



# Healthy Blue

## Pautas de salud preventiva

A partir de 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 consultar [www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com) para aprender acerca de temas de salud desde cuidado infantil 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
- **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. En esta guía no se habla de cómo se adquieren ciertas enfermedades.

# 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 hijo, si su embarazo es de alto riesgo o si desea saber más sobre la alimentación, la circuncisión o los chequeos médicos de rutina, quizás le convendría hablar con el doctor. En el chequeo médico de rutina le pueden aconsejar sobre la seguridad de su hijo, los exámenes y atención dental a partir de 1 año de edad si corresponde, el desarrollo y la alimentación sana. En esos exámenes podrían vacunar a su hijo y hacerle los siguientes exámenes de detección u otros, como de la tuberculina, análisis de orina y/o prueba de detección de anemia de células falciformes, si corresponde.

Exámenes	Edad (en meses)									
	Nacimiento	1	2	4	6	9	12	15	18	24
Peso, largo 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	Nacimiento a 2 meses									
Desarrollo y comportamiento	En cada consulta									
Audición	De recién nacido y cuando el doctor lo sugiera									
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 (hemograma)	Cuando su doctor lo sugiera									
Análisis de 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 Healthy Blue. Consulte a su doctor si tiene inquietudes sobre 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.

## 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 estas revisiones u otras revisiones 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	En cada consulta									
Vista										
Audición										
Salud bucodental										
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)										
Presión arterial										
Orina										

## 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 incluyen:

- Dieta y actividad física
- Peso saludable
- Salud dental
- Referido para el dentista cada año
- Salud mental, incluida una evaluación de depresión
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual
- 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
- El humo de segunda mano
- Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas

En estos chequeos médicos podrían administrarle vacunas a su hijo y hacerle estos u otros exámenes de detección, como tuberculina y análisis de orina, si corresponde.

Exámenes	Edad (en años)							
	11	12	13	14	15	16	17	18
Estatura, peso, BMI**								
Desarrollo y comportamiento								
Presión arterial								
Vista								
Audición								
Salud bucodental								
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)								
Clamidia								
Orina								

# 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

En esta consulta podrían administrarle vacunas y hacerle estas revisiones:

Exámenes	19-20	21-29	30	35	40
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 lecturas elevadas deben				
Cáncer de mama	Examen médico cada 1 a 3 años				Cada año desde los
Cáncer de mama: Mamografía					Cada año desde los
Cáncer de cuello del útero		Cada 3 años	Debe hacerse una prueba de Papanicolaou conjuntas) cada 5 años. Este es el método más la prueba de Papanicolaou cada 3 años.		
Cáncer colorrectal					
Clamidia	Las mujeres sexualmente activas de 24 años y menores				
Colesterol					Cada 5 años a partir si corren mayor entre 40 y 75 años
Prueba de glucosa para la diabetes tipo 2					Según lo sugiera su de glucosa deben
Hepatitis C					
Osteoporosis					

- 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 Healthy Blue. Consulte a su doctor si tiene inquietudes sobre 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.

\*\*\*Las mujeres deben hablar con su proveedor de atención médica 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 dos años.

### Edad (en años)

45	50	55	60	65 y mayores
----	----	----	----	--------------

confirmarse en el hogar.

40 a los 65 años y mayores

40 hasta después de los 65 años de edad\*\*\*

más una prueba de HPV (pruebas preferido, pero está bien hacerse nada

Después de los 65 ya no se tiene que hacer la prueba si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o las últimas pruebas conjuntas (Pap y HPV) a lo largo de los 10 años anteriores fueron normales. Si tuvo alguna prueba de Papanicolaou anormal en los últimos 20 años, consulte con su doctor si debe continuar haciéndose la prueba.

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>• FIT-DNA: prueba múltiple de ADN de heces</li> <li>• gFOBT: prueba de sangre oculta en heces fecales basada en guayacol</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia</li> <li>• Colonografía por CT</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible</li> </ul> |
|---|--|

de los 40 años, con más pruebas a medida que su doctor lo sugiera o para las mujeres de entre 20-40 años riesgo de enfermedad del corazón. El uso de estatinas puede recomendarse para algunas personas de que corren mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

doctor desde los 40 a los 70 años de edad si pesa de más o es obeso. Las personas con alta concentración hablar con su doctor acerca de asesoramiento intensivo para fomentar una dieta sana y la actividad física.

Una prueba si nació entre 1945 y 1965.

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 mantenerse alejada del tabaco, las drogas, el 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.

\*Esta guía está dirigida a las personas inscritas en el plan Healthy Blue. Consulte a su doctor si tiene inquietudes sobre su salud.

*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 medicamento preventivo.

*Vacunas:*

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**



# 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

En esta consulta podrían administrarle vacunas y hacerle estas revisiones:

**Edad (en años)**

Exámenes	19	20	25	30	35	40
Estatura, peso	Cada año o cuando su doctor lo sugiera					
BMI**	Cada año o cuando su doctor lo sugiera					
Aneurisma aórtico abdominal						
Presión arterial	Cada año o cuando su doctor lo sugiera. Las mediciones altas deben confirmarse					
Colesterol						
Cáncer colorrectal						
Prueba de glucosa para la diabetes tipo 2						
Hepatitis C						
Cáncer de próstata						

\*Esta guía está dirigida a las personas inscritas en el plan Healthy Blue. Consulte a su doctor si tiene inquietudes sobre su salud.





45

50

55

60

65 y mayores

Una vez para las edades de 65-75 para quienes nunca han fumado

en el hogar.

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 años 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.

A los 50 años de edad y hasta los 75; su doctor podría sugerirle una de estas opciones de prueba:

- FIT: prueba inmunoquímica fecal
- FIT-DNA: prueba múltiple de ADN de heces
- gFOBT: prueba de sangre oculta en heces fecales basada en guayacol
- Colonoscopia
- Colonografía por CT
- Sigmoidoscopia flexible

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.

Una prueba si nació entre 1945 y 1965.

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.

# Calendario de vacunación sugerido\*

\*Esta guía está dirigida a Blue. Consulte a su doctor

## Edad

Vacuna	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
Hepatitis	✓	✓				✓						
Rotavirus (RV)			✓ Serie de 2 o 3 dosis									
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓		
Tétanos, difteria, tos ferina											✓ Tdap	
Haemophilus influenza tipo b (Hib)			✓ 3-4 dosis entre 2 meses y 15 meses con la 1ª dosis a los 2 meses, la última dosis a los 12-15 meses									
Neumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓					
Virus de la poliomielitis inactivado (IPV)			✓	✓		✓				✓		
Gripe (influenza)						✓ Se sugiere cada año desde los 6 meses hasta los						
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓				✓	
Varicela (chicken pox)							✓				✓	
Hepatitis A							✓ Serie de 2 dosis entre 12-23 meses					
Virus del papiloma humano (HPV)											✓ Serie de 2 dosis	
Meningocócica											✓	✓ A los 16 Me
Vacuna neumocócica conjugada 13-valente (PCV13)												
Vacuna neumocócica polisacárida (PPSV23)												
Zóster												

las personas inscritas en el plan Healthy si tiene inquietudes sobre su salud.

19-64 años	65+ años
Refuerzo de Tdap cada 10 años	
65 o más años de edad	
MenB-FHb 16-23	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se sugiere para ciertos individuos que corren riesgo</li> <li>✓ Se sugiere para ciertos individuos que corren riesgo</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 dosis única para las edades de 60 o más</li> </ul>

**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)** — 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 debe tener los registros de laboratorio de la inmunidad a estas tres 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 las edades de 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 2 dosis de MenB-FHbp a los 0 y 6 meses. Si la segunda dosis se administra con un intervalo de menos 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 3 dosis de MenB-FHbp a los 0, 1-2 y 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 sobre la dosis recomendada para usted.

**Para obtener más información  
sobre su plan, consulte  
[www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com).**

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



---

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos.  
No debe utilizarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.