

# Pautas de salud preventiva

## 2021

### Tome medidas hoy para un futuro más sano

Su plan médico paga determinadas pruebas de detección temprana de enfermedades, exámenes de control de rutina y vacunas para que usted y sus familiares estén sanos. Esto se denomina atención preventiva.

Estas pautas se basan en requerimientos específicos del estado y en consejos de especialistas de salud, incluidos, entre otros, los siguientes:

- American Academy of Family Physicians (AAFP)
- American Academy of Pediatrics (AAP)  
*Bright Futures*
- Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP)
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
- American Cancer Society (ACS)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF)

**Es posible que su plan no pague por todos los servicios y tratamientos que se mencionan.**

Para conocer más sobre qué cubre el plan:

- Consulte el manual del miembro.
- Llame a Servicios para Miembros al número que figura en su tarjeta de identificación del miembro.
- Visite [empireblue.com/ny](http://empireblue.com/ny).

**Siempre pida consejos médicos personales a su médico.**

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



An Anthem Company



## Visitas de niño sano: desde los 2 años y medio hasta los 10 años

Según la edad de su hijo, es posible que el médico le hable acerca de los siguientes temas:

- Manera de promover una alimentación saludable.
- Ejercicio, crecimiento, seguridad y hábitos saludables.
- Cualquier problema de aprendizaje o relacionado con la escuela.
- Salud mental y emocional.
- Problemas relacionados con la vida doméstica y la familia.

Durante la visita, a su hijo pueden realizarle o aplicarle lo siguiente:

- Examen físico completo.
- Vacunas.
- Otros análisis y pruebas de detección.

Pruebas de detección	Cuándo realizarlas
Estatura, peso, percentil de BMI*	Todos los años
Desarrollo (cerebro, cuerpo y comportamiento)	En cada visita
Vista	Todos los años
Audición	Todos los años
	Referencia al dentista (si fuera necesario)
	Exámenes dentales todos los años
Salud bucal y dental	Barniz de flúor en los dientes cuando lo indique el dentista (entre los 2 años y medio y los 5 años)
	Receta de flúor según el agua que beba
Prueba de detección de plomo	Si no se ha sometido a prueba anteriormente, entre los 3 y los 6 años
	Chequeo para detectar riesgos hasta los 6 años
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Chequeo para detectar riesgos todos los años
Presión arterial	Todos los años, a partir de los 3 años
	Chequeo para detectar riesgos antes de los 3 años
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 y 11 años
	Chequeo para detectar riesgos en todas las otras edades
Tuberculosis	Chequeo para detectar riesgos y análisis según lo indique el médico

\*El peso y la estatura se utilizan para controlar el índice de masa corporal (BMI). Controlar el BMI de una persona ayuda a determinar si esta tiene un peso saludable para su estatura o si tiene sobrepeso o está por debajo del peso apropiado.

## Visitas de niño sano: desde los 11 años hasta los 20 años

Según la edad, es posible que el médico le hable acerca de los siguientes temas:

- **Crecimiento y desarrollo**, como hábitos de salud bucal, imagen corporal, alimentación saludable, actividad física y sueño.
- **Bienestar emocional**, que incluye el control de los estados emocionales y la salud mental en general.
- **Relaciones sexuales sin riesgo**, especialmente para reducir el riesgo de contraer enfermedades e infecciones de transmisión sexual (STI y STD) y prevenir embarazos.
- **Uso de sustancias**, ya sea el consumo de bebidas alcohólicas o tabaco, cigarrillos electrónicos, medicamentos recetados o drogas ilegales.
- **Desempeño escolar.**
- **Problemas relacionados con la vida doméstica y la familia.**
- **Seguridad**, como el uso del cinturón de seguridad, el uso del casco y la protección solar.
- **Seguridad en cuanto a las armas de fuego**, si posee armas o tiene contacto con armas.

Durante la visita, es posible que el médico le realice o le aplique lo siguiente:

- Examen físico completo.
- Vacunas.
- Otros análisis y pruebas de detección.

Pruebas de detección	Cuándo realizarlas
Estatura, peso, BMI*	Percentil hasta los 18 años y luego el BMI todos los años
Desarrollo (cerebro, cuerpo y comportamiento)	Todos los años
Depresión	Todos los años, a partir de los 12 años
Presión arterial	Todos los años
Vista	Todos los años
Audición	Todos los años
Salud bucal y dental	Receta de flúor según el agua que beba (entre los 11 y los 16 años) Barniz de flúor en los dientes cuando se lo indique el dentista
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Chequeo para detectar riesgos todos los años
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 y 11 años Una vez entre los 17 y 21 años
STI, incluida la clamidia	A partir de los 11 años, si es una persona sexualmente activa
VII	Una prueba de detección entre los 15 y 18 años
Trastorno por abuso de sustancias y tabaquismo	Si el riesgo es alto, una prueba de detección a los 11 años Chequeo para detectar riesgos todos los años a partir de los 11 años

\*El peso y la estatura se utilizan para controlar el índice de masa corporal (BMI). Controlar el BMI de una persona ayuda a determinar si esta tiene un peso saludable para su estatura o si tiene sobrepeso o está por debajo del peso apropiado.



## Visitas de bienestar: mujeres adultas (continuación)

Pruebas de detección	Cuándo realizarlas
Prueba de tolerancia a la glucosa (azúcar en sangre) para la diabetes tipo 2	Según lo que indique su médico entre los 40 y los 70 años, especialmente si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con un nivel alto de azúcar en sangre deben hablar con su médico acerca de intervenciones de asesoramiento intensivo para promover una alimentación saludable y la actividad física.
Hepatitis C	Prueba de detección entre los 18 y los 79 años
Osteoporosis (exámenes para controlar la densidad ósea)	Los exámenes deben comenzar a realizarse antes de los 65 años Las mujeres que están atravesando la menopausia deben hablar con su médico acerca de la osteoporosis y realizarse el examen si corren el riesgo de padecer esta enfermedad

1 El peso y la estatura se utilizan para controlar el índice de masa corporal (BMI). Controlar el BMI de una persona ayuda a determinar si esta tiene un peso saludable para su estatura o si tiene sobrepeso o está por debajo del peso apropiado.

2 Las mujeres deben hablar con su médico y determinar cuándo es la mejor edad para comenzar con las mamografías y la posibilidad de someterse a la prueba de detección cada dos años cuando sean mayores.

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











---

An **Anthem** Company

---

Servicios prestados por HealthPlus HP, LLC, un licenciario de Blue Cross Blue Shield Association, una asociación independiente de los planes de Blue Cross and Blue Shield.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus cumple con las leyes federales de derechos civiles. Empire no excluye a las personas ni las trata diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-300-8181 (TTY 711); MLTC: 800-950-7679 (TTY 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-300-8181 (TTY 711)；MLTC: 800-950-7679 (TTY 711)。