

# Pautas de salud preventiva

## Vigentes en mayo de 2017

### ¿Cuál es su plan para gozar de mejor salud?

Que este año sea su mejor año para el bienestar. Su plan de seguro médico podría ayudarle a pagar las pruebas para encontrar temprano las enfermedades y los chequeos médicos de rutina para ayudarles a usted y a su familia a conservar la salud. Consulte con su doctor qué tipo de atención médica es la ideal para usted.

Es posible que su plan de seguro médico no pague todos los servicios y tratamientos que figuran en esta guía. Para informarse más acerca de lo que su plan paga, consulte su certificado de cobertura o llame al número de Servicios al Miembro indicado en su tarjeta de identificación. También puede visitar [www.anthem.com/wimedicaid](http://www.anthem.com/wimedicaid) para aprender sobre temas de salud desde cuidado de los hijos hasta zinc.

El contenido de esta guía se basa en parte en las sugerencias de los siguientes grupos independientes y se basa en los requisitos específicos del estado:

- **AAFP** – Academia Americana de Médicos de Familia
- **AAP** – Academia Americana de Pediatría – Bright Futures
- **ACIP** – Comité Asesor sobre Prácticas en la Inmunización
- **ACOG** – Congreso Americano de Obstetricia y Ginecología
- **ACS** – Sociedad Americana del Cáncer
- **CDC** – Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- **USPSTF** – Unidad Operativa de Servicios Preventivos de EE.UU.

El objetivo de esta guía es que usted aprenda. No está prevista como sustituto de atención o consejos médicos.

Use esta guía para saber cuándo hacer citas con su doctor para usted y para sus hijos. Pregúntele a su doctor cuáles exámenes, pruebas y vacunas le corresponden a usted, cuándo le tocan y con qué frecuencia. Esta guía no menciona todas las afecciones y su tratamiento, por lo que debe asegurarse de hablar con su doctor.



## Exámenes de detección para bebés y niños

### Chequeo médico infantil de rutina — desde el nacimiento hasta los 2 años\*

Los bebés que salen del hospital menos de dos días (48 horas) después de nacer deben ser vistos por un doctor en un plazo de dos a cuatro días después de haber nacido. Si es su primer bebé, si su embarazo es de alto riesgo o quiere aprender acerca de la alimentación, la circuncisión o el cuidado del bebé, consulte con su doctor. En el chequeo médico de rutina infantil podrían darle asesoramiento sobre la seguridad de su niño, exámenes y atención dental a partir de 1 año de edad, si corresponde, alimentación saludable y desarrollo. En estos chequeos, a su bebé le podrían poner vacunas y hacerle estos u otros exámenes como de tuberculina, orina y/o anemia drepanocítica, si es necesario.

Exámenes	Edad en meses									
	Nacimiento	1	2	4	6	9	12	15	18	24
Peso, estatura y circunferencia de la cabeza (la medida alrededor de la cabeza)	En cada consulta									
Evaluación metabólica del recién nacido, de células falciformes y de tiroides	A los 3-5 días									
Desarrollo y comportamiento	A los 9 meses, a los 18 meses y en cada consulta									
Audición	De recién nacido y en cada consulta									
Vista	De recién nacido y en cada consulta									
Salud bucodental	Exámenes dentales en cada consulta a partir de 6 meses de edad									
	Barniz de fluoruro en los dientes cuando su doctor lo sugiera; receta de fluoruro si su agua potable no lo contiene									
Hemoglobina o hematocrito (recuento sanguíneo)	Cuando su doctor lo sugiera									
Prueba de plomo (a menos que sepa con seguridad que el niño no ha estado en contacto con plomo)							A los 12			A los 24
Autismo								A los 18		A los 24

\*Esta guía está dirigida a las personas inscritas en el plan de Anthem Blue Cross and Blue Shield. Hable con su doctor si tiene preguntas acerca de su salud.

\*\*La estatura y el peso se utilizan para determinar el BMI. El BMI (abreviatura en inglés de índice de masa corporal) se utiliza para ver si una persona pesa lo debido para su estatura o si pesa de más o de menos para su estatura.

### Chequeo médico infantil de rutina — 2½ a 10 años de edad\*

Podrían aconsejarle sobre cómo proteger a su hijo, cómo prevenir las lesiones, cómo reducir los riesgos de contraer cáncer de la piel, buena salud, dieta y actividad física, y desarrollo, así como referidos para un chequeo dental anual a partir de los 3 años de edad o antes, si es necesario. En estos chequeos médicos infantiles de rutina podrían administrarle vacunas a su hijo y hacerle estos exámenes u otros exámenes adicionales como tuberculina y análisis de orina, si corresponde.

Exámenes	Edad en años								
	2½	3	4	5	6	7	8	9	10
Estatura, peso, índice de masa corporal (BMI)**	Cada año								
Desarrollo y comportamiento	A partir de los 2 ½ años y en cada consulta								
Vista	A partir de los 2 ½ años, a los 7 años, a los 9 años y cada año								
Audición	A partir de los 2 ½ años, a los 4 años, a los 5 años, a los 6 años, a los 8 años, a los 10 años y cada año								
Salud bucodental	Exámenes dentales a partir de los 2 ½ años, a los 3 años y cada año								
	Barniz de fluoruro en los dientes cuando su doctor lo sugiera; receta de fluoruro si su agua potable no lo contiene								
Hemoglobina o hematocrito (recuento sanguíneo)	Cuando su doctor lo sugiera								
Presión arterial	Cada año a partir de los 2 ½ años								

### Chequeo médico infantil de rutina — 11 a 18 años de edad\*

El doctor podría hablar con usted acerca de temas de salud y bienestar.

Estos pueden incluir:

- Dieta y actividad física
- Peso sano
- Salud dental
- Referido al dentista cada año
- Salud mental, incluida una evaluación de depresión
- Comportamiento sexual y detección de infecciones de transmisión sexual
- Cómo prevenir las lesiones
- Asesoramiento para reducir su riesgo de contraer cáncer de la piel; riesgos especiales que podría tener para el cáncer (como antecedentes familiares) y medidas que puede tomar para reducir esos riesgos
- El humo de segunda mano
- Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas

En estos chequeos, a su niño le podrían poner vacunas y hacerle estos u otros exámenes como de tuberculina y orina, si es necesario.

Exámenes	Edad en años							
	11	12	13	14	15	16	17	18
Estatura, peso, BMI**	Cada año							
Desarrollo y comportamiento	Cada año							
Presión arterial	Cada año							
Vista	A los 12 años, a los 15 años y cada año							
Audición	Cada año							
Salud bucodental	Cada año							
Hemoglobina o hematocrito (recuento sanguíneo)	Cuando su doctor lo sugiera							
Clamidia	Para las mujeres sexualmente activas de 24 años y menores							

# Exámenes para adultos – mujeres\*

## Chequeo médico de rutina

El doctor podría hablar con usted acerca de temas de salud y bienestar. Estos incluyen:

- Dieta y actividad física
- Planificación familiar
- Ácido fólico para las mujeres que están en edad de quedar embarazadas
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual
- Examen de detección del VIH
- Examen de detección de la Hepatitis B (VHB) en caso de alto riesgo
- Violencia de pareja íntima
- Prevención de lesiones
- Asesoramiento para reducir el riesgo de contraer cáncer de la piel, riesgos especiales que pueda tener de contraer cáncer (como antecedentes familiares) y las medidas que puede tomar para reducir esos riesgos
- Uso indebido de drogas y alcohol
- El humo de segunda mano
- Cómo dejar el tabaco
- Salud dental
- Salud mental, incluso examen de detección de depresión

\*Esta guía está dirigida a las personas inscritas en el plan de Anthem Blue Cross and Blue Shield. Hable con su doctor si tiene preguntas acerca de su salud.

\*\*La estatura y el peso se utilizan para determinar el BMI. El BMI (abreviatura en inglés de índice de masa corporal) se utiliza para ver si una persona pesa lo debido para su estatura o si pesa de más o de menos para su estatura.

\*\*\*Las mujeres deben hablar con su doctor y elegir la mejor edad para comenzar las pruebas de detección. A veces las mujeres de 50 a 74 años tienen la opción de hacerse la prueba cada año.

En esta consulta podrían administrarle vacunas y hacerle estas revisiones:

### Edad en años

Exámenes	19-20	21-29	30	35	40	45	50	55	60	65 y mayores
Estatura, peso	Cada año o cuando su doctor lo sugiera									
BMI**	Cada año o cuando su doctor lo sugiera									
Presión arterial	Cada año o cuando su doctor lo sugiera. Las mediciones altas deben confirmarse en el hogar.									
Cáncer de mama: Examen médico	Cada 1 a 3 años. Cada año desde los 40 hasta después de los 65 años de edad									
Cáncer de mama: Mamografía	Cada año desde los 40 hasta después de los 65 años de edad*									
Cáncer de cuello del útero: 21-29 años de edad		Cada 3 años								
Cáncer de cuello del útero: 30-65 años de edad			Debe hacerse una prueba de Papanicolaou más conjuntas) cada 5 años. Este es el método preferido, prueba de Papanicolaou cada 3 años.				una prueba de HPV (pruebas pero está bien hacerse nada más la			
Cáncer de cuello del útero: 65 años en adelante										Después de los 65 ya no se tiene que hacer la prueba si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o las últimas dos pruebas conjuntas (Pap y HPV) a lo largo de los 10 años anteriores fueron normales. Si hubo alguna prueba de Papanicolaou anormal en los últimos 20 años, consulte con su doctor si debe continuar haciéndose la prueba.
Cáncer colorrectal							A los 50 años y hasta los 75 años, su doctor podría sugerirle una de estas opciones de prueba: <ul style="list-style-type: none"> <li>• FIT: prueba inmunoquímica fecal</li> <li>• Colonografía por CT</li> <li>• Colonoscopia</li> <li>• FIT-DNA: prueba múltiple de ADN de heces</li> <li>• gFOBT: prueba fecal de sangre oculta en heces guaiac</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible</li> </ul>			
Clamidia	Las mujeres sexualmente activas de 24 años y menores									
Colesterol							Cada 5 años a partir de los 40 años con más pruebas a medida que su doctor lo sugiera o para las mujeres de entre 20-40 si corren mayor riesgo de enfermedad del corazón. El uso de estatinas puede recomendarse para algunas personas de entre 40 y 75 años que corren mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.			
Educación, métodos, asesoramiento y servicios	de control de la natalidad para que la mujer pueda prevenir el embarazo no deseado y espaciar sus embarazos a fin de fomentar la mejor salud en el parto.									
Prueba de glucosa para la diabetes tipo 2						Según lo sugiera su doctor deben hablar con su doctor	desde los 40 a los 70 años de edad si pesa de más o es obeso. Las personas con alta concentración de glucosa acerca de asesoramiento intensivo para fomentar una dieta sana y la actividad física.			
Hepatitis C							Una prueba si nació entre 1945 y 1965.			
Osteoporosis							La prueba para comprobar la densidad de los huesos debe comenzar a más tardar a los 65 años de edad; las mujeres en la menopausia deben hablar con su doctor sobre osteoporosis y hacerse la prueba si corren riesgo.			

## Mujeres embarazadas\*

Las mujeres embarazadas deben consultar a su doctor u obstetra/ginecólogo (OB/GYN) en los primeros tres meses de embarazo para la primera consulta y para determinar un plan de atención prenatal. En esa consulta su doctor revisará su salud y la salud de su bebé.

Según sus antecedentes médicos, su doctor podría pedir estas revisiones, pruebas o vacunas:

- **Depresión** – prueba durante o después del embarazo
- **Diabetes** – durante el embarazo
- **Hematocrito/hemoglobina (recuento sanguíneo)**
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Inmunidad contra la rubéola** – para averiguar si la mujer necesita la vacuna contra la rubéola después de dar a luz
- **Tipo de sangre Rh(D) y pruebas de anticuerpos** – si es Rh(D) negativa, repetir la prueba entre las semanas 26 y 28
- **Sífilis**
- **Análisis de orina** – cuando su doctor lo solicite

El doctor podría hablar con usted acerca de qué comer y cómo mantenerse activa durante el embarazo, así como no usar tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias. Su doctor facilitará intervenciones durante el embarazo y después del nacimiento para apoyar la lactancia materna, los suministros de lactancia y el asesoramiento.

*Otras pruebas y exámenes:*

Algunas pruebas que se hacen solas o con otras pruebas pueden utilizarse para determinar si el bebé tiene problemas de salud. Estas pruebas se hacen en ciertos momentos del embarazo. La mejor prueba y el mejor momento de hacerla dependen de muchas cosas. Entre ellas su edad, así como sus antecedentes médicos y familiares. Pregúntele a su doctor qué le pueden decir estas pruebas sobre su bebé, los riesgos de las pruebas y cuáles podrían ser las mejores para usted.

- **Amniocentesis**
- **Muestreo de vellosidades coriónicas**
- **Análisis de sangre especiales**
- **Pruebas de ultrasonido**, incluidas las pruebas especiales (utilizadas con análisis de sangre durante los tres primeros meses para riesgo de anomalía cromosómica) y pruebas bidimensionales de rutina para revisar al bebé

*Medicamentos:*

Si corre alto riesgo de una enfermedad llamada preeclampsia, su doctor podría recomendar el uso de dosis bajas de aspirina como medicina preventiva.

*Vacunas:*

Si está embarazada en la temporada de gripe (de octubre a marzo), su doctor podría recomendarle la vacuna inactivada contra la gripe. Las adolescentes y adultas embarazadas deben vacunarse con la vacuna Tdap en cada embarazo.

La Tdap debe administrarse entre 27 y 36 semanas de gestación, aunque puede administrarse en cualquier momento del embarazo. Los datos disponibles actualmente sugieren que la vacunación dentro del plazo de 27 a 36 semanas maximizará la transferencia pasiva de anticuerpos al bebé.

Debe ir a que le pongan la vacuna Tdap (para ayudar a proteger contra la tos ferina), **durante** el embarazo. Otras vacunas, como la vacuna antigripal, se pueden administrar antes o durante el embarazo, dependiendo de que sea o no la temporada de gripe cuando esté embarazada.

Si bien otras vacunas se pueden dar en casos especiales, lo mejor es que le administren las vacunas que necesita antes de quedar embarazada. Las mujeres siempre deben consultar con su doctor sobre sus propias necesidades.

NO debería recibir estas vacunas durante el embarazo:

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



\*Esta guía está dirigida a las personas inscritas en el plan de Anthem Blue Cross and Blue Shield. Hable con su doctor si tiene preguntas acerca de su salud.

# Exámenes para adultos – hombres\*

## Chequeo médico de rutina

El doctor podría hablar con usted acerca de temas de salud y bienestar. Estos incluyen:

- Dieta y actividad física
- Planificación familiar
- Prevención de lesiones
- Uso indebido de drogas y alcohol
- Cómo dejar el tabaco
- El humo de segunda mano
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual
- Examen de detección del VIH
- Examen de detección de la Hepatitis B (VHB) en caso de alto riesgo
- Asesoramiento para reducir el riesgo de contraer cáncer de la piel, riesgos especiales que pueda tener de contraer cáncer (como antecedentes familiares) y las medidas que puede tomar para reducir esos riesgos
- Salud dental
- Salud mental, incluso examen de detección de depresión

\*Esta guía está dirigida a las personas inscritas en el plan de Anthem Blue Cross and Blue Shield. Hable con su doctor si tiene preguntas acerca de su salud.

En esta consulta podrían administrarle vacunas y hacerle estas revisiones:

Exámenes	Edad en años											
	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 y mayores	
Estatura, peso	Cada año o cuando su doctor lo sugiera											
BMI**	Cada año o cuando su doctor lo sugiera											
Aneurisma aórtico abdominal												Una vez para las edades de 65-75 para quienes nunca han fumado
Presión arterial	Cada año o cuando su doctor lo sugiera. Las mediciones altas deben confirmarse en el hogar.											
Colesterol	Cada 5 años a partir de los 40 años con más pruebas a medida que su doctor lo sugiera o para los hombres entre 20-40 si corren mayor riesgo de enfermedad del corazón. A algunas personas de entre 40 y 75 años que corren mayor riesgo de enfermedad cardiovascular se les podría recomendar el uso de estatinas .											
Cáncer colorrectal	A los 50 años de edad y hasta los 75, su doctor podría sugerirle una de estas opciones de prueba: <ul style="list-style-type: none"> <li>• FIT: prueba inmunoquímica fecal</li> <li>• Colonografía por CT</li> <li>• Colonoscopia</li> <li>• FIT-DNA: prueba múltiple de ADN de heces</li> <li>• gFOBT: prueba fecal de sangre oculta en heces guaiac</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible</li> </ul>											
Prueba de glucosa para la diabetes tipo 2	Según lo sugiera su doctor desde los 40 a los 70 años de edad si pesa de más o es obeso. Las personas con alta concentración de glucosa deben hablar con su doctor acerca de asesoramiento intensivo para fomentar una dieta sana y la actividad física.											
Hepatitis C	Una prueba si nació entre 1945 y 1965											
Cáncer de próstata	Si tiene 50 o más años, hable con su doctor acerca de los riesgos y beneficios de las pruebas de cáncer de próstata.											

\*\*La estatura y el peso se utilizan para determinar el BMI. El BMI (abreviatura en inglés de índice de masa corporal) se utiliza para ver si una persona pesa lo debido para su estatura o si pesa de más o de menos para su estatura.

# Calendario de vacunación sugerido\*

Para obtener más información sobre las vacunas, visite [cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines).

Vacuna	Edad														
	Nacimiento	1 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	
Hepatitis B	✓	✓	✓			✓									
Rotavirus (RV)			✓ Serie de 2 o 3 dosis												
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓					
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)											✓ Tdap		✓ Refuerzo de Td: Cada 10 años		
Haemophilus influenza tipo b (Hib)		✓ 3-4 dosis entre 2 meses a 15 meses con la 1ª dosis a los 2 meses, la última dosis a los 12-15 meses													
Conjugado neumocócico (PCV)			✓	✓	✓		✓								
Virus de polio inactivado (IPV)			✓	✓		✓				✓					
Gripe (influenza)					✓ Se sugiere cada año desde 6 meses							hasta 65+ años de edad			
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓					
Varicela							✓			✓					
Hepatitis A						✓ Serie de 2 dosis									
Virus del papiloma humano (HPV):											✓ Serie de 2 dosis				
Meningocócica											✓	✓ A los 16 MenB-FHb: 16-23			
Neumocócica conjugada 13-valente (PCV13)													✓ Se sugiere para ciertos individuos que corren riesgo	✓	
Vacuna neumocócica polisacárida (PPSV23)													✓ Se sugiere para ciertos individuos que corren riesgo	✓	
Zóster													✓ 1 dosis única para personas de 60+ de edad		

\*\*Para obtener más información, visite Centers for Disease Control website: Use of a 2-Dose Schedule for Human Papillomavirus Vaccination – Updated Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (December 16, 2016): [cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm](http://cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm).

\*Esta guía está dirigida a las personas inscritas en el plan de Anthem Blue Cross and Blue Shield. Hable con su doctor si tiene preguntas acerca de su salud.

**Hepatitis B** – La primera dosis debe administrarse dentro de las 24 horas del nacimiento para abarcar los nacimientos fuera del hospital. Podría recibir una dosis extra (serie de 4 dosis) a los 4 meses si se utiliza la vacuna combinada después de la dosis del nacimiento.

**Rotavirus (RV)** – Una serie de dos dosis o una serie de tres dosis (dependiendo de la marca de la vacuna).

**Tdap (adolescentes)** – Si tiene 13 a 18 años de edad y no le han puesto esta vacuna antes, hable con su doctor acerca de una vacuna para ponerse al día.

**Tdap (adultos)** – Si tiene 19 años de edad o más y no ha recibido una dosis de Tdap antes, le deben poner la dosis única.

**Haemophilus influenza tipo b (Hib)** – Debe recibir una serie de tres o cuatro dosis (dependiendo de la marca de la vacuna).

**Vacuna neumocócica conjugada (PCV)** – Los niños de 14 meses hasta los 59 meses que han recibido una serie 7-valente de PCV (PCV7) apropiada para su edad reciben una única dosis suplementaria de PCV 13-valente (PCV13).

**Influenza (gripe)** – Consulte [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para averiguar más acerca de esta vacuna. (Nota: Los niños de 6 meses a 8 años de edad que reciben la vacuna por primera vez deben recibir dos dosis con un intervalo de cuatro semanas.)

**Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela** – Si nació después de 1957, debe tener registros de una o más dosis de la vacuna MMR a menos que tenga una razón médica para no haberla recibido o tiene los registros de vacunas o de laboratorio de la inmunidad a estas enfermedades.

**Virus del papiloma humano (HPV)** – Los niños y niñas de 11 a 12 años de edad reciben dos dosis de la vacuna contra el HPV a un intervalo de por lo menos seis meses. Los adolescentes y los adultos jóvenes que comienzan la serie más adelante, a los 15 a 26 años, continuarán requiriendo tres dosis de la vacuna contra el HPV para protegerse contra el cáncer que causa la infección del HPV.\*\*

**Meningocócica** – Cuando se administra a adolescentes sanos que no corren mayor riesgo de enfermedad meningocócica, se deben administrar dos dosis de MenB-FHbp a los 0 y 6 meses. Si la segunda dosis se administra con un intervalo de 6 meses, la tercera dosis se debe administrar por lo menos 6 meses después de la primera dosis. Para las personas con mayor riesgo de enfermedad meningocócica y para el uso durante los brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp a los 0, 1-2, 6 meses.

**Vacuna neumocócica conjugada 13-valente (PCV13)/neumocócica polisacárida (PPSV23)** – Se recomienda que los adultos mayores de 65 años y ciertos adultos menores de 65 años de edad que se consideran en riesgo reciban la PCV13 y la PPSV23. Pregúntele a su doctor qué dosis le recomienda.

## Para obtener más información sobre su plan, consulte [www.anthem.com/wimedicaid](http://www.anthem.com/wimedicaid)

Para obtener más información sobre las vacunas, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

*English* For help to translate or understand this at no cost, please call **1-855-690-7800** (TTY **711**).

*Spanish* Si necesita ayuda para traducir o entender esto sin costo, llame al **1-855-690-7800** (TTY **711**).

*Russian* Если вам не все понятно в этом документе или нужен перевод, звоните по номеру **1-855-690-7800** совершенно бесплатно.

*Hmong* Xav tau kev pab txhais lus lossis xav kom nkag siab cov ntaub ntawv no yam tsis tau them nqi, thov hu **1-855-690-7800**.

---

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.