

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.

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 bebé sano: desde el nacimiento hasta los 2 años

Debe llevar al médico a los bebés recién nacidos, cuando cumplan las siguientes edades y según las indicaciones del médico:

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

Los bebés que reciben el alta del hospital antes de que transcurran dos días (48 horas) de su nacimiento deben visitar a un médico en un plazo de 2 a 4 días después del nacimiento.

La visita de bebé sano puede incluir lo siguiente:

- Examen físico completo
- Vacunas
- Otros análisis y pruebas de detección, según sean necesarios, que se indican a continuación
- Conversación sobre lo siguiente:
 - Cuidado, seguridad y desarrollo del recién nacido
 - Nutrición y alimentación
 - Salud y bienestar de los padres y la familia

Pruebas de detección	Cuándo realizarlas
Peso, talla y perímetro cefálico	En cada visita
Percentil de índice de masa corporal (BMI)*	A los 24 meses
Pruebas de detección del metabolismo, como fenilcetonuria (PKU) (cuando el cuerpo no puede descomponer proteínas), de células falciformes (un trastorno sanguíneo hereditario) y de la tiroides del recién nacido	Desde el nacimiento hasta los 2 meses (es mejor realizar este examen entre los 3 y 5 días) Bilirrubina tras el nacimiento (chequeos para detectar si hay problemas hepáticos)
Cardiopatía congénita grave (anomalía congénita del corazón)	En el nacimiento
Desarrollo (cerebro, cuerpo y comportamiento)	En cada visita
Audición	Tras el nacimiento y según las indicaciones del médico
Vista	En cada visita
Presión arterial	Chequeo para detectar riesgos en cada visita
Salud bucal y dental	Referencia al dentista (si fuera necesario); comenzar los exámenes odontológicos anuales a los 6 meses de nacido, a los 12 meses de nacido o cuando le sale el primer diente Barniz de flúor cuando comienzan a salir los dientes (por lo general, entre los 6 y 24 meses) Receta de flúor según el agua que beba (entre los 6 y los 24 meses)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Un análisis entre los 9 y 12 meses
Prueba de detección de plomo	A los 12 y 24 meses. Chequeo para detectar riesgos según lo indique el médico.
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Chequeo para detectar riesgos a los 24 meses
Autismo (una enfermedad que afecta las habilidades sociales y la forma de comunicación)	A los 18 y 24 meses
Depresión posparto de la madre (después del parto)	Al mes y a los 2, 4 y 6 meses
Tuberculosis	Chequeo para detectar riesgos 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 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
Salud bucal y dental	Referencia al dentista (si fuera necesario)
	Exámenes dentales todos los años
	Barniz de flúor en los dientes cuando lo indique el dentista (entre los 2 años y medio y los 5 años)
Prueba de detección de plomo	Receta de flúor según el agua que beba
	Si no se ha sometido a prueba anteriormente, entre los 3 y los 6 años
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Chequeo para detectar riesgos hasta los 6 años
	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

Durante la visita, es posible que el médico le hable acerca de los siguientes temas:

- Alimentación y actividad física.
- Salud mental, incluida la depresión.
- Salud bucal y dental.
- Tabaquismo (fumar) o cómo dejar de fumar.
- Manera de evitar el tabaquismo pasivo.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Riesgos de padecer cáncer de piel.
- Planificación familiar, incluido lo siguiente:
 - Relaciones sexuales sin riesgo.
 - Control de natalidad para prevenir embarazos no deseados.
 - Intervalo de tiempo ideal entre embarazos a fin de lograr los mejores resultados.
 - Examen de detección de enfermedades e infecciones de transmisión sexual (STI y STD), incluido el VIH y la hepatitis B (si hay riesgo).
 - Suplementos de ácido fólico para mujeres en edad fértil.

También es posible que le apliquen vacunas y que le realicen las siguientes pruebas de detección:

Pruebas de detección	Cuándo realizarlas
Estatura, peso, BMI ¹	Todos los años o según se lo indique el médico
Presión arterial	Todos los años o según se lo indique el médico. Vuelva a controlar las lecturas altas en su casa.
Mamografías ² (radiografías de las mamas)	Todos los años entre los 40 y los 65 años o más Considere realizarse una prueba de detección cada 2 años, entre los 50 y los 74 años
Cáncer de cuello del útero	Entre los 21 y los 29 años, debe realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años Entre los 30 y los 65 años, debe realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años o solo el examen de detección del virus del papiloma humano (HPV), o este en combinación con la prueba de Papanicolaou cada 5 años Puede dejar de hacerse el examen de detección a los 65 años si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o los últimos dos exámenes conjuntos (Papanicolaou y HPV) en los últimos 10 años arrojaron resultados normales. Si hay un resultado anormal de la prueba de Papanicolaou en los últimos 20 años, consulte con su médico.
Cáncer colorrectal (de colon y recto)	Entre los 50 y los 75 años ³ , es posible que el médico le recomiende una o más de las siguientes opciones de análisis: Análisis de materia fecal (heces): <ul style="list-style-type: none"> • Prueba inmunoquímica fecal (PIF) • PIF-ADN: análisis combinado de ADN y heces • Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT) Pruebas visuales: <ul style="list-style-type: none"> • Colonoscopia (procedimiento que permite examinar todo el colon mediante una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible) • Colonografía por tomografía computarizada (TC) (se toman imágenes de la parte interna del colon mediante un tomógrafo computarizado) • Sigmoidoscopia flexible (examen de la última parte del colon, denominado colon sigmoide, mediante una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible)
Clamidia y gonorrea	Si es sexualmente activa y tiene 24 años o menos
Colesterol	Es posible que algunas personas de 40 a 75 años que tengan un riesgo más alto de padecer una enfermedad cardiovascular (como una enfermedad del corazón) necesiten estatinas (medicamento para el colesterol)

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.

Embarazadas

Durante los primeros tres meses de embarazo, es importante consultar a un médico para establecer un plan de atención prenatal. En cada visita, el médico examinará su salud y la salud de su bebé. Es posible que el médico le hable sobre los siguientes temas:

- Qué comer.
- Cómo mantenerse activa durante el embarazo.
- Cómo evitar el consumo de tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias.
- Lactancia: suministros y asesoramiento.

Pruebas:

Según sus antecedentes de salud, el médico puede indicarle las siguientes pruebas de detección:

- Pruebas de detección de **depresión** (durante el embarazo y después de este)
- **Diabetes**
- **Preeclampsia*** (presión arterial alta que causa otros problemas durante el embarazo)
- **Hematocrito/hemoglobina** (hemograma)
- **Prueba de inmunidad a la rubéola** (para saber qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola, también conocida como sarampión alemán, después de dar a luz)
- **Pruebas de anticuerpos y tipo sanguíneo Rh (D)** (exámenes para saber si su tipo sanguíneo y el de su bebé son compatibles) Si el resultado es Rh (D) negativo, repita la prueba entre las semanas 24 y 28 de embarazo.
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Sífilis**
- **Orina** para detectar bacteriuria asintomática, según lo indique el médico

Otros análisis y pruebas de detección:

- **Amniocentesis** (una ecografía y un análisis del líquido que rodea al bebé)
- **ADN circulante** (un análisis de sangre para detectar anomalías cromosómicas en el bebé)
- **Muestra de vellosidades coriónicas** (para detectar anomalías congénitas y más)
- **Ecografías** (para observar al bebé en el útero) Durante los primeros tres meses, estas se hacen junto con los análisis de sangre para controlar si el bebé tiene riesgos de anomalías cromosómicas y otras cosas.

Se pueden hacer estas y otras pruebas para determinar si hay inquietudes relacionadas con la salud del bebé. Las pruebas correctas y el momento adecuado para realizarlas dependen de lo siguiente:

- Su edad.
- Su historial médico y sus antecedentes familiares.

Hable con su médico sobre lo siguiente:

- Qué pruebas son adecuadas para usted.
- Qué pueden decirle las pruebas sobre su bebé.
- Cualquier riesgo.

*Si tiene un alto riesgo de padecer preeclampsia, su médico puede recomendarle la administración de una dosis baja de aspirina para prevenir otros problemas durante el embarazo.

Vacunas:

- **Gripe:** si está embarazada durante la temporada de gripe (de octubre a marzo), es posible que el médico le indique la vacuna contra la gripe inactivada (virus muerto).
- **Tdap:** las embarazadas, tanto adolescentes como adultas, deben colocarse la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tosferina (Tdap) en cada embarazo. Se debe colocar la vacuna entre las 27 y 36 semanas de gestación, aunque se puede colocar en cualquier momento durante el embarazo.

Es mejor colocarse la mayoría de las vacunas antes de quedar embarazada. Las mujeres deben verificar con el médico que tengan todas las vacunas al día.

NO debe colocarse las siguientes vacunas durante el embarazo:

- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
- **Vacuna contra la varicela**

Visitas de bienestar: hombres adultos

Durante la visita, es posible que el médico le hable acerca de los siguientes temas:

- Alimentación y actividad física.
- Salud mental, incluida la depresión.
- Salud bucal y dental.
- Tabaquismo (fumar) o cómo dejar de fumar.
- Manera de evitar el tabaquismo pasivo.
- Consumo de alcohol o drogas.
- Riesgos de padecer cáncer de piel.
- Planificación familiar, incluido lo siguiente:
 - Relaciones sexuales sin riesgo y prevención de embarazos no deseados con una pareja.
 - Examen de detección de enfermedades e infecciones de transmisión sexual (STI y STD), incluido el VIH y la hepatitis B (si hay un riesgo alto).

También es posible que le apliquen vacunas y que le realicen las siguientes pruebas de detección:

Pruebas de detección	Cuándo realizarlas
Estatura, peso, BMI ¹	Todos los años o según se lo indique el médico
Aneurisma aórtico abdominal (vasos sanguíneos agrandados en el abdomen)	Una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez ha fumado
Presión arterial	Todos los años o según se lo indique el médico. Vuelva a controlar las lecturas altas en su casa.
Colesterol	Es posible que algunas personas de 40 a 75 años que tengan un riesgo más alto de padecer una enfermedad cardiovascular (como una enfermedad del corazón) necesiten estatinas (medicamento para el colesterol) Entre los 50 y los 75 años ² , es posible que el médico le recomiende una o más de las siguientes opciones de análisis: Análisis de materia fecal (heces): <ul style="list-style-type: none"> • Prueba inmunoquímica fecal (PIF) • PIF-ADN: análisis combinado de ADN y heces • Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT) Pruebas visuales: <ul style="list-style-type: none"> • Colonoscopia (procedimiento que permite examinar todo el colon mediante una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible) • Colonografía por tomografía computarizada (TC) (se toman imágenes de la parte interna del colon mediante un tomógrafo computarizado) • Sigmoidoscopia flexible (examen de la última parte del colon, denominado colon sigmoide, mediante una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible)
Cáncer colorrectal (de colon y recto)	
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 79 años
Cáncer de próstata	Si tiene entre 55 y 69 años, analice con su médico los riesgos y los beneficios de la prueba de detección del cáncer de próstata

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

Calendario de vacunación sugerido

Para obtener más información sobre vacunas, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Vacunas contra la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) según recomendación de los CDC (<https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/covid-19.html>).

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 o más años
Hepatitis B	✓	✓				✓								
Rotavirus (RV)			Serie de 2 dosis o 3 dosis											
Difteria, tétanos y tosferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, difteria y tosferina (Td/Tdap)											Tdap		Cada 10 años	
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)			3 a 4 dosis entre los 2 y 15 meses; la 1.ª dosis a los 2 meses y la última entre los 12 y 15 meses											
Antineumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓							
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓				✓				
Influenza (gripe)					Sugerida todos los años desde los 6 meses hasta los 65 años o más; se recomiendan 2 dosis con una separación de al menos 4 semanas para niños de entre 6 meses y 8 años a los que les colocan la vacuna por primera vez									
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓				
Vacuna contra la varicela							✓			✓				
Hepatitis A							Serie de 2 dosis entre los 12 y los 23 meses, con una separación de 6 a 18 meses							
Virus del papiloma humano (HPV)											Serie de 2 dosis			
Vacuna antimeningocócica											✓	Refuerzo a los 16 años; MenB-FHb entre los 16 y 23 años		
Vacuna antineumocócica conjugada 13 valente (PCV13)														✓
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23)														✓
Vacuna recombinante contra el herpes zóster (HZ/su)														Serie de 2 dosis a los 50 años o más, con un intervalo de 2 a 6 meses

* Para obtener más información sobre las vacunas actuales 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 vacunación contra el virus del papiloma humano: recomendaciones actualizadas del Advisory Committee on Immunization Practices)* (16 de diciembre de 2016): [cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm).

Hepatitis A (entre 2 y 18 años): si usted o su hijo no han recibido esta vacuna antes, hable con su médico acerca de la vacuna de rescate.

Hepatitis B: se debe colocar la primera dosis en un lapso de 24 horas desde el nacimiento para los nacidos fuera del hospital. Los niños pueden 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 (de la niñez a la adultez): si usted o su hijo (7 años o más) nunca recibieron esta vacuna, hable con el médico acerca de la vacuna de rescate.

Haemophilus influenzae tipo B (Hib): serie de tres o cuatro dosis (según la marca de la vacuna que se utilice).

Antineumocócica conjugada (PCV): los niños de 14 a 59 meses que hayan recibido una serie incompleta de PCV13 deben recibir una única dosis complementaria de PCV 13 valente (PCV13).

Influenza (gripe): consulte [flu.gov](https://www.flu.gov) o [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para conocer más sobre esta vacuna. 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. La administración de vacunas contra la varicela es para los niños que no han tenido varicela.

Virus del papiloma humano (HPV)*: los niños de 11 a 12 años reciben dos dosis de la vacuna contra el HPV con seis meses de diferencia como mínimo. (La serie de vacunas puede comenzar a los 9 años). Los adolescentes y adultos jóvenes que comiencen la serie más adelante (entre los 15 y 26 años) necesitan tres dosis de la vacuna contra el HPV para protegerse de la infección por HPV cancerígena. Los adultos de 27 a 45 años deben hablar con el médico para ver si la vacuna contra el HPV es adecuada para ellos.

Vacuna antimeningocócica: deben administrarse dos dosis de MenB-FHbp a los adolescentes sanos que no tengan un alto riesgo de contraer la enfermedad meningocócica con una separación de seis meses. Esta separación es muy importante. Si la segunda dosis se administra antes de los seis meses, se debe administrar una tercera dosis seis meses después de la primera dosis. En el caso de las personas que tengan un alto riesgo de contraer la enfermedad meningocócica y ante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp. La segunda y tercera dosis se deben administrar de 1 a 2 meses y seis meses después de la primera dosis.

Vacuna antineumocócica conjugada 13 valente (PCV13)/Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23): los adultos de 65 años y mayores, y ciertos adultos menores de 65 años que estén en riesgo deben aplicarse tanto la PCV13 como la PPSV23. Pregúntele a su médico cuál es la dosis adecuada para usted.

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



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)。