

Pautas de salud preventiva

Desde mayo de 2018

¿Cuál es su plan para tener una mejor salud?

Haga que este año sea el mejor en cuanto a su bienestar.

Su plan de salud puede ayudarlo a pagar los exámenes de detección temprana de enfermedades y de bienestar, de rutina, para que usted y su familia estén bien. Hable con su doctor acerca del cuidado adecuado para usted.

Es posible que su plan no pague todos los servicios y tratamientos que se mencionan en esta guía. Para obtener más información acerca de lo que su plan paga, consulte el manual del miembro o llame al número de Servicios al Miembro que figura en su tarjeta de identificación. También puede visitar www.empireblue.com/ny para obtener información sobre sus beneficios y temas de salud, de la A a la Z.

El contenido de esta guía está basado, en parte, en sugerencias de los siguientes grupos independientes y en requisitos específicos establecidos por el estado:

- **AAFP** — American Academy of Family Physicians (Academia Americana de Médicos de Familia)
- **AAP** — American Academy of Pediatrics — Bright Futures (Academia Americana de Pediatría)
- **ACIP** — Advisory Committee on Immunization Practices (Comité Asesor de Prácticas de Vacunación)
- **ACOG** — American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)
- **ACS** — American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer)
- **CDC** — Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- **USPSTF** — U.S. Preventive Services Task Force (Equipo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos)

El propósito de esta guía es que usted obtenga información, y no tiene como fin reemplazar el cuidado o el asesoramiento médico. Es para los miembros de Empire. Hable con el doctor si tiene inquietudes acerca de su salud.

Utilice esta guía para saber cuándo debe solicitar visitas al doctor para usted y sus hijos. Pregunte a su doctor qué exámenes, pruebas y vacunas son adecuados para usted, cuándo debería realizarlos y con qué frecuencia. Esta guía no comprende todas las afecciones y tratamientos, así que hable con su doctor.

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



An Anthem Company

Para obtener más información sobre su plan,
visite www.empireblue.com/ny.

Exámenes de detección para bebés y niños

Exámenes de bebé sano

Todos los bebés deben ser vistos por un doctor a los 3 a 5 días de vida y a las 48 a 72 horas luego de dejar el hospital. Los bebés que dejan el hospital antes de que transcurran dos días (48 horas) de su nacimiento deben ver a un doctor a los 2 a 4 días de nacidos. En los exámenes de bebé sano, es posible que reciba consejos sobre la seguridad, la salud, el cuidado dental, la alimentación saludable y el desarrollo de su hijo. En estos exámenes, es posible que su bebé reciba vacunas y que le realicen otros exámenes de detección, como prueba de tuberculina, análisis de orina o prueba de anemia falciforme, si es necesario.

Examen de detección	Momento adecuado
Peso, altura y perímetro cefálico (circunferencia de la cabeza)	En cada visita
Percentil de BMI*	A los 24 meses
Examen de detección de tiroides, células falciformes y metabolismo del recién nacido	Del nacimiento a los 2 meses (lo ideal es a los 3 a 5 días); bilirrubina cuando nace
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Audición	Recién nacidos y cuando lo indique el doctor
Vista	En cada visita
Salud oral/dental	Exámenes dentales anuales a partir dentro de los 6 meses después de la erupción de los primeros dientes o al año de edad Barniz de fluoruro en los dientes cuando lo indique el doctor, entre los 6 y 24 meses; receta de fluoruro según el agua que beba
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Una vez entre los 9 y los 12 meses
Pruebas de detección de plomo (a menos que usted esté seguro de que el niño no ha estado cerca de plomo)	A los 12 y los 24 meses. Evaluaciones de riesgo según lo indique el doctor.
Autismo	A los 18 y los 24 meses
Depresión posparto	A los 1, 2, 4 y 6 meses
Orina	Según lo indique el doctor
Examen físico integral sin ropa	Todos los años



Desde el nacimiento hasta los 2 años

Examen de niño sano

Es posible que reciba consejos sobre:

- Cómo mantener a su hijo seguro
- Cómo evitar lesiones
- Asesoramiento para reducir los riesgos de padecer cáncer de piel
- Asesoramiento sobre buena salud, alimentación saludable y actividad física y desarrollo
- Referidos dentales anuales a partir de los 3 años o antes si fuera necesario

En estos exámenes de niños sanos, es posible que su hijo reciba vacunas y que se le realicen los siguientes exámenes de detección u otros exámenes de detección, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si es necesario.

Examen de detección	Momento adecuado
Altura, peso, percentil de BMI*	Todos los años
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Vista	Todos los años
Audición	Todos los años
Salud oral/dental	Exámenes dentales todos los años Barniz de fluoruro en los dientes cuando lo indique el doctor, entre los 2 1/2 y 5 años; receta de fluoruro según el agua
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Según lo indique el doctor
Presión sanguínea	Todos los años a partir de los 3 años
Trastorno lipídico	Una vez entre los 9 y los 11 años
Pruebas de detección de plomo	Agregar Los niños entre 3 y 6 años deben ser sometidos al examen si no se lo hicieron antes
Examen físico integral sin ropa	Todos los años

*El peso y la altura se utilizan para calcular el índice de masa corporal (BMI). El BMI se usa para comprobar si la persona tiene un peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.



Desde los 2 años y medio hasta los 10 años



Examen de niño sano

Es posible que el doctor le hable sobre temas de salud y bienestar. Estos incluyen:

- Dieta y actividad física
- Peso saludable
- Salud dental
- Referido al dentista todos los años
- Salud mental, incluido un examen de detección de depresión
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual
- Cómo prevenir lesiones
- Asesoramiento para disminuir el riesgo de tener cáncer de piel; riesgos especiales que podría tener de padecer cáncer (como antecedentes familiares) y lo que puede hacer para reducir esos riesgos
- Fumador pasivo
- Cómo evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas

En estos exámenes, es posible que su hijo reciba vacunas y que se le realicen los siguientes exámenes de detección u otros exámenes de detección, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si es necesario.

Examen de detección	Momento adecuado
Altura, peso, BMI*	Percentil de BMI hasta los 18 y luego el BMI todos los años
Supervisión de comportamiento y desarrollo	Todos los años
Depresión	Todos los años a partir de los 12
Uso de sustancias	Todos los años
Presión sanguínea	Todos los años
Vista	Todos los años
Audición	Todos los años
Salud oral/dental	Todos los años, receta de fluoruro según el agua que beba (11 hasta los 16)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Según lo indique el doctor
Clamidia	Para mujeres sexualmente activas
VIH	Examen de detección una vez entre los 15 y 18 años
Trastorno lipídico	Una vez entre los 9 y los 11, una vez entre los 17 a 21
Infecciones de transmisión sexual	Para personas sexualmente activas, a partir de los 11 años
Examen físico integral sin ropa	Todos los años



Desde los
11 años
hasta los
20 años



*El peso y la altura se utilizan para calcular el índice de masa corporal (BMI). El BMI se usa para comprobar si la persona tiene un peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.

Exámenes de detección para adultos

Examen de persona sana



Es posible que el doctor le hable sobre temas de salud y bienestar. Estos incluyen:

- Dieta y actividad física
- Planificación familiar
- Ácido fólico para mujeres en edad fértil
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual
- Examen de detección de VIH
- Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto
- Violencia doméstica
- Cómo prevenir lesiones
- Asesoramiento para disminuir el riesgo de tener cáncer de piel; riesgos especiales que podría tener de padecer cáncer (como antecedentes familiares) y lo que puede hacer para reducir esos riesgos
- Uso de drogas y alcohol
- Fumador pasivo
- Cómo dejar de fumar
- Salud dental
- Salud mental, incluido examen de detección de depresión
- Educación sobre control de la natalidad, métodos, asesoramiento y servicios para que las mujeres puedan evitar embarazos no deseados y espaciar los embarazos a fin de promover resultados óptimos de natalidad

En esta visita, es posible que le coloquen vacunas y que le realicen estos exámenes de detección:

Examen de detección	Momento adecuado
Altura, peso	Todos los años o según se lo indique el doctor
BMI*	Todos los años o según se lo indique el doctor
Presión arterial	Todos los años o según se lo indique el doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito de su casa.
Cáncer de mama: Examen del doctor	Cada 1 a 3 años. Todos los años a partir de los 40 años o más.
Cáncer de mama: Mamografía**	Todos los años desde los 40 hasta los 65 años o más. Mamografía de detección bienal para mujeres de 50 a 74 años.
Cáncer cervical: De 21 a 29 años	Cada 3 años
Cáncer cervical: De 30 a 65 años	Prueba de Papanicolaou cada 3 años, o solo examen de detección del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años.
Cáncer cervical: A partir de 65 años	Puede dejar de hacerse el examen de detección a los 65 años si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o los últimos 2 exámenes conjuntos (Pap y VPH) en los últimos 10 años arrojaron resultados normales. Si hay algún antecedente de un resultado anormal de la prueba de Papanicolaou en los últimos 20 años, consulte con su doctor respecto de continuar con los exámenes de detección.
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años y hasta los 75 años, es posible que el doctor le recomiende alguna de las siguientes opciones de exámenes: <ul style="list-style-type: none"> • FIT: prueba inmunoquímica fecal • FIT-DNA: prueba de ADN en heces multiobjetivo • gFOBT: prueba de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol) • Colonoscopia • Colonografía por CT • Sigmoidoscopia flexible
Clamidia y gonorrea	Mujeres sexualmente activas de 24 años y menores
Colesterol	Se puede recomendar el uso de estatinas para algunas personas de 40 a 75 años con riesgo alto de sufrir una enfermedad cardiovascular
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes tipo 2	Según lo que indique su doctor desde los 40 años hasta los 70 años si tiene sobrepeso o es obeso. Las personas con un nivel alto de glucosa deben hablar con su doctor acerca del asesoramiento intensivo para promover dietas saludables y actividad física.
Hepatitis C	Examen de detección si nació entre 1945 y 1965
Osteoporosis	Esta prueba para controlar la densidad ósea se debe comenzar a realizar antes de los 65 años de edad; las mujeres en la menopausia deben hablar con el doctor acerca de la osteoporosis y someterse a la prueba cuando estén en riesgo.

Examen de persona sana

Las mujeres embarazadas deben consultar a su doctor u obstetra/ginecólogo durante los primeros tres meses para una primera visita y para establecer un plan de cuidado prenatal. Durante esta visita, el doctor revisará su salud y la salud de su bebé.

Según sus antecedentes de salud, el doctor puede indicarle las siguientes pruebas, exámenes de detección o vacunas:

- **Depresión** — examen de detección durante y después del embarazo
- **Diabetes** — durante el embarazo
- **Hematocrito o hemoglobina (hemograma)**
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Preeclampsia (presión arterial)** — durante el embarazo
- **Prueba de inmunidad a la rubéola** — para saber qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola después de dar a luz
- **Pruebas de anticuerpos y tipo sanguíneo Rh(D)** — si el resultado es Rh(D) negativo, repita la prueba entre las semanas 26 y 28 de embarazo
- **Sífilis**
- **Uroanálisis** — cuando se lo indique el doctor
- **Pruebas de ultrasonido**, que incluyen exámenes especiales (utilizados con exámenes de sangre durante el primer trimestre para detectar el riesgo de anomalía cromosómica) y pruebas de dos dimensiones de rutina para controlar al bebé

Medicamentos:

Si presenta un alto riesgo de padecer una afección llamada preeclampsia, su doctor puede recomendarle el uso de una dosis baja de aspirina como medicación preventiva.

Vacunas:

Si está embarazada durante la estación de la gripe (de octubre a marzo), es posible que el doctor le indique la vacuna contra la gripe inactivada (virus muerto). Las mujeres embarazadas, adolescentes y adultas, deben colocarse la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap) en cada embarazo.

La Tdap debe administrarse entre las semanas 27 y 36 de gestación, aunque se puede colocar en cualquier momento durante el embarazo.

Si bien se pueden administrar otras vacunas en casos especiales, lo mejor es colocarse las vacunas que necesita antes de quedar embarazada. Las mujeres deben consultar al doctor sobre sus propias necesidades.

NO debe colocarse estas vacunas durante el embarazo:

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

*El peso y la altura se utilizan para calcular el índice de masa corporal (BMI). El BMI se usa para comprobar si la persona tiene un peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.

**Las mujeres deben hablar con su doctor y determinar cuándo es la mejor edad para comenzar con los exámenes de detección y la posibilidad de hacer el examen cada dos años cuando sean mayores.



Examen de persona sana

Es posible que el doctor le hable sobre temas de salud y bienestar. Estos incluyen:

- Dieta y actividad física
- Planificación familiar
- Cómo prevenir lesiones
- Uso de drogas y alcohol
- Cómo dejar de fumar
- Fumador pasivo
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual
- Examen de detección de VIH
- Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto
- Asesoramiento para disminuir el riesgo de tener cáncer de piel; riesgos especiales que podría tener de padecer cáncer (como antecedentes familiares) y lo que puede hacer para reducir esos riesgos
- Salud dental
- Salud mental, incluido examen de detección de depresión



Hombres

En esta visita, es posible que le coloquen vacunas y que le realicen estos exámenes de detección:

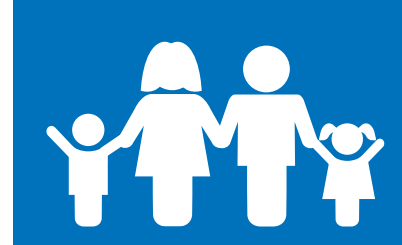
Examen de detección	Momento adecuado
Altura, peso	Todos los años o según se lo indique el doctor
BMI*	Todos los años o según se lo indique el doctor
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez en el caso de hombres de entre 65 y 75 años que alguna vez han fumado
Presión arterial	Todos los años o según se lo indique el doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito de su casa.
Colesterol	Se puede recomendar el uso de estatinas para algunas personas de 40 a 75 años con riesgo alto de sufrir una enfermedad cardiovascular
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años y hasta los 75 años, es posible que el doctor le recomiende alguna de las siguientes opciones de exámenes: <ul style="list-style-type: none"> • FIT: prueba inmunoquímica fecal • FIT-DNA: prueba de ADN en heces multiobjetivo • gFOBT: prueba de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol) • Colonoscopia • Colonografía por CT • Sigmoidoscopia flexible
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes tipo 2	Según lo que indique su doctor desde los 40 años hasta los 70 años si tiene sobrepeso o es obeso. Las personas con un nivel alto de glucosa deben hablar con su doctor acerca de intervenciones de asesoramiento intensivo para promover dietas saludables y actividad física.
Hepatitis C	Examen de detección si nació entre 1945 y 1965
Cáncer de próstata	Si tiene entre 55 y 69 años, analice con su doctor los riesgos y los beneficios de la prueba de detección del cáncer de próstata

*El peso y la altura se utilizan para calcular el índice de masa corporal (BMI). El BMI se usa para comprobar si la persona tiene un peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.



Programa de vacunación sugerido

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



Vacuna	Edad													
	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)			✓ Series de 2 o 3 dosis											
Difteria, tétanos y tos ferina (DtaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)											✓ Tdap		✓ Refuerzo de Td cada 10 años	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓ 3 a 4 dosis desde los 2 hasta los 15 meses; la primera dosis a los 2 meses y la última a los 12 a 15 meses											
Antineumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓							
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓				✓				
Influenza (gripe)						Sugerida todos los años desde los 6 meses hasta los 2 dosis con espacio de al menos 4 semanas para que les colocan la vacuna por primera vez.					65 años de edad o más; se recomiendan niños de entre 6 meses y 8 años de edad			
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓				
Vacuna contra la varicela (viruela)							✓			✓				
Hepatitis A						✓ Serie de 2 dosis entre los 12 y los 23 meses								
Virus del papiloma humano (VPH)											✓ Serie de 2 dosis			
Vacuna antimeningocócica											✓	A los 16 años MenB-FHb — franja de edad: 16 a 23 años		
Vacuna neumocócica conjugada 13 valente (PCV13)													✓ Sugerida para ciertas personas en riesgo	
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23)													✓ Sugerida para ciertas personas en riesgo	
Vacuna contra el herpes zóster (HZ/su)													✓ Serie de 2 dosis para mayores de 50 años	

*Para obtener más información sobre las últimas recomendaciones, visite el sitio web de los Centers for Disease Control: *Use of a 2-Dose Schedule for Human Papillomavirus Vaccination — Updated Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices*, (16 de diciembre de 2016): cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm.

Hepatitis B — Se debe administrar la primera dosis en un lapso de 24 horas desde el nacimiento para nacimientos fuera del hospital. Puede 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 nacimiento.

Rotavirus (RV) — Serie de dos o tres dosis (según la marca de la vacuna que se utilice).

Tdap (adolescentes) — Si tiene entre 13 y 18 años y no ha recibido esta vacuna antes, hable con su doctor acerca de la vacuna de actualización.

Tdap (adultos) — Si tiene 19 años o más y nunca ha recibido una dosis de Tdap, debería recibir una única dosis.

Haemophilus influenzae tipo b (Hib) — Reciba una serie de tres o cuatro dosis (según la marca de la vacuna que se utilice).

Vacuna neumocócica conjugada (PCV) — Los niños entre 14 y 59 meses de edad que hayan recibido una serie de PCV 7 valente (PCV7) acorde a su edad deberían recibir una única dosis complementaria de PCV 13 valente (PCV13).

Influenza (gripe) — Consulte flu.gov o cdc.gov para obtener más información sobre esta vacuna. (Nota: Se deben administrar dos dosis, con cuatro semanas de diferencia, a los niños de 6 meses a 8 años de edad que reciban la vacuna por primera vez).

Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela (viruela) — Los adolescentes y adultos deben tener las vacunas MMR al día. Las vacunas contra la viruela se recomiendan para los niños que no han tenido viruela.

Virus del papiloma humano (VPH) — Los niños de 11 a 12 años de edad reciben dos dosis de la vacuna contra el HPV con seis meses de diferencia como mínimo. Los adolescentes y adultos jóvenes que comiencen la serie más adelante, entre los 15 y los 26 años, necesitarán tres dosis de la vacuna del VPH para protegerse de la infección por VPH cancerígena. La serie de vacunas puede comenzar a los 9 años.*

Antimeningocócica — Cuando se administra a adolescentes saludables que no están en riesgo mayor de contraer la enfermedad meningocócica, deben administrarse dos dosis de MenB-FHbp a los 0 y 6 meses. Si recibe la segunda dosis con un intervalo menor que 6 meses de edad, se debe administrar una tercera dosis al menos seis meses después de la primera dosis. En el caso de las personas en mayor riesgo de contraer la enfermedad meningocócica, y ante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp a los 0, 1 a 2, y 6 meses.

Vacuna antineumocócica conjugada 13 valente (PCV13)/Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23) — Se recomienda que se administren tanto la PCV13 como la PPSV23 a los adultos de 65 años y mayores, y los adultos menores de 65 años que se considere que están en riesgo. Pregúntele a su doctor cuál es la dosis adecuada para usted.

Herpes zóster — Se recomienda administrar dos dosis de la vacuna contra la culebrilla (HZ/su), con una diferencia de entre dos y seis meses, a los adultos de 50 años o más, incluidas las personas que se hayan colocado previamente la vacuna contra la culebrilla Zostavax.



An **Anthem** Company