

Pautas de salud preventiva

2021

Tome medidas hoy para tener un futuro más sano

Healthy Blue paga determinados análisis para encontrar enfermedades de manera temprana, exámenes de bienestar 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:

- 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)

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 afiliado
- Llame a Servicios para Afiliados al número que figura en su tarjeta del seguro del afiliado
- Visite healthybluenc.com

Reciba siempre consejos médicos personales de su médico.



Esta guía no menciona todas las condiciones 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.

healthybluenc.com

HealthyBlue®



Consultas de bebé sano

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 • 6 meses • 18 meses
- 2 semanas a 1 mes • 9 meses • 24 meses
- 2 meses • 12 meses
- 4 meses • 15 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 consulta de bebé sano podría incluir lo siguiente:

- Un examen de cuerpo completo
- Vacunas
- Otros análisis y pruebas de detección 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



Nacimiento a 2 años

Pruebas de detección	Cuándo hacérselas
Medición del peso, longitud y cabeza	En cada consulta
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 examen médico 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 consulta
Audición	Como recién nacido y como el médico lo sugiera
Vista	En cada consulta
Presión arterial	Chequear si hay riesgos en cada consulta
Salud oral y dental	Remisión a un dentista, de ser necesario, comenzando a los 6 meses. Comenzar exámenes dentales anuales a partir de los 12 meses. Barniz de flúor cuando los dientes comienzan 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)	Una vez entre los 9 a 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	Chequear si hay riesgos según lo sugiera el médico

Consultas de niño sano

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 consulta, su hijo podría recibir:

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



**2 1/2
a 10 años**

Pruebas de detección	Cuándo hacérselas
Estatura, peso, percentil de IMC*	Cada año
Desarrollo: cerebro, cuerpo y comportamiento	En cada consulta
Vista	Cada año
Audición	Cada año
Salud oral y dental	Exámenes dentales cada año 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
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	Chequear si hay riesgos y hacer análisis según lo sugiera el médico

*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.



Consultas de niño sano

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
- **Seguridad con el uso de armas de fuego**, si usted posee o tiene pistolas cerca
- **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

Durante la consulta, el médico podría dar:

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



11 a 20
años

Pruebas de detección	Cuándo hacérselas
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	Remisión a un dentista cada año 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 clamidía	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





*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.

Consultas de bienestar

Durante su consulta, 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 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

Mujeres adultas

Usted también podría recibir vacunas y estas pruebas de detección:

Pruebas de detección	Cuándo hacérselas
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.
Examen de las mamas	Cada 1 a 3 años desde los 20 a los 39 años. Cada año después de los 40 años.
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
Cáncer de cuello del útero	Para 21 a 29 años, prueba de Papanicolaou cada 3 años Para 30 a 65 años, ya sea una prueba de Papanicolaou cada 3 años o un análisis de VPH solamente, o una combinación de prueba de Papanicolaou y análisis de VPH cada 5 años Dejar de realizar el análisis a los 65 años si las últimas 3 pruebas de Papanicolaou o los últimos 2 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. 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)
Cáncer colorrectal (del colon y el recto)	• 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)
Examen de detección de glucosa (glucemia) para diabetes tipo 2	Como lo sugiera su médico desde 40 a 70 años, particularmente si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con nivel alto de azúcar en la sangre deben hablar con su médico sobre 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
Osteoporosis (chequea la densidad de sus huesos)	Las pruebas deben comenzar a más tardar a los 65 años. Las mujeres que están en la menopausia deben hablar con su médico sobre 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.

Consultas de bienestar

Dentro de los tres primeros meses del embarazo, es importante consultar con un médico para programar un plan de atención prenatal. En cada consulta, el médico chequeará su salud y la salud de su bebé. El médico puede 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



Mujeres embarazadas

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)
- **Hemoglobina/hematocrito** (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 el Rh(D) es negativo, repita el análisis a las 24 a 28 semanas.
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Sífilis**
- **Orina** como lo sugiera su médico

*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.

Otros análisis y exámenes:

- **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)
- **Ánalisis 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

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)**

**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 someterse a pruebas de detección cada dos años cuando tengan mayor edad.

***Las afroamericanas pueden comenzar las pruebas de detección a los 45 años.

Consultas de bienestar

Durante su consulta, 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)



Hombres adultos

Usted también podría recibir vacunas y estas pruebas de detección:

Pruebas de detección	Cuándo hacérselas
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	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)
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)
Examen de detección de glucosa (glucemia) para diabetes tipo 2	Como lo sugiera su médico desde 40 a 70 años, particularmente si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con nivel alto de azúcar en la sangre deben hablar con su médico sobre 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 o demasiado peso.

**Los afroamericanos pueden comenzar las pruebas de detección a los 45 años.



Programa de vacunación sugerido

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

Vacunas	Edades										
	Nacimiento	1 a 2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6 a 18 meses	12 a 15 meses	15 a 18 meses	19 a 23 meses	4 a 6 años	
Hepatitis B	✓	✓				✓					
Rotavirus (RV)			✓ Series de 2 dosis o 3 dosis								
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓	
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)											
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓ 3 a 4 dosis entre los 2 a 15 meses con la 1ra dosis a los 2 meses, la 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 2 dosis por lo menos 4 semanas aparte para poner la vacuna por primera vez					
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓	
Varicela (viruela loca)							✓			✓	
Hepatitis A						✓ Serie de 2 dosis entre los 12 a 23 meses; tomadas de 6 a 18 meses aparte					
Virus del papiloma humano (VPH)											
Vacuna antimeningocócica											
Vacuna antineumocócica conjugada 13-valente (PCV13)											
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23)											
Vacuna recombinante contra el herpes zóster (HZ/su)											

*Para obtener más información sobre las vacunas actualizadas contra el VPH, consulte el sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *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.



11 a 12 años	13 a 18 años	19 a 64 años	65 años o más
--------------	--------------	--------------	---------------

✓
Tdap

✓ Cada 10 años

años en adelante; se recomiendan niños entre 6 meses a 8 años que se

✓ Serie de 2 a 3 dosis	
✓	✓ Refuerzo a los 16 años. MenB-FHb a los 16 a 23 años
	✓
	✓ Serie de 2 dosis para 50 años en adelante; 2 a 6 meses aparte

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

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

Vacuna antineumocócica conjugada (PCV): Los niños entre 14 a 59 meses que han recibido una serie adecuada para la edad de 7-valente PVC (PCV7), reciben una dosis única suplementaria de 13-valente PCV (PCV13).

Gripe (influenza): Visite flu.gov o cdc.gov para conocer más sobre esta vacuna. Los niños de 6 meses a 8 años que se aplicuen 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 (HPV)*: 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.

Meningocócica: 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.

Antineumocócica conjugada 13-valente (PCV13)/

Antineumocócica polisacárida (PPSV23): Los adultos de 65 años en adelante y determinados adultos menores de 65 años que están en riesgo deben recibir ambas PCV13 y 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 años en adelante, incluyendo aquellos que recibieron la vacuna contra Zostavax (herpes).



Healthy Blue es un plan de Medicaid ofrecido por Blue Cross and Blue Shield of North Carolina. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina es un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ® es una marca de Blue Cross and Blue Shield Association.

Blue Cross and Blue Shield of North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina a las personas por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Puede obtener este material y otra información del plan en letra grande, sin costo. Para obtener el material en letra grande, llame a Servicios para Afiliados al 844-594-5070.

Si el inglés no es su idioma principal, podemos ayudarlo. Llame al 844-594-5070 (TTY 711).