

# Pautas de salud preventiva 2024

## Tome medidas hoy para tener un futuro más sano.

Healthy Blue paga determinadas pruebas para detectar enfermedades de manera temprana, exámenes de control de rutina y vacunas para ayudar a que usted y su familia se mantengan sanos. Esto se llama cuidado preventivo.

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

- Academia Americana de Médicos de Familia (AAFP)
- Academia Americana de Pediatría (AAP) Futuros brillantes (Bright Futures)
- Comité Asesor sobre Prácticas de Vacunación (ACIP)
- Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)
- Sociedad Americana 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 saber más sobre qué cubre su plan:**

Para saber más sobre qué cubre su plan:

- Consulte el manual del miembro
- Llame a Servicios para Miembros al número que figura en su tarjeta del seguro
- 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, pruebas y vacunas son adecuados para usted o su hijo, cuándo debe hacerse los o ponérselas y con qué frecuencia.

# Consultas de control del bebé

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
- 2 semanas a 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses



**Nacimiento  
a 2 años**

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. Para prevenir una infección, todos los bebés deben recibir un tratamiento de ungüento para los ojos.

- Un examen físico completo
- Vacunas
- Otras pruebas y exámenes según se necesiten, incluyendo las que se enumeran a continuación:
  - Cuidado, seguridad y desarrollo del recién nacido
  - Nutrición y alimentación
  - Salud y bienestar de los padres y la familia
  - Importancia de minimizar la exposición a la radiación ultravioleta (UV)

Evaluaciones	Cuándo hacérselas
<b>Medición del peso, longitud y cabeza</b>	En cada consulta
<b>Percentil de BMI*</b>	A los 24 meses
<b>Metabolismo del recién nacido, tal como Fenilcetonuria (PKU) (cuando el cuerpo no puede metabolizar las proteínas), anemia falciforme (un trastorno sanguíneo hereditario) y examen de tiroides</b>	Nacimiento a los 2 meses (chequeado mejor a los 3 a 5 días) Bilirrubina al nacer (chequea si hay problemas de ictericia del recién nacido)
<b>Defecto cardíaco congénito crítico (defectos del corazón al nacer)</b>	Al nacer
<b>Desarrollo: cerebro, cuerpo y conducta</b>	En cada consulta
<b>Audición</b>	Como recién nacido y en cada consulta
<b>Visión</b>	En cada consulta
<b>Presión arterial</b>	Chequear si hay riesgos en cada consulta
<b>Salud bucodental</b>	Remisión a un dentista de atención primaria, de ser necesario, comenzando a los 6 meses. 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 floururo según su tipo de agua potable (de 6 a 24 meses).
<b>Hemoglobina o hematocrito (hemograma)</b>	Evaluación de riesgos a los 4 meses. Someter a prueba de detección a los 12 meses. Chequear si hay riesgos según lo sugiera el médico.
<b>Prueba de detección de plomo</b>	A los 12 y los 24 meses. Chequear si hay riesgos según lo sugiera el médico.
<b>Trastorno de los lípidos (problemas de colesterol)</b>	Chequear si hay riesgos a los 24 meses
<b>Autismo (una condición que afecta las habilidades sociales y la forma en que una persona se comunica)</b>	A los 18 y 24 meses
<b>Hepatitis B</b>	Chequear si hay riesgos en cada consulta
<b>Depresión posparto (después de que una madre da a luz)</b>	A los 1, 2, 4 y 6 meses
<b>Tuberculosis</b>	Chequear si hay riesgos y hacer pruebas según lo sugiera el médico

# Consultas de control médico pediátrico

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
- Importancia de minimizar la exposición a la radiación ultravioleta



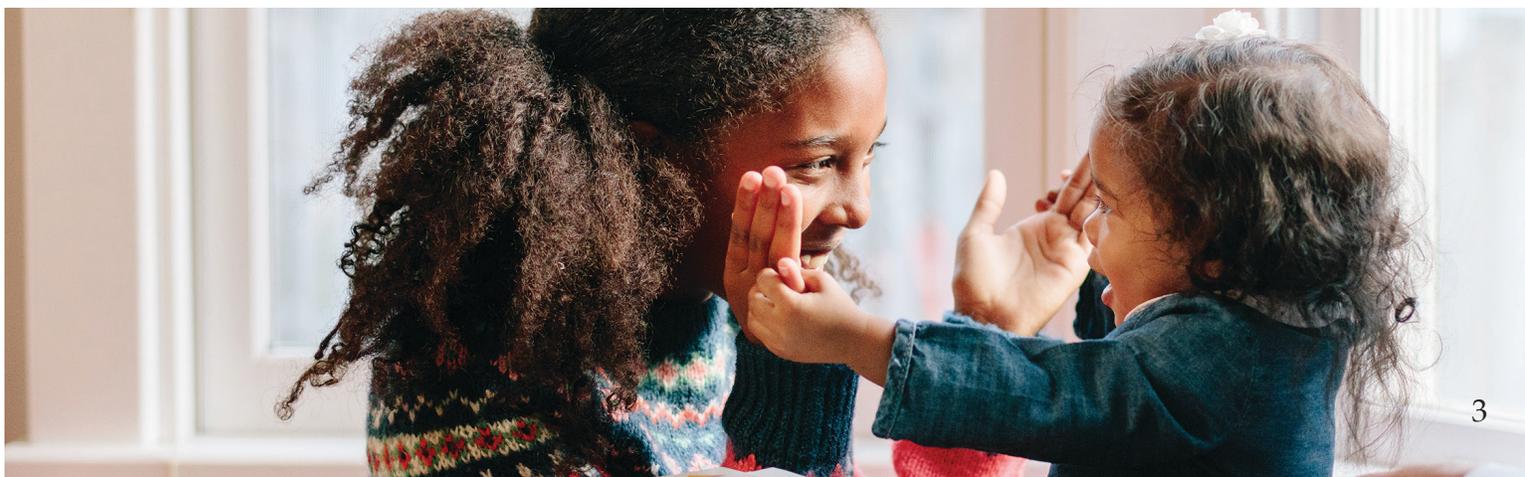
2 ½  
a 10 años

Durante la consulta, su hijo podría recibir:

- Un examen físico completo
- Vacunas
- Otras pruebas y exámenes

Evaluaciones	Cuándo hacérselas
<b>Estatura, peso, percentil de BMI*</b>	Cada año
<b>Desarrollo: cuerpo, cerebro y conducta</b>	En cada consulta
<b>Ansiedad</b>	Cada año a partir de los 8 años
<b>Visión</b>	Cada año
<b>Audición</b>	Cada año a partir de los 4 años Evaluaciones de riesgo en cada consulta antes de los 4 años
<b>Salud bucodental</b>	Exámenes dentales cada año Barniz de flúor en los dientes cuando el dentista lo sugiera (entre 2 ½ y 5 años) Receta de fluoruro según su tipo de agua potable (entre los 2 ½ y 10) años
<b>Prueba de detección de plomo</b>	Chequear si hay riesgos hasta los 6 años
<b>Hemoglobina o hematocrito (hemograma)</b>	Chequear si hay riesgos cada año
<b>Presión arterial</b>	Cada año comenzando desde los 3 años Chequear si hay riesgos antes de los 3 años
<b>Trastorno de los lípidos (problemas de colesterol)</b>	Una vez entre los 9 a 11 años Chequear si hay riesgos en todas las otras edades
<b>Hepatitis B</b>	Chequear si hay riesgos en cada consulta
<b>Tuberculosis</b>	Chequear si hay riesgos y hacer pruebas según lo sugiera el médico

\* La estatura y el peso se utilizan para chequear el índice de masa corporal (BMI). Chequear el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco peso o sobrepeso. El percentil de BMI se utiliza en niños de 2 a 19 años para ver cómo se comparan con otros niños.



# Consultas de control médico pediátrico



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.
- **Seguridad con la utilización de armas de fuego** si usted posee o tiene pistolas cerca.
- **Uso de sustancias**, como 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.
- **Violencia de la pareja íntima.**
- **Importancia de minimizar la exposición a la radiación ultravioleta.**

Durante la consulta, el médico podría dar:

- Un examen físico completo
- Vacunas
- Otras pruebas y exámenes

Evaluaciones	Cuándo hacérselas
<b>Estatura, peso, BMI*</b>	Percentil hasta los 19 años, luego el BMI cada año
<b>Desarrollo: mente, cuerpo y conducta</b>	Cada año
<b>Depresión</b>	Cada año comenzando desde los 12 años
<b>Presión arterial</b>	Cada año
<b>Visión</b>	Cada año
<b>Audición</b>	Someter a prueba de detección con audiometría, una vez a los 11 a 14, 15 a 17 y 18 a 21 años
<b>Salud bucodental</b>	Remisión a un dentista cada año Receta de flúor según su tipo de agua potable (entre los 11 a 16 años)
<b>Hemoglobina o hematocrito (hemograma)</b>	Chequear si hay riesgos cada año
<b>Trastorno de los lípidos (problemas de colesterol)</b>	Una vez entre los 9 a 11 años Una vez entre los 17 a 21 años Evaluación de riesgo cada año alterno
<b>ITS, incluyendo clamidia y gonorrea</b>	Cada año comenzando a los 11 años, si es sexualmente activo
<b>Sífilis</b>	Someter a prueba de detección si tiene un riesgo elevado de infección
<b>VIH</b>	Someter a prueba de detección una vez entre los 15 a 18 años. Chequear si hay riesgos cada año. A las personas que están en riesgo elevado de contagio del VIH se les debe ofrecer profilaxis preexposición (PrEP).
<b>Trastorno por el uso de sustancias y adicción al tabaco</b>	Chequear si hay riesgos cada año comenzando a los 11 años
<b>Tuberculosis</b>	Chequear si hay riesgos cada año y hacer pruebas según lo sugiera el médico
<b>Hepatitis C</b>	Someter a prueba de detección entre los 18 a 19 años. Chequear si hay riesgos cada año.
<b>Hepatitis B</b>	Chequear si hay riesgos cada año. Someter a prueba de detección si tiene un riesgo elevado de infección.
<b>Displasia cervical</b>	Prueba de Papanicolaou comenzando a los 21 años
<b>Paro cardíaco/muerte súbita</b>	Evaluación de riesgo cada año comenzando a los 11 años.

\* La estatura y el peso se utilizan para chequear el índice de masa corporal (BMI). Chequear el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco peso o sobrepeso. El percentil de BMI se utiliza en niños de 2 a 19 años para ver cómo se comparan con otros niños.

# Consultas de control médico

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

- Dieta y actividad física
- Salud mental, incluyendo depresión
- Salud bucodental
- Uso del tabaco o cómo dejarlo
- Evitar el humo de segunda mano
- Ingesta de alcohol o uso de drogas
- Riesgos del cáncer de piel
- Planificación familiar, incluyendo:
  - Se podría proporcionar consejería sobre sexo seguro para prevenir infecciones de transmisión sexual en adultos con riesgo elevado
  - Anticonceptivos para ayudar a prevenir embarazos no deseados
  - Intervalo entre embarazos para tener los mejores resultados en el parto
  - Suplementos de ácido fólico para mujeres en edad de procrear



**Mujeres adultas<sup>1</sup>**

- Violencia de la pareja íntima
- Importancia de minimizar la exposición a la radiación ultravioleta
- Importancia de los ejercicios en adultos mayores de 65 años para prevenir caídas

Usted también podría recibir vacunas y estas evaluaciones de detección:

Evaluaciones	Cuándo hacérselas
<b>Estatura, peso, BMI<sup>3</sup></b>	Cada año o según su médico lo sugiera. A las mujeres que tengan un BMI alto (30 o más) se les debe ofrecer intervenciones de pérdida de peso intensivas para ayudar a aumentar el ejercicio y mejorar los hábitos alimenticios.
<b>Presión arterial</b>	Cada año o según su médico lo sugiera. Volver a chequear las lecturas altas en el hogar.
<b>Evaluación de riesgo del gen BRCA</b>	Tal como lo sugiera su médico en mujeres con un historial personal o familiar de cáncer de mama, de ovarios, de las trompas de Falopio o peritoneal o que tienen ascendencia asociada con susceptibilidad a las mutaciones del gen 1 y 2 del cáncer de mama (BRCA1/2).
<b>Riesgo de cáncer de mama</b>	Tal como lo sugiera su médico en mujeres de 35 años en adelante con riesgo elevado de cáncer de mama. A las mujeres con riesgo elevado de cáncer de mama y bajo riesgo de efectos adversos de los medicamentos se les debe ofrecer medicamentos para reducir los riesgos, tales como tamoxifen, raloxifene o inhibidores de la aromatasa.
<b>Mamografía** (radiografía de mamas)</b>	Cada año para personas de 40 a 65 años en adelante. Considere hacerse la prueba de detección cada 2 años desde los 50 a los 74 años.
<b>Evaluación de riesgo de enfermedad cardiovascular (CVD)</b>	Tal como lo sugiera su médico desde los 40 a 75 años. A las mujeres que están en riesgo elevado se les debe ofrecer una estatina de dosis baja a moderada (medicamento para el colesterol). Se podría requerir prueba de detección de lípidos para evaluar el riesgo.
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	Para 21 a 29 años, prueba de Papanicolaou cada 3 años. Para 30 a 65 años, una prueba de Papanicolaou cada 3 años, una prueba del virus del papiloma humano (HPV) solamente, o una combinación de prueba de Papanicolaou y prueba de HPV cada 5 años. Dejar de realizar las pruebas a los 65 años si las últimas 3 pruebas de Papanicolau o las últimas 2 pruebas conjuntas (Pap y HPV) de los últimos 10 años fueron normales. Si hubo una prueba de Papanicolaou anormal en los últimos 20 años, hable con su médico.

<sup>3</sup> La estatura y el peso se utilizan para verificar el índice de masa corporal (BMI). Verificar el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco peso o sobrepeso.

<sup>4</sup> Las mujeres deben hablar con su médico y tomar una decisión personal sobre la mejor edad para comenzar a hacerse las mamografías y la posibilidad de hacérselas cada dos años cuando son mayores.

Evaluaciones	Cuándo hacérselas
<b>Cáncer colorrectal (del colon y el recto)</b>	<p>De los 45 a los 75 años, su médico podría sugerir una o más de las siguientes opciones de pruebas:</p> <p><b>Pruebas de heces (fecal):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba inmunoquímica fecal (PIF)</li> <li>• FIT-ADN: prueba combinada de heces y ADN</li> <li>• Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT)</li> </ul> <p><b>Pruebas visuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el colon)</li> <li>• Colonografía por tomografía computarizada (TC) (usar un escáner TC para tomar imágenes del colon)</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el tramo final del colon, llamado colon sigmoideal)</li> </ul>
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Si es sexualmente activa de 24 años o menos Si hay riesgo elevado de infección de 25 años en adelante
<b>Sífilis</b>	Someter a prueba de detección si tiene un riesgo elevado de infección
<b>Hepatitis B</b>	Someter a prueba de detección si hay riesgo elevado de infección
<b>VIH</b>	Tal como lo sugiera su médico entre los 19 a 60 años. A las personas que están en riesgo elevado de contagio del VIH se les debe ofrecer profilaxis preexposición (PrEP).
<b>Prueba de glucosa (azúcar en sangre) para diabetes tipo 2</b>	Tal como lo sugiera su médico desde los 35 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 de asesoramiento intensivo para fomentar una dieta sana y la actividad física.
<b>Hepatitis C</b>	Someter a prueba de detección entre los 18 a 79 años.
<b>Osteoporosis (chequea la densidad de sus huesos)</b>	Las pruebas deben comenzar a más tardar a los 65 años. Las mujeres que están en la menopausia deben hablar con su médico acerca de la osteoporosis y que les hagan la prueba cuando estén en riesgo.
<b>Cáncer de pulmón (con tomografía computarizada de dosis baja [LDCT])</b>	Comenzando a los 50 años para las personas con un historial de fumar 20 paquetes y que todavía fuman o han dejado de fumar en los últimos 15 años
<b>Tuberculosis</b>	Someter a prueba de detección para ver si hay infección latente en personas con riesgo elevado
<b>Depresión</b>	Cada año

<sup>1</sup> Las recomendaciones están clasificadas por “hombres” y “mujeres”, aunque los estimados netos de beneficios están guiados por el sexo biológico (o sea, masculino/femenino) en lugar de la identidad de género. Las personas deben considerar su sexo al nacimiento y la anatomía actual y consultar con su propio profesional clínico, para determinar cuál recomendación le aplica mejor.<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Caughey AB, Krist AH, Wolff TA, et al. USPSTF Approach to Addressing Sex and Gender When Making Recommendations for Clinical Preventive Services. JAMA. 2021; 326(19):1953-1961.

# Consultas de control médico

Dentro de los tres primeros meses del embarazo, es importante ir al médico para establecer un plan de atención prenatal. En cada consulta, su 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 materna, suministros para lactancia y asesoramiento

## Pruebas:

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

- Evaluación de **depresión** (durante y después del embarazo)
- Prueba de detección de diabetes para **diabetes gestacional** a las 24 semanas o después
- **Preeclampsia**<sup>1</sup> (presión arterial alta que causa otros problemas durante el embarazo)
- **Hematocrito/hemoglobina** (hemograma)
- **Inmunidad contra la rubéola** (para averiguar qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola, conocida también como sarampión alemana, después de dar a luz)
- **Factor sanguíneo Rh(D) y pruebas de anticuerpos** (chequea si su tipo de sangre y el del bebé son compatibles). Si es Rh(D) negativo, repita la prueba a las 24 a 28 semanas.
- Se recomienda prueba de detección de **Hepatitis B** en su primera consulta prenatal
- Se recomienda prueba de detección del **VIH** en todas las mujeres embarazadas cuyo estado de VIH sea desconocido, incluyendo aquellas que se presentan en trabajo de parto o al dar a luz. A las personas que están en riesgo elevado de contagio del VIH se les debe ofrecer profilaxis preexposición (PrEP).
- **Sífilis**
- **Orina** para bacteriuria asintomática, tal 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.

Otras pruebas y pruebas de detección:

- **Amniocentesis** (un ultrasonido y prueba del líquido que rodea a su bebé)
- **ADN fetal libre** (una prueba de sangre para chequear anomalías cromosómicas en el bebé)



**Embarazo**

- **Muestra de vellosidades coriónicas** (chequea si hay defectos de nacimiento y más)
- **Pruebas de ultrasonido** (para ver al bebé en el útero). Durante los tres primeros meses, estas se hacen junto con pruebas de sangre para chequear el riesgo de anomalía cromosómica del bebé y más.

Estas y otras pruebas pueden chequear si el bebé tiene problemas de salud. Las pruebas adecuadas y los momentos adecuados para hacerlos dependen de:

- Su edad
- Su historial médico e historial familiar

Hable con su médico sobre:

- Cuáles pruebas podrían ser las mejores para usted
- Qué pueden decirle las pruebas sobre su bebé
- Cualquier riesgo

## Vacunas:

- **Influenza:** Si está embarazada durante la temporada de influenza (de octubre a marzo), es probable que su médico quiera que usted reciba la vacuna inactivada contra la influenza.
- **Tdap:** Las adolescentes y adultas embarazadas necesitan una vacuna de Tdap durante cada embarazo. Es mejor ponerse la vacuna entre las semanas 27 a 36, aunque se pueden administrar en cualquier momento durante el embarazo.

Es mejor recibir 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 recibir estas vacunas estando embarazada:

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

# Consultas de control médico

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

- Dieta y actividad física
- Salud mental, incluyendo depresión
- Salud bucodental
- Uso del tabaco o cómo dejarlo
- Evitar el humo de segunda mano
- Beber de alcohol y uso de drogas
- Riesgos del cáncer de piel
- Planificación familiar, incluyendo:
  - Sexo seguro (se podría proporcionar consejería para prevenir infecciones de transmisión sexual en adultos con riesgo elevado) y prevención de un embarazo no deseado con una pareja
- Violencia de la pareja íntima
- Importancia de minimizar la exposición a la radiación ultravioleta
- Importancia de los ejercicios en adultos mayores de 65 años para prevenir caídas



**Hombres adultos<sup>1</sup>**

Usted también podría recibir vacunas y estas pruebas de detección:

Evaluaciones	Cuándo hacérselas			
<b>Estatura, peso, BMI<sup>3</sup></b>	Cada año o según su médico lo sugiera. A los hombres que tengan un BMI alto (30 o más) se les debe ofrecer intervenciones intensivas de pérdida de peso para ayudar a aumentar el ejercicio y mejorar los hábitos alimenticios.			
<b>Aneurisma aórtico abdominal (vasos sanguíneos agrandados en el abdomen)</b>	Una vez entre 65 a 75 años si alguna vez fumó			
<b>Presión arterial</b>	Cada año o según su médico lo sugiera. Volver a chequear las lecturas altas en el hogar.			
<b>Evaluación de riesgo de enfermedad cardiovascular (CVD)</b>	Tal como lo sugiera su médico desde los 40 a 75 años. A los hombres que están en riesgo elevado se les debe ofrecer una estatina de dosis baja a moderada (medicamento para el colesterol). Se podría requerir prueba de detección de lípidos para evaluar el riesgo.			
<b>Cáncer colorrectal (del colon y el recto)</b>	De los 45 a los 75 años, su médico podría sugerir una o más de las siguientes opciones de pruebas <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><b>Pruebas de heces (fecal):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba inmunoquímica fecal (PIF)</li> <li>• FIT-DNA: prueba combinada de heces y ácido desoxirribonucleico</li> <li>• Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT)</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p><b>Pruebas visuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el colon)</li> <li>• Colonografía por tomografía computarizada (TC) (usar un escáner TC para tomar imágenes del colon)</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigmoidoscopia flexible (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el tramo final del colon, llamado colon sigmoide)</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>Pruebas de heces (fecal):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba inmunoquímica fecal (PIF)</li> <li>• FIT-DNA: prueba combinada de heces y ácido desoxirribonucleico</li> <li>• Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT)</li> </ul>	<p><b>Pruebas visuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el colon)</li> <li>• Colonografía por tomografía computarizada (TC) (usar un escáner TC para tomar imágenes del colon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigmoidoscopia flexible (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el tramo final del colon, llamado colon sigmoide)</li> </ul>
<p><b>Pruebas de heces (fecal):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba inmunoquímica fecal (PIF)</li> <li>• FIT-DNA: prueba combinada de heces y ácido desoxirribonucleico</li> <li>• Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT)</li> </ul>	<p><b>Pruebas visuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el colon)</li> <li>• Colonografía por tomografía computarizada (TC) (usar un escáner TC para tomar imágenes del colon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigmoidoscopia flexible (usar una cámara pequeña en el extremo de un tubo flexible para examinar el tramo final del colon, llamado colon sigmoide)</li> </ul>		

Evaluaciones	Cuándo hacérselas
<b>Prueba de glucosa (azúcar en sangre) para diabetes tipo 2</b>	Tal como lo sugiera su médico desde los 35 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 de asesoramiento intensivas para promover una alimentación saludable y actividad física.
<b>Hepatitis C</b>	Prueba entre los 18 a 79 años
<b>Hepatitis B</b>	Prueba de detección si hay riesgo elevado de infección
<b>VIH</b>	Tal como lo sugiera su médico entre los 19 a 60 años. A las personas que están en riesgo elevado de contagio del VIH se les debe ofrecer profilaxis preexposición (PrEP).
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección si tiene un riesgo elevado de infección
<b>Cáncer de próstata</b>	De los 55 a los 69 años, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de cáncer de próstata
<b>Cáncer de pulmón (con tomografía computarizada de dosis baja [LDCT])</b>	Comenzando a los 50 años para las personas con un historial de fumar 20 paquetes y que todavía fuman o han dejado de fumar en los últimos 15 años
<b>Tuberculosis</b>	Prueba de detección de infección latente a aquellos con riesgo elevado
<b>Depresión</b>	Cada año

<sup>1</sup> Las recomendaciones están clasificadas por “hombres” y “mujeres”, aunque los estimados netos de beneficios están guiados por el sexo biológico (o sea, masculino/femenino) en lugar de la identidad de género. Las personas deben considerar su sexo al nacimiento y la anatomía actual y consultar con su propio profesional clínico, para determinar cuál recomendación le aplica mejor.<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Caughey AB, Krist AH, Wolff TA, et al. USPSTF Approach to Addressing Sex and Gender When Making Recommendations for Clinical Preventive Services. JAMA. 2021; 326(19):1953-1961.

<sup>3</sup> La estatura y el peso se utilizan para verificar el índice de masa corporal (BMI). Verificar el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene poco peso o sobrepeso.



# Programa de vacunas sugerido

Para obtener más información sobre las vacunas y las recomendaciones actuales sobre las vacunaciones contra el COVID-19, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Vacunas	Edad									
	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 hasta los 15 meses; la 1ra dosis a los 2 meses y la última dosis a los 12 a 15 meses							
Neumocócica conjugada (PCV13)			✓	✓	✓		✓			
Virus de la polio inactivado (IPV)			✓	✓		✓				✓
Influenza (gripe)						Se sugiere cada año desde los 6 meses a 65 años 2 dosis por lo menos 4 semanas aparte para poner la vacuna por primera vez				
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓
Varicela (chickenpox)							✓			✓
Hepatitis A							✓ Serie de 2 dosis entre 12 a 23 meses; tomadas de 6 a 18 meses aparte			
Virus del papiloma humano (HPV)										
Meningocócica										
Neumocócica polisacárida (PCV15, PCV20, PPSV23)										
Vacuna Zóster (HZ/su) recombinante										



11 a 12 años	13 a 18 años	19 a 64 años	65 años en adelante
		✓	
✓ 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):** Mínimo de 6 meses entre las dos dosis. Si usted o su hijo nunca recibieron esta vacuna antes, hable con su médico sobre una vacuna para ponerse al día.

**Hepatitis B:** La primera dosis debe administrarse dentro de las 24 horas del nacimiento si no nació en 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. Las personas de 60 años en adelante deben conversar sobre vacunación potencial con su médico.

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

**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 para ponerse al día.

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

**Neumocócica conjugada (PCV):** Hable con el médico si su hijo de 14 a 59 meses recibió una serie incompleta de PCV13.

**Influenza (gripe):** Visite [flu.gov](http://flu.gov) o [cdc.gov](http://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:**

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 HPV 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 HPV para protegerse contra la infección por HPV causante de cáncer. Los adultos de 27 a 45 años deben hablar con su médico para ver si una vacuna contra el HPV 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 Men A,C,W,Y. También se recomienda la vacunación para niños y adultos que están en riesgo elevado. El momento se basa en la marca de la vacuna que se utilice, la edad en que se recibió la primera dosis y factores de riesgo individuales. Para MenB, las personas de 16 a 23 años que no están en riesgo elevado deben conversar con su médico sobre recibir una vacuna de MenB.

**Neumocócica (PCV15, PCV20, PPSV23):** En adultos de 65 años de edad en adelante que no hayan recibido una vacuna PCV. Si anteriormente se puso una vacuna PSV13, pregúntele a su médico qué dosis es más adecuada para usted.

**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 Zostavax (culebrilla).



---

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 materiales gratuitos en letra grande y otras ayudas y servicios auxiliares. Llame al **844-594-5070 (TTY 711)**. Si el inglés no es su lengua nativa, dispone de servicios gratuitos de interpretación. Llame al **844-594-5070 (TTY 711)**.