

# Pautas sobre salud preventiva

Mayo de 2019

## ¡Puede tomar medidas hoy mismo para un futuro más saludable!

Su plan de salud paga por determinados exámenes de detección temprana de enfermedades, chequeos de bienestar de rutina y vacunas para que usted y sus familiares estén sanos. Esto se denomina cuidado preventivo.

### Cómo usar esta guía

Esta guía no menciona todas las afecciones y los tratamientos. Pregúntele a su doctor qué exámenes, análisis y vacunas son adecuados para usted o para su hijo, cuándo debería llevarlos a cabo y con qué frecuencia.

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

- **AAFP** — American Academy of Family Physicians (Academia Estadounidense de Médicos de Familia)
- **AAP** — American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) — Bright Futures
- **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 contra el Cáncer)

- **CDC** — Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- **USPSTF** — U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de Trabajo sobre Servicios de Prevención de los Estados Unidos)

Esta guía es para personas inscritas en el plan **Simply Healthcare Plans, Inc.** Es posible que su plan no pague por todos los servicios y tratamientos que se mencionan. Para obtener más información sobre qué cubre el plan:

- Consulte el manual del afiliado
- Llame a Servicios para Afiliados al número que aparece en su tarjeta de identificación
- Visite [www.simplyhealthcareplans.com/medicaid](http://www.simplyhealthcareplans.com/medicaid)

El objetivo de esta guía es brindar información general.

No pretende dar consejos médicos personales. Pida recomendaciones de salud directamente a su doctor.



# Chequeos de bebé sano y niño sano

## Chequeo de bebé sano

Debe llevar al doctor a los bebés recién nacidos y cuando cumplan las siguientes edades (y según las indicaciones del doctor):

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

En los chequeos de bebé sano, es posible que le brinden asesoramiento en cuanto a la seguridad, la salud, el cuidado dental, la alimentación saludable y el desarrollo de su hijo. También puede que a su bebé le coloquen vacunas y que le realicen otros exámenes de detección, como una prueba de tuberculina, un análisis de orina o una prueba de anemia falciforme, si fuera necesario.

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Peso, altura y perímetro cefálico (circunferencia de la cabeza)	En cada visita
Percentil de BMI*	A los 24 meses
Exámenes de detección del metabolismo (como fenilcetonuria), de células falciformes y de tiroides del recién nacido	Entre el nacimiento y los 2 meses (mejor entre los 3 y los 5 días) Bilirrubina tras el nacimiento
Cardiopatía congénita (anomalía congénita del corazón)	En el nacimiento
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Audición	Tras el nacimiento y según las indicaciones del doctor
Vista	En cada visita
Salud bucal/dental	Referido al dentista (si fuera necesario) — comenzar los exámenes odontológicos anuales al cumplir 1 año Barniz de fluoruro cuando comienzan a salir los dientes (por lo general, entre los 6 y 24 meses de edad) Receta de fluoruro según el agua que beba (a partir de los 6 a 24 meses)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Una vez entre los 9 y 12 meses
Análisis de plomo	A los 12 y los 24 meses
Autismo	A los 18 y 24 meses
Depresión posparto (después del parto)	A los 1, 2, 4 y 6 meses
Orina	Según lo indique el doctor

\*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.



**Nacimiento a 2 años**

## Chequeo de niño sano

En el chequeo de niño sano, es posible que le brinden asesoramiento sobre lo siguiente:

- Cómo mantener seguro a su hijo
- Cómo prevenir lesiones
- Cómo disminuir el riesgo de padecer cáncer de piel
- Buena salud, alimentación, actividad física y desarrollo
- Exámenes dentales anuales, si fueran necesarios

Es posible que a su hijo le coloquen vacunas y le realicen los siguientes exámenes de detección u otros, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si fuera necesario.

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, percentil de BMI*	En cada visita
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Vista	Todos los años
Audición	Todos los años, a partir de los 4 años
Salud bucal/dental	Referido al dentista (si fuera necesario) Exámenes dentales todos los años Barniz de fluoruro en los dientes cuando lo indique el dentista (entre los 2½ años y los 5 años) Receta de fluoruro según el agua que beba (entre los 2½ años y los 10 años)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Según lo indique el doctor
Presión arterial	Todos los años, a partir de los 3 años
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 y los 11 años

\*El peso y la altura se utilizan para calcular el 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.



**De los 2½ años a los 10 años**



## Chequeo de niño sano

Durante un chequeo de niño sano, es posible que el doctor hable de lo siguiente:

- Alimentación y actividad física
- Peso saludable
- Salud dental y referido al dentista todos los años
- Salud mental, incluida la depresión
- Cómo prevenir lesiones
- Relaciones sexuales sin riesgo y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS)
  - Incluye violencia en la pareja
- Riesgos de cáncer de piel, revisión de antecedentes familiares y maneras de reducir los riesgos



Durante estos chequeos, es posible que a su hijo le coloquen vacunas y le realicen los siguientes exámenes de detección u otros, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si fuera necesario.

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, BMI*	Todos los años
Desarrollo y comportamientos	Todos los años
Depresión	Todos los años
Presión arterial	Todos los años
Vista	Todos los años
Audición	Todos los años
Salud bucal/dental	Todos los años, receta de fluoruro según el agua que beba (entre los 11 y los 16 años)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Según lo indique el doctor
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 y los 11 años, una vez entre los 17 y los 21 años
Orina	Según lo indique el doctor
Clamidia	Si es sexualmente activo
VIH	Examen de detección una vez entre los 15 y 18 años
ETS	Para personas sexualmente activas, a partir de los 11 años

\*El peso y la altura se utilizan para calcular el 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

### Chequeo de bienestar



Durante un chequeo de bienestar, es posible que el doctor le hable acerca de los siguientes temas:

- Alimentación y actividad física
- Planificación familiar
- Tipos y métodos de anticoncepción para evitar embarazos no deseados y muy seguidos a fin de lograr los mejores resultados
- Ácido fólico para mujeres en edad fértil adecuada
- Cómo evitar el tabaquismo pasivo
- Relaciones sexuales sin riesgo y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS); por ejemplo:
  - Examen de detección de VIH
  - Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto
  - Violencia doméstica
- Cómo prevenir lesiones
- Riesgos de cáncer de piel, revisión de antecedentes familiares y maneras de reducir los riesgos
- Abuso de drogas y alcohol
- Si es fumadora, cómo dejar de fumar
- Salud dental
- Salud mental, incluida la depresión



## Chequeo de bienestar

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



Mujeres

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, 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 por parte del doctor	Cada 1 a 3 años Todos los años a partir de los 40 años
Cáncer de mama: Mamografía** (radiografía de las mamas)	Todos los años entre los 40 y los 65 años o más Mamografía de detección cada 2 años para mujeres de 50 a 74 años
Cáncer de cuello uterino	De los 21 a los 29 años: Prueba de Papanicolaou cada 3 años De los 30 a los 65 años: Prueba de Papanicolaou cada 3 años o solo el examen de detección del virus del papiloma humano (VPH) (o en combinación con el Papanicolaou) cada 5 años A partir de los 65 años: Puede dejar de hacerse el examen de detección a los 65 años si las últimas 3 pruebas de Papanicolaou o los últimos 2 exámenes conjuntos (Papanicolaou 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 si debe continuar o no 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 pruebas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• FIT: análisis inmunoquímico fecal</li> <li>• FIT-DNA: análisis de ácido desoxirribonucleico (DNA) en heces multiobjetivo</li> <li>• gFOBT: análisis de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol)</li> <li>• Colonoscopia</li> <li>• Colonografía por tomografía computarizada (CT)</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible</li> </ul>
Clamidia y gonorrea	Personas sexualmente activas menores de 24 años
Colesterol	Es posible que se recomienden estatinas (medicamento para el colesterol) para algunas personas de 40 a 75 años que tengan un riesgo más alto de padecer una enfermedad cardiovascular.
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes de tipo 2	Según lo que indique su doctor, entre los 40 y los 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con un nivel alto de glucosa (azúcar en la sangre) deben hablar con su doctor acerca de intervenciones de asesoramiento intensivo para promover una alimentación saludable y la actividad física.
Hepatitis C	Un examen de detección si nació entre 1945 y 1965
Osteoporosis	La prueba para controlar la densidad ósea se debe comenzar a realizar antes de los 65 años. Las mujeres que están atravesando la menopausia deben hablar con el doctor acerca de la osteoporosis y realizarse la prueba si están en riesgo.

\*El peso y la altura se utilizan para calcular el 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.

## Chequeo de bienestar

Las mujeres embarazadas deben consultar a su doctor durante los primeros tres meses del embarazo 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 los siguientes análisis, exámenes de detección o vacunas:

- **Depresión** — examen de detección durante y después del embarazo
- **Diabetes** — durante el embarazo
- **Hematocrito/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 24 y 28 de embarazo
- **Sífilis**
- **Uroanálisis** — cuando se lo indique el doctor

Es posible que el doctor le hable sobre los siguientes temas:

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

*Otros análisis y exámenes de detección:*

Se pueden hacer otras pruebas para determinar si el bebé tiene problemas de salud. Estas pruebas se realizan en determinados momentos durante el embarazo. La prueba y el momento óptimos dependen de varios factores, entre ellos, la edad y los antecedentes familiares y médicos. Hable con su doctor acerca de qué información pueden brindarle estas pruebas respecto de su bebé, cuáles son los riesgos de las pruebas y qué pruebas son más adecuadas para usted.

- **Amniocentesis**
- **Muestra de vellosidades coriónicas**
- **Análisis de sangre especiales**

- **Pruebas de ultrasonido**, que incluyen pruebas especiales (utilizadas con análisis 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 tiene un alto riesgo de padecer una afección llamada preeclampsia, su doctor puede recomendarle la administración de una dosis baja de aspirina como medicamento preventivo.

*Vacuna:*

Si está embarazada durante la temporada de gripe (de octubre a marzo), es posible que el doctor le indique la vacuna contra la influenza inactivada (elaborada con virus muertos).

Las mujeres embarazadas, tanto adolescentes como adultas, deben colocarse la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap) en cada embarazo. La Tdap debe colocarse 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 recomendable es colocarse las vacunas que necesita antes de quedar embarazada. Las mujeres siempre deben consultar con el doctor sobre sus propias necesidades.

NO debe colocarse estas vacunas durante el embarazo:

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

\*\*Las mujeres deben hablar con su doctor y determinar cuándo es la mejor edad para comenzar con las mamografías y la posibilidad de hacerse el examen cada dos años cuando sean mayores.



Mujeres embarazadas

## Chequeo de bienestar

Durante un chequeo de bienestar, es posible que el doctor le hable acerca de los siguientes temas:

- Alimentación y actividad física
- Planificación familiar
- Cómo prevenir lesiones
- Abuso de drogas y alcohol
- Si es fumador, cómo dejar de fumar
- Cómo evitar el tabaquismo pasivo
- Relaciones sexuales sin riesgo y ETS; por ejemplo:
  - Examen de detección de VIH
  - Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto
- Riesgos de cáncer de piel, revisión de antecedentes familiares y maneras de reducir los riesgos
- Salud dental
- Salud mental, incluida la depresión



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

Exámenes de detección	Cuándo realizarlos
Altura, peso, BMI*	Todos los años o según se lo indique el doctor
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez en el caso de personas de 65 a 75 años que hayan sido fumadoras alguna vez
Presión arterial	Todos los años o según se lo indique el doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito de su casa.
Colesterol	Es posible que se recomienden estatinas (medicamento para el colesterol) para algunas personas de 40 a 75 años que tengan un riesgo más alto de padecer 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 pruebas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• FIT: análisis inmunoquímico fecal</li> <li>• FIT-DNA: análisis de ácido desoxirribonucleico (DNA) en heces multiobjetivo</li> <li>• gFOBT: análisis de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol)</li> <li>• Colonoscopia</li> <li>• Colonografía por tomografía computarizada (CT)</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible</li> </ul>
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes de tipo 2	Según lo que indique su doctor, entre los 40 y los 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con un nivel alto de glucosa (azúcar en la sangre) deben hablar con su doctor acerca de intervenciones de asesoramiento intensivo para promover una alimentación saludable y la actividad física.
Hepatitis C	Un 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 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.



# Calendario de vacunación sugerido

Para obtener más información sobre vacunas, visite [cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines).



Vacuna	Edad													
	Nacimiento	De 1 a 2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	De 6 a 18 meses	De 12 a 15 meses	De 15 a 18 meses	De 19 a 23 meses	De 4 a 6 años	De 11 a 12 años	De 13 a 18 años	De 19 a 64 años	65 años en adelante
Hepatitis B	✓	✓				✓								
Rotavirus (RV)			✓ Serie de 2 o 3 dosis											
Difteria, tétanos y acelular tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)										✓ Tdap			✓ Cada 10 años	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓ De 3 a 4 dosis entre los 2 y los 15 meses; la primera dosis a los 2 meses y la última entre los 12 y los 15 meses											
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV13)			✓	✓	✓		✓							
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓				✓				
Influenza (gripe)						Recomendada todos los años, desde los 6 meses hasta los 65 años o más; se recomiendan 2 dosis con una distancia de al menos 4 semanas para niños de entre 6 meses y 8 años a los que se les coloca la vacuna por primera vez.								
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓				
Varicela							✓			✓				
Hepatitis A						✓ Serie de 2 dosis entre los 12 y los 23 meses; con un intervalo 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 neumocócica conjugada 13 valente (PCV13)														✓
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23)														✓
Vacuna recombinante contra el herpes zóster (HZ/su)														✓ Serie de 2 dosis para personas mayores de 50 años; con un intervalo de 2 a 6 meses

\*Para obtener información actualizada sobre las vacunas 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 vacuna contra el virus del papiloma humano: Recomendaciones actualizadas del Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización)*, (16 de diciembre de 2016): [cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm](http://cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm).

**Hepatitis B** — Se debe colocar la primera dosis en un lapso de 24 horas desde el nacimiento para los nacidos 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 nacer.

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

**Tdap (adolescentes)** — Si su hijo tiene entre 13 y 18 años y no le han colocado esta vacuna antes, hable con su doctor acerca de la vacuna de rescate.

**Tdap (adultos)** — Si tiene 19 años o más y nunca le han administrado una dosis de Tdap, deberían administrarle una única dosis.

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

**Vacuna antineumocócica conjugada (PCV13)** — Los niños de 14 a 59 meses 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)** — Visite [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o [www.cdc.gov](http://www.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 que reciban la vacuna por primera vez).

**Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela** — Los adolescentes y adultos deben tener las vacunas MMR al día. Se recomienda la administración de vacunas contra la varicela para los niños que no han tenido varicela.

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

**Vacuna antimeningocócica** — Deben administrarse dos dosis de MenB-FHbp a los 0 y 6 meses cuando la reciban adolescentes saludables que no tengan un riesgo mayor de contraer la enfermedad meningocócica. Si la segunda dosis se administra antes de los 6 meses, se debe administrar una tercera dosis al menos seis meses después de la primera dosis. En el caso de las personas que corran un riesgo mayor de contraer la enfermedad meningocócica, y ante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp a los 0, 1 o 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 recomendada para usted.

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



---

Simply Healthcare Plans, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por: Raza • Color • Nacionalidad • Edad • Discapacidad • Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2396 para Florida Medicaid, 1-877-440-3738 para Long-Term Care o TTY 711 para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2396 for Florida Medicaid, 1-877-440-3738 for Long-Term Care or TTY 711 to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2396 pou Florida Medicaid, 1-877-440-3738 pou Long-Term Care oswa TTY 711 pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.