

Pautas de salud preventiva

2021

Tome medidas hoy para tener un futuro más sano

Su plan médico paga determinados análisis para encontrar enfermedades de manera temprana, exámenes de control de rutina y vacunas para ayudar a que usted y su familia se mantengan bien. Esto se llama atención preventiva.

Estas pautas se basan en requisitos específicos del estado y consejos de expertos en salud, incluyendo:

- Academia Estadounidense de Médicos de Familia (AAFP)
- Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) *Bright Futures (Futuros brillantes)*
- Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP)
- Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)
- Sociedad Estadounidense Contra el Cáncer (ACS)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF)

Su plan tal vez no pague por todos los servicios y tratamientos enumerados.

Para conocer más sobre lo que su plan cubre, ya sea:

- Consulte el manual del miembro.
- Llame al Centro de Atención al Cliente al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación del miembro.
- Visite [anthem.com/ca/medi-cal](https://www.anthem.com/ca/medi-cal).

Obtenga siempre consejos médicos de su médico.

Esta guía no menciona todas las afecciones y todos los tratamientos. Pregúntele al médico qué exámenes, análisis y vacunas son adecuados para usted o su hijo, cuándo debe hacérselos o ponérselas y con qué frecuencia.



Visitas de bebé sano: del nacimiento a los 2 años

Los bebés necesitan ser vistos por un médico al nacer, a las siguientes edades y tal como lo sugiera el médico:

- 3 a 5 días de nacido
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Los bebés que salen del hospital antes de los dos días (48 horas) de su nacimiento deben ser revisados por un médico en un plazo de 2 a 4 días después de nacer.

Una visita de bebé sano podría incluir lo siguiente:

- Un examen de cuerpo completo
- Vacunas
- Otros análisis y exámenes médicos según se necesiten, se enumeran a continuación
- Hablar sobre:
 - Atención, seguridad y desarrollo del recién nacido
 - Nutrición y alimentación
 - Salud y bienestar de los padres y la familia

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Medición del peso, longitud y cabeza	En cada visita
Percentil de IMC*	A los 24 meses
Metabolismo del recién nacido, tal como PKU (cuando el cuerpo no puede descomponer las proteínas), anemia falciforme (un trastorno sanguíneo hereditario) y revisión de la tiroides	Del nacimiento a los 2 meses (chequear mejor a los 3 a 5 días de nacido) Bilirrubina al nacer (chequear si hay problemas del hígado)
Defecto cardíaco congénito crítico (defectos del corazón al nacer)	Al nacer
Desarrollo: cerebro, cuerpo y comportamiento	En cada visita
Audición	Como recién nacido y como el médico lo sugiera
Vista	En cada visita
Presión arterial	Chequear si hay riesgos en cada visita
Salud oral y dental	Referencia a un dentista, de ser necesario, comenzar exámenes dentales anuales a partir de los 12 meses Barniz de flúor cuando los dientes comiencen a salir (por lo general, alrededor de los 6 a 24 meses) Receta de flúor basada en su ingesta de agua (de 6 a 24 meses)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Chequear si hay riesgos en cada visita. Hemoglobina a los 12 meses.
Análisis de detección de plomo	A los 12 y 24 meses. Chequear si hay riesgos según lo sugiera el médico.
Trastornos de lípidos (problemas de colesterol)	Chequear si hay riesgos a los 24 meses
Autismo (una condición que afecta las habilidades sociales y la forma en que uno se comunica)	A los 18 y 24 meses
Depresión materna posparto (después de que una madre da a luz)	A los 1, 2, 4 y 6 meses
Tuberculosis	En cada visita

*La estatura y el peso se utilizan para chequear el índice de masa corporal (IMC). Chequear el IMC de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco o demasiado peso.

Visitas de niño sano: 2 1/2 a 10 años

Dependiendo de la edad de su hijo, el médico podría hablar con usted sobre:

- Cómo promover una nutrición saludable.
- Ejercicio, crecimiento, seguridad y hábitos saludables.
- Cualquier problema de aprendizaje o escolar.
- Salud emocional y mental.
- Problemas familiares y domésticos.

Durante la visita, su hijo podría recibir:

- Un examen de cuerpo completo.
- Vacunas.
- Otros análisis y exámenes.

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, percentil de IMC*	Cada año
Desarrollo: cerebro, cuerpo y comportamiento	En cada visita
Vista	Cada año
Audición	Cada año
	Referencia a un dentista, de ser necesario
	Exámenes dentales cada año
Salud oral y dental	Barniz de flúor en los dientes cuando el dentista lo sugiera (entre 2 1/2 a 5 años)
	Receta de flúor basada en su ingesta de agua (2 1/2 a 10 años)
Análisis de detección de plomo	Chequear si hay riesgos hasta los 6 años
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Chequear si hay riesgos cada año
Presión arterial	Cada año comenzando desde los 3 años
	Chequear si hay riesgos antes de los 3 años
Trastornos de lípidos (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 a 11 años
	Chequear si hay riesgos en todas las otras edades
Tuberculosis	En cada visita

*La estatura y el peso se utilizan para chequear el índice de masa corporal (IMC). Chequear el IMC de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco o demasiado peso.

Visitas de niño sano: 11 a 20 años

Dependiendo de la edad, el médico podría hablar sobre:

- **Crecimiento y desarrollo**, tal como hábitos de salud oral, imagen corporal, alimentación saludable, actividad física y sueño.
- **Bienestar emocional**, incluyendo control del estado de ánimo y salud mental en general.
- **Sexo seguro**, particularmente reducir los riesgos de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS y ETS) y el embarazo.
- **Uso de sustancias**, ya sea tomar alcohol o usar tabaco, cigarrillos electrónicos, o drogas recetadas o ilegales.
- **Desempeño escolar**.
- **Problemas familiares y domésticos**.
- **Seguridad**, tal como uso del cinturón de seguridad, uso de casco y protección contra el sol.
- **Seguridad con el uso de armas de fuego** si usted posee o tiene pistolas cerca.

Durante la visita, el médico podría dar:

- Un examen de cuerpo completo.
- Vacunas.
- Otros análisis y exámenes.

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Percentil hasta los 18 años, luego el IMC cada año
Desarrollo: mente, cuerpo y comportamiento	Cada año
Depresión	Cada año comenzando desde los 12 años
Presión arterial	Cada año
Vista	Cada año
Audición	Cada año
Salud oral y dental	Receta de flúor basada en su ingesta de agua (entre los 11 a 16 años)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Chequear si hay riesgos cada año
Trastornos de lípidos (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 a 11 años Una vez entre los 17 a 21 años
ITS, incluyendo clamidia	Comenzando a los 11 años, si es sexualmente activo
VIH	Someter a prueba de detección una vez entre los 15 a 18 años
Trastorno por el uso de sustancias y adicción al tabaco	Chequear si hay riesgos cada año comenzando a los 11 años
Tuberculosis	En cada visita

*La estatura y el peso se utilizan para chequear el índice de masa corporal (IMC). Chequear el IMC de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco o demasiado peso.

Visitas de bienestar: mujeres adultas

Durante su visita, el médico podría hablar con usted sobre:

- Dieta y actividad física.
- Salud mental, incluyendo depresión.
- Salud oral y dental.
- Uso de tabaco o cómo dejar de usarlo.
- Evitar ser fumadora pasiva.
- Ingesta de alcohol o uso de drogas.
- Riesgos del cáncer de piel.
- Planificación familiar, incluyendo:
 - Sexo seguro.
 - Métodos de control de natalidad para ayudar a evitar un embarazo no deseado.
 - Espaciamiento entre embarazos para tener los mejores resultados al nacimiento.
 - Chequear si hay infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS y ETS), incluyendo VIH y hepatitis B (si está en riesgo).
 - Suplementos de ácido fólico para mujeres en edad de procrear.

Usted también podría recibir vacunas y estos exámenes médicos:

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Cada año o según su médico lo sugiera
Presión arterial	Cada año o según su médico lo sugiera. Volver a chequear las lecturas altas en el hogar.
Mamografía** (radiografía de mamas)	Cada año para 40 a 65 años en adelante Considere hacerse la prueba de detección cada 2 años desde los 50 a los 74 años Para 21 a 29 años, prueba de Papanicolaou cada tres años Para 30 a 65 años, ya sea una prueba de Papanicolaou cada tres años o un análisis de VPH solamente, o una combinación de prueba de Papanicolaou y análisis de VPH cada cinco años
Cáncer de cuello del útero	Dejar de realizar el análisis a los 65 años si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o los últimos dos análisis conjuntos (Pap y VPH) de los últimos 10 años fueron normales. Si hubo una prueba de Papanicolaou anormal en los últimos 20 años, hable con su médico.
Cáncer colorrectal (del colon y el recto)	De los 50 a los 75 años***, su médico podría sugerir una o más de las siguientes opciones de análisis: Análisis de heces (fecal): <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba inmunoquímica fecal (PIF) ○ FIT-ADN: análisis combinado de heces y ADN ○ Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT) Análisis visuales: <ul style="list-style-type: none"> ○ Colonoscopia (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar todo el colon) ○ Colonografía por TAC (usar un escáner TAC para tomar imágenes del interior del colon) ○ Sigmoidoscopia flexible (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el tramo final del colon, llamado colon sigmoidal)
Clamidia y gonorrea	Si es sexualmente activa de 24 años o menos
Colesterol	Estatinas (medicamentos para el colesterol) podrían ser necesarias para personas de 40 a 75 años que tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular (tal como enfermedad del corazón)

Visitas de bienestar: mujeres adultas continuación

Exámenes médicos	Cuándo hacerse los
Prueba de detección de glucosa (azúcar en la sangre) para diabetes tipo 2	Como lo sugiera su médico desde los 40 a 70 años, particularmente si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con nivel alto de azúcar en sangre deben hablar con su médico acerca de intervenciones intensivas de asesoramiento para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Someter a prueba de detección entre los 18 a 79 años Las pruebas deben comenzar a más tardar a los 65 años
Osteoporosis (chequea la densidad de sus huesos)	Las mujeres que están en la menopausia deben hablar con su médico acerca de la osteoporosis y que les hagan el análisis si están en riesgo

*La estatura y el peso se utilizan para chequear el índice de masa corporal (IMC). Chequear el IMC de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco o demasiado peso.

**Las mujeres deben hablar con su médico y tomar una decisión personal sobre la mejor edad para comenzar a hacerse las mamografías y el potencial de hacerse exámenes cada dos años cuando tengan mayor edad.

***Si es afroamericana, las pruebas de detección pueden comenzar a los 45 años.

Mujeres embarazadas

Dentro de los tres primeros meses del embarazo, es importante visitar a un médico para programar un plan de atención prenatal. En cada visita, el médico chequeará su salud y la salud de su bebé. El médico podría hablar con usted sobre:

- Qué comer.
- Cómo estar activa mientras está embarazada.
- Evitar tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias.
- Lactancia, suministros y asesoramiento para la lactancia.

Análisis:

En función de su salud en el pasado, su médico podría querer que usted se haga estas pruebas de detección:

- Pruebas de detección de **depresión** (durante y después del embarazo)
- **Diabetes**
- **Preeclampsia*** (presión arterial alta que causa otros problemas durante el embarazo)
- **Hematocrito/hemoglobina** (hemograma)
- **Inmunidad a la rubéola** (para averiguar qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola, conocida también como sarampión alemán, después de dar a luz)
- **Factor sanguíneo Rh(D) y análisis de anticuerpos** (chequea si su tipo de sangre y el del bebé son compatibles). Si es Rh(D) negativo, repita el análisis a las 24 a 28 semanas.
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Sífilis**
- **Orina** para bacteriuria asintomática, como lo sugiera su médico

Otros análisis y pruebas de detección:

- **Amniocentesis** (un ultrasonido y análisis del líquido que rodea a su bebé)
- **ADN fetal libre** (un análisis de sangre para chequear anomalías cromosómicas en el bebé)
- **Muestreo de vellosidades coriónicas** (chequea si hay defectos de nacimiento y más)
- **Análisis de ultrasonido** (para examinar al bebé en el vientre). Durante los tres primeros meses, estos se hacen junto con análisis de sangre para chequear el riesgo de anomalía cromosómica del bebé y más.

Estos y otros análisis pueden chequear si el bebé tiene problemas de salud. Los análisis adecuados y los momentos adecuados para hacerlos dependen de:

- Su edad.
- Sus antecedentes médicos y los de su familia.

Hable con su médico sobre:

- Cuáles análisis podrían ser los mejores para usted.
- Qué pueden decirle los análisis sobre su bebé.
- Cualquier riesgo.

*Si usted tiene riesgo alto de preeclampsia, su médico podría recomendar que tome una aspirina de dosis baja para prevenir otros problemas mientras está embarazada.

Vacunas:

- **Gripe:** Si está embarazada durante la temporada de gripe (de octubre a marzo), es probable que su médico quiera que usted se inyecte la vacuna inactivada contra la gripe.
- **Tdap:** Las mujeres adolescentes y adultas embarazadas deben recibir una vacuna de Tdap durante cada embarazo. Es mejor ponerse la vacuna entre las semanas 27 a 36, aunque podría ponérsela en cualquier momento durante el embarazo.

Es mejor ponerse la mayoría de las vacunas antes del embarazo. Las mujeres deben chequear con su médico para asegurarse de que sus vacunas estén al día.

NO debe ponerse estas vacunas estando embarazada:

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

Visitas de bienestar: hombres adultos

Durante su visita, el médico podría hablar con usted sobre:

- Dieta y actividad física.
- Salud mental, incluyendo depresión.
- Salud oral y dental.
- Uso de tabaco o cómo dejar de usarlo.
- Evitar ser fumador pasivo.
- Ingesta de alcohol y uso de drogas.
- Riesgos del cáncer de piel.
- Planificación familiar, incluyendo:
 - Sexo seguro y prevención de un embarazo no deseado con una pareja.
 - Chequear si hay infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS y ETS), incluyendo VIH y hepatitis B (si tiene riesgo alto).

Usted también podría recibir vacunas y estos exámenes médicos:

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Cada año o según su médico lo sugiera
Aneurisma aórtico abdominal (vasos sanguíneos agrandados en el abdomen)	Una vez entre los 65 a los 75 años si alguna vez ha fumado
Presión arterial	Cada año o según su médico lo sugiera. Volver a chequear las lecturas altas en el hogar.
Colesterol	<p>Estatinas (medicamentos para el colesterol) podrían ser necesarias para personas de 40 a 75 años que tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular (tal como enfermedad del corazón)</p> <p>De los 50 a los 75 años**, su médico podría sugerir una o más de las siguientes opciones de análisis:</p> <p>Análisis de heces (fecal):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prueba inmunoquímica fecal (PIF) ○ FIT-ADN: análisis combinado de heces y ADN ○ Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT) <p>Análisis visuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Colonoscopia (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar todo el colon) ○ Colonografía por TAC (usar un escáner TAC para tomar imágenes del interior del colon) ○ Sigmoidoscopia flexible (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el tramo final del colon, llamado colon sigmoide)
Cáncer colorrectal (del colon y el recto)	
Prueba de detección de glucosa (azúcar en la sangre) para diabetes tipo 2	Como lo sugiera su médico desde los 40 a 70 años, particularmente si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con nivel alto de azúcar en sangre deben hablar con su médico acerca de intervenciones intensivas de asesoramiento para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Someter a prueba de detección entre los 18 a 79 años
Cáncer de próstata	De los 55 a los 69 años, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de los análisis de cáncer de próstata

*La estatura y el peso se utilizan para chequear el índice de masa corporal (IMC). Chequear el IMC de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco peso o sobrepeso.

**Si es afroamericano, las pruebas de detección pueden comenzar a los 45 años.

Programa de vacunas sugerido

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

Vacunas ↓ Edades →	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
Hepatitis B	✓	✓				✓								
Rotavirus (RV)			Serie de 2 dosis o Serie de 3 dosis											
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)											Tdap		Cada 10 años	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			3-4 dosis entre los 2 a 15 meses con 1era dosis a los 2 meses, última dosis a los 12 a 15 meses											
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓							
Vacuna antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓				✓				
Gripe (influenza)						Se sugiere cada año desde los 6 meses a 65 años en adelante; se recomiendan 2 dosis por lo menos 4 semanas aparte para niños entre 6 meses a 8 años que se ponen la vacuna por primera vez								
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓				
Varicela (viruela loca)							✓			✓				
Hepatitis A							Serie de 2 dosis entre 12 a 23 meses; tomadas 6 a 18 meses aparte							
Virus del papiloma humano (VPH)											Serie de 2 dosis			
Vacuna antimeningocócica											✓	Refuerzo a los 16 años; MenB-FHb a los 16 a 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 50 años en adelante; 2 a 6 meses aparte

*Para obtener más información sobre las vacunas actualizadas contra el VPH, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Uso de un programa de 2 dosis para la vacunación contra el virus del papiloma humano: Recomendaciones actualizadas del Comité Consultor sobre Prácticas de Inmunización*, (16 de diciembre de 2016): cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm.

Hepatitis A (2 a 18 años): Si usted o su hijo no se ha puesto esta vacuna antes, hable con su médico acerca de una vacuna de recuperación.

Hepatitis B: La primera dosis debe administrarse dentro de las 24 horas del nacimiento si este fue fuera de un hospital. Los niños pueden recibir una dosis adicional (serie de cuatro dosis) a los 4 meses si se aplica una vacuna combinada después de la dosis de nacimiento.

Rotavirus (RV): Reciba una serie de dos o tres dosis (dependiendo de la marca de vacuna utilizada).

Tdap (niños hasta adultos): Si usted o su hijo (de 7 años en adelante) nunca recibió esta vacuna, hable con el médico acerca de una vacuna de recuperación.

Haemophilus influenzae tipo b (Hib): Reciba una serie de tres o cuatro dosis (dependiendo de la marca de vacuna utilizada).

Vacuna antineumocócica conjugada (PCV): Niños de 14 a 59 meses que recibieron una serie incompleta de PCV13.

Influenza (gripe): Visite flu.gov o cdc.gov para conocer más sobre esta vacuna. Los niños de 6 meses a 8 años que se apliquen la vacuna por primera vez deben recibir dos dosis con cuatro semanas de diferencia.

Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela (viruela loca): Los adolescentes y adultos deben estar al día con sus vacunas de MMR. Las vacunas contra la varicela son para 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 por lo menos seis meses de diferencia. (La serie de vacunas puede comenzar a los 9 años). Los adolescentes y adultos jóvenes que inician la serie más tarde (a los 15 a 26 años) necesitarán tres dosis de la vacuna contra el VPH para protegerse contra la infección por VPH causante de cáncer. Los adultos de 27 a 45 años deben hablar con su médico para ver si una vacuna contra el VPH es adecuada para ellos.

Vacuna antimeningocócica: Cuando se les aplica a adolescentes sanos que no están en riesgo de contraer enfermedad meningocócica, se deben administrar dos dosis de MenB-FHbp con seis meses de diferencia. Este periodo es muy importante. Si se administra una segunda dosis antes de los seis meses, se debe aplicar una tercera dosis seis meses después de la primera dosis. Para las personas que están en alto riesgo de contraer enfermedad meningocócica y durante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp. La segunda y tercera dosis deben ser administradas de uno a dos meses y seis meses después de la primera dosis.

Vacuna antineumocócica conjugada 13-valente (PCV13)/Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23): Los adultos mayores de 65 años y ciertos adultos menores de 65 años que están en riesgo deben recibir una PCV13 y una PPSV23. Pregúntele a su médico qué dosis es la mejor para usted.

Herpes zóster: Se recomiendan dos dosis de la vacuna Shingrix (HZ/su), con 2 a 6 meses de diferencia para adultos de 50 en adelante, incluyendo aquellos que recibieron la vacuna contra Zostavax (herpes).



¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos, incluyendo braille, letras grandes y audio sin costo para usted. Llámenos a la línea gratuita al 800-407-4627 (TTY 711), o 888-285-7801 (TTY 711) para miembros en Los Angeles.

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Blue Cross of California Partnership Plan, Inc. son licenciarios independientes de Blue Cross Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Blue Cross of California tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para proporcionar servicios de Medi-Cal Managed Care en el Condado de Los Angeles.