el desarrollo de su hijo. También puede que a su bebé le coloquen vacunas y que le realicen otros exámenes de detección, como una prueba de tuberculina, un análisis de orina o una prueba de anemia falciforme, si fuera necesario.



Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Peso, largo y circunferencia de la cabeza (la longitud alrededor de la cabeza)	En cada visita
Percentil de IMC*	A los 24 meses
Metabolismo del recién nacido (como fenilcetonuria), células falciformes y enfermedades tiroideas	Entre el nacimiento y los 2 meses (mejor a los 3-5 días) Bilirrubina tras el nacimiento
Cardiopatía congénita grave (anomalía congénita del corazón)	0-6 semanas
Desarrollo	A los 9-11 meses y 18 meses Controles a las 0-6 semanas, 2-3 meses, 4-5 meses, 6-8 meses, 12-14 meses y 15-17 meses
Comportamiento	En cada visita
Audición	0-6 semanas Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Vista	A los 2 y 24 meses Examen de detección con instrumentos para evaluar riesgos
Salud oral/dental	Referido al dentista (si fuera necesario) — comenzar los exámenes odontológicos anuales al año de nacido Evaluación de necesidad de barniz de fluoruro por primera vez a los 4-5 meses, con seguimiento si necesario Evaluación de riesgos para determinar la prescripción de fluoruro en cada visita (a partir de los 6-8 meses), con seguimiento si necesario
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Una vez entre los 9 y 12 meses, y luego según lo indique el doctor
Prueba de detección de plomo	A los 12-14 meses. Evaluación de riesgos o examen de detección en cada visita.
Autismo	A los 18 y 24 meses
Depresión de la madre/el cuidador	A los 6 meses
Orina	Según lo indique el doctor
Antecedentes médicos y salud de la familia	En cada visita
Examen físico	Todos los años
Presión arterial	Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Tuberculosis	A las 0-6 semanas, 6-8 meses y 12-14 meses Los niños con VIH necesitan controles anuales

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

Chequeo de niño sano

En el chequeo de niño sano, es posible que le brinden asesoramiento sobre lo siguiente:

- Cómo hacer que su hijo se mantenga sano
- Buena salud, alimentación, actividad física y desarrollo
- Cómo prevenir lesiones
- Exámenes dentales anuales, si fueran necesarios
- Cómo reducir el riesgo de padecer cáncer de piel

Es posible que a su hijo le coloquen vacunas y le realicen los siguientes exámenes de detección u otros, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si fuera necesario.



Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, percentil de IMC*	En cada visita
Antecedentes médicos	En cada visita
Desarrollo	A los 30 meses Controlar en cada visita
Vista	En cada visita
Audición	En cada visita
Salud oral/dental	Referido al dentista (si fuera necesario) Exámenes dentales todos los años Barniz de fluoruro, tratamiento con fluoruro y evaluación de riesgos en cada visita (entre los 2 años y medio y los 10 años), con seguimiento si necesario
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Presión arterial	Todos los años
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 y los 10 años Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Prueba de detección de plomo	Evaluación de riesgos en cada visita hasta los 6 años, con seguimiento si necesario
Tuberculosis	Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Examen físico	Todos los años

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



Chequeo de niño sano

Durante un chequeo de niño sano, es posible que el doctor hable de lo siguiente:

- Alimentación y actividad física
- Peso saludable
- Relaciones sexuales sin riesgo y examen de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS)
 - Incluye violencia en la pareja
- Cómo prevenir lesiones
- Riesgos de cáncer de piel, revisión de antecedentes familiares y maneras de reducir los riesgos
- Evitar el tabaquismo pasivo

Durante estos chequeos, es posible que a su hijo le coloquen vacunas y le realicen los siguientes exámenes de detección u otros, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si fuera necesario.

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, IMC*	Percentil hasta los 18 años y luego el IMC todos los años
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Depresión	En cada visita
Presión arterial	En cada visita
Vista	A los 11-12 años y a los 15-16 años Evaluación de riesgos a los 13-14, 17-18 y 19-20, con seguimiento si necesario
Audición	Una vez entre las edades 11-14, 15-16 y 19-20 Evaluación de riesgos a los 17-18, con seguimiento si necesario
Salud oral/dental	Todos los años, evaluación de riesgos para determinar la prescripción de fluoruro a los 11-12, 13-14 y 15-16, con seguimiento si necesario
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre las edades 9-11, una vez entre las edades 17-18 Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Clamidia	Si es sexualmente activo
VIH	Examen de detección una vez entre las edades 15-18 Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
ETS	Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Consumo de alcohol o drogas, y tabaquismo	Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario
Examen físico	Todos los años
Antecedentes médicos	En cada visita
Tuberculosis	Evaluación de riesgos en cada visita, con seguimiento si necesario

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



Exámenes de detección para adultos Chequeo de bienestar

Durante un chequeo de bienestar, es posible que el doctor le hable acerca de los siguientes temas:

- Alimentación y actividad física
- Planificación familiar
- Tipos y métodos de anticoncepción para evitar embarazos no deseados y muy seguidos a fin de lograr los mejores resultados
- Ácido fólico para mujeres en edad fértil adecuada
- Cómo prevenir lesiones
- Relaciones sexuales sin riesgo y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS); por ejemplo:
 - Examen de detección de VIH
 - Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto
 - Violencia en la pareja
- Abuso de drogas y alcohol
- Evitar el tabaquismo pasivo
- Si usa tabaco, cómo dejar de fumar
- Riesgos de cáncer de piel: revisión de antecedentes familiares y maneras de reducir los riesgos
- Salud dental
- Salud mental, incluida la depresión



Exámenes de detección para adultos

Chequeo de bienestar

Durante estos chequeos, 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 se lo indique el doctor
Presión arterial	Todos los años o según se lo indique el doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito de su casa.
Cáncer de mama: examen por parte del doctor	Cada 1-3 años Todos los años a partir de los 40 años
Cáncer de mama: mamografía** (radiografía de mama)	Todos los años entre los 40 y los 65 años en adelante Mamografía de detección cada dos años para mujeres de entre 50-74 años
Cáncer de cuello uterino: entre los 21-29 años	Prueba de Papanicolaou cada 3 años
Cáncer de cuello uterino: entre los 30-65 años	Prueba de Papanicolaou cada 3 años o solo el examen de detección del virus del papiloma humano (HPV) cada 5 años
Cáncer de cuello uterino: a partir de los 65 años	Puede dejar de hacerse el análisis a los 65 años si los últimos 3 análisis de Papanicolaou o los últimos 2 análisis conjuntos (Papanicolaou y HPV) 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 con su doctor si debe continuar o no 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 pruebas: <ul style="list-style-type: none"> ■ FIT: análisis inmunoquímico fecal ■ FIT-DNA: análisis de ADN en heces multiobjetivo ■ gFOBT: análisis de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol) ■ Colonoscopia ■ Colonografía por TC ■ Sigmoidoscopia flexible
Clamidia y gonorrea	Personas sexualmente activas de 24 años y menores
Colesterol	Es posible que se recomienden estatinas (medicamento para el colesterol) para algunas personas de entre 40 y 75 años que tengan un riesgo más alto de padecer una enfermedad cardiovascular
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes de tipo 2	Según lo que indique su doctor, entre los 40 y 70 años si tiene sobrepeso o es obeso. Las personas con un nivel alto de glucosa (azúcar en la sangre) deben hablar con su doctor acerca de intervenciones de asesoramiento intensivo para promover una alimentación saludable y la actividad física.
Hepatitis C	Un examen de detección si nació entre 1945 y 1965
Osteoporosis	La prueba para controlar la densidad ósea se debe comenzar a realizar antes de los 65 años. Las mujeres que están atravesando la menopausia deben hablar con el doctor acerca de la osteoporosis y de realizarse la prueba si están en riesgo.

*El peso y la altura se utilizan para calcular el índice de masa corporal (IMC). El IMC se usa para comprobar si la persona tiene un 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 del embarazo para una primera visita y para establecer un plan de cuidado prenatal. Durante esta visita, el doctor revisará su salud y la salud de su bebé.

Según sus antecedentes de salud, el doctor puede indicarle los siguientes análisis, 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 parir
- **Pruebas de anticuerpos y tipo sanguíneo Rh(D)** — si el resultado es Rh(D) negativo, repita la prueba entre las semanas 24 y 28 de embarazo
- **Sífilis**
- **Uroanálisis** — cuando se lo indique el 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 materna, suministros y asesoramiento

Otros análisis y exámenes de detección:

Se pueden hacer algunos otros análisis para determinar si el bebé tiene problemas de salud. Estos análisis se realizan en determinados momentos durante el embarazo. El análisis y el momento óptimos dependen de varios factores. Entre ellos, la edad y los antecedentes familiares y médicos. Hable con su doctor acerca de qué información pueden brindarle estos análisis respecto de su bebé, cuáles son los riesgos que implican y qué análisis son más adecuados para usted.

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



- **Pruebas de ultrasonido**, que incluyen pruebas especiales (utilizadas con análisis de sangre durante el primer trimestre para detectar el riesgo de anomalía cromosómica) y pruebas de dos dimensiones de rutina para controlar al bebé

Medicamentos:

Si tiene un alto riesgo de padecer una afección llamada preeclampsia, su doctor puede recomendarle la administración de una dosis baja de aspirina como medicamento preventivo.

Vacunas:

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

Las mujeres embarazadas, tanto adolescentes como adultas, deben colocarse la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap) en cada embarazo. La Tdap debe colocarse 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 recomendable es colocarse las vacunas que necesita antes de quedar embarazada. Las mujeres deben consultar con el 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 cuándo es la mejor edad para comenzar con las mamografías y la posibilidad de hacerse el examen cada dos años cuando sean mayores.

Chequeo de bienestar

Durante un chequeo de bienestar, es posible que el doctor le hable acerca de los siguientes temas:

- Alimentación y actividad física
- Planificación familiar
- Cómo prevenir lesiones
- Abuso de drogas y alcohol
- Cómo dejar de fumar
- Evitar el tabaquismo pasivo
- Relaciones sexuales sin riesgo y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS); por ejemplo:
 - Examen de detección de VIH
 - Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto
- Riesgos de cáncer de piel: revisión de antecedentes familiares y maneras de reducir los riesgos
- Salud dental
- Salud mental, incluida la depresión

Durante estos chequeos, 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 se lo indique el doctor
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez en el caso de personas de 65-75 años que hayan sido fumadores alguna vez
Presión arterial	Todos los años o según se lo indique el doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito de su casa.
Colesterol	Es posible que se recomienden estatinas (medicamento para el colesterol) para algunas personas de entre 40 y 75 años que tengan un riesgo más alto de padecer 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 pruebas: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">■ FIT: análisis inmunoquímico fecal <li style="width: 50%;">■ Colonoscopia <li style="width: 50%;">■ FIT-DNA: análisis de ADN en heces multiobjetivo <li style="width: 50%;">■ Colonografía por TC <li style="width: 50%;">■ gFOBT: análisis de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol) <li style="width: 50%;">■ Sigmoidoscopia flexible
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes de tipo 2	Según lo que indique su doctor, entre los 40 y 70 años si tiene sobrepeso o es obeso. Las personas con un nivel alto de glucosa (azúcar en la sangre) deben hablar con su doctor acerca de las intervenciones de asesoramiento intensivo para promover una alimentación saludable y la actividad física.
Hepatitis C	Un examen de detección si nació entre 1945 y 1965
Cáncer de próstata	Si tiene 55-69 años, analice con su doctor los riesgos y los beneficios del análisis del cáncer de próstata.

*El peso y la altura se utilizan para calcular el índice de masa corporal (IMC). El IMC se usa para comprobar si la persona tiene un 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													
	En el nacimiento	1-2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6-18 meses	12-15 meses	15-18 meses	19-23 meses	4-6 años	11-12 años	13-18 años	19-64 años	65 años en adelante
Hepatitis B	✓	✓				✓								
Rotavirus (RV)			✓ Serie de 2 o 3 dosis											
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)										✓ Tdap			✓ Y a partir de los 65 años	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓ 3-4 dosis entre los 2-15 meses; la primera dosis a los 2 meses y la última entre los meses 12 a 15											
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓							
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓				✓				
Influenza (gripe)						Recomendada todos los años, desde los 6 meses hasta los 65 años en adelante; se recomiendan 2 dosis con una distancia de al menos 4 semanas para niños de vacuna por primera vez.								
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)						✓				✓				
Varicela						✓				✓				
Hepatitis A						✓ Serie de dos dosis a los 12-23 meses, con un intervalo de 6-18 meses								
Virus del papiloma humano (HPV)										✓ Serie de dos dosis				
Meningococcal										✓	✓ Refuerzo a los 16 años. MenB-FHb a los 16-23 años.			
Vacuna neumocócica conjugada 13 valente (PCV13)														✓
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23)														✓
Vacuna recombinante contra el herpes zóster (HZ/su)														✓ Serie de dos dosis para personas mayores de 50 años; con un intervalo de 2-6 meses

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

Hepatitis B — Se debe colocar la primera dosis en un lapso de 24 horas desde el nacimiento para los nacidos 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 nacer.

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

Tdap (adolescentes) — Si su hijo tiene entre 13-18 años y no le han colocado esta vacuna antes, hable con su doctor acerca de la vacuna de rescate.

Tdap (adultos) — Si tiene 19 años o más y nunca le han administrado una dosis de Tdap, deberían administrarle una única dosis.

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

Vacuna pneumococcal conjugada (PCV) — Los niños de 14 a 59 meses que hayan recibido una serie de PCV 7 valente (PCV7) acorde a su edad deberían 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. Se recomienda la administración de vacunas contra la varicela 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 HPV con seis meses de diferencia como mínimo. Los adolescentes y adultos jóvenes que comiencen la serie más adelante (15-26 años) necesitarán tres dosis de la vacuna contra el HPV para protegerse de la infección por HPV cancerígena. La serie de vacunas puede comenzar a los 9 años.

Vacuna meningococcal — Deben administrarse dos dosis de MenB-FHbp a los 0 y 6 meses cuando la reciban adolescentes saludables que no corran un riesgo aumentado de contraer la enfermedad meningocócica. Si la segunda dosis se administra antes de los seis meses, se debe administrar una tercera dosis al menos seis meses después de la primera dosis. En el caso de las personas que corran un riesgo mayor de contraer la enfermedad meningocócica, y ante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp a los 0, 1 o 2, y 6 meses.

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

Herpes zóster — Se recomienda administrar dos dosis de la vacuna contra la culebrilla (HZ/su), con una diferencia de entre 2-6 meses, a los adultos mayores de 50 años, incluidas las personas que se hayan colocado previamente la vacuna contra la culebrilla Zostavax.



Para los miembros que no hablan inglés, tienen sordera, sordera y ceguera, o dificultad auditiva, ofrecemos servicios de interpretación oral sin costo en todos los idiomas; así como también asistencia adicional para ayudarlo. Para recibir estos servicios, llame al 1-800-600-4441 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico.