

Pautas de salud preventiva

2021

Tome medidas hoy para tener un futuro sano

El plan médico de su hijo paga determinados análisis para encontrar enfermedades de manera temprana, exámenes de control de rutina y vacunas para ayudar a que su familia se mantenga bien. Esto se llama atención preventiva.

Estas se basan en requisitos del estado y consejos de expertos en salud, tales como:

- Academia Estadounidense de Médicos de Familia (AAFP)
- Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) *Bright Futures (Futuros brillantes)*
- Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP)
- Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)
- Sociedad Estadounidense 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)

El plan de su hijo tal vez no pague por todos los servicios y tratamientos enumerados.

Para conocer más sobre lo que el plan de su hijo cubre, ya sea:

- Consulte el manual del miembro.
- Llame a Servicios para Miembros al número que figura en la tarjeta de identificación del miembro de su hijo.
- Visite [simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](https://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids).

Obtenga siempre consejos médicos del médico de su hijo.

Esta guía no menciona todas las afecciones y todos los tratamientos. Pregúntele al médico qué exámenes, análisis y vacunas son adecuados para su hijo, cuándo debe hacérselos o ponérselas y con qué frecuencia.



Visitas de niño sano: 2 1/2 a 10 años

El médico de su hijo podría hablar con su hijo sobre:

- Cómo ayudar con hábitos de alimentación saludable.
- Ejercicio, crecimiento, seguridad y hábitos saludables.
- Cualquier problema de aprendizaje o escolar.
- Salud emocional y mental.
- Familia y vida en la casa.

Durante la visita, su hijo podría recibir:

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

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, percentil de IMC*	En cada visita
Desarrollo: cerebro, cuerpo y comportamiento	A los 2 1/2 años y luego en cada visita
Visión	A los 3 años y luego en cada visita
Audición	A los 4 años y luego en cada visita
Salud oral y dental	Referencia a un dentista, de ser necesario Examen dental cada año Barniz de flúor en los dientes cuando el dentista lo sugiera (a los 3, 4 y 5 años) Receta de flúor basada en la ingesta de agua de su hijo
Análisis de detección de plomo	Chequear si hay riesgos hasta los 6 años
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Chequear si hay riesgos cada año
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 peso o sobrepeso.

Visitas de niño sano: 11 a 21 años

El médico de su hijo podría hablar sobre:

- **Crecimiento y desarrollo**, tal como hábitos de salud oral, imagen corporal, alimentación saludable, actividad física y sueño.
- **Bienestar emocional**, tal como control del estado de ánimo y salud mental en general.
- **Sexo seguro**, tal como reducir los riesgos de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS y ETS) y el embarazo.
- **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 seguridad bajo el sol.
- **Seguridad con el uso de armas de fuego**, si usted posee armas o si su hijo está cerca de armas.

Durante la visita, el médico podría dar:

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

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Cada año
Desarrollo: mente, cuerpo y comportamiento	Cada año
Depresión	Cada año
Presión arterial	Cada año
Visión	Cada año
Audición	Cada año
Salud oral y dental	Cada año
	Receta de flúor hasta los 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, tal como clamidia	Comenzando a los 11 años, si es sexualmente activo
VIH	Someter a prueba de detección una vez entre los 15 a 18 años
	Chequear si hay riesgos todos los otros 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 peso o sobrepeso.

Visitas de bienestar: mujeres adultas

El médico de su hija podría hablar sobre:

- Dieta y actividad física.
- Salud mental, tal como depresión.
- Salud oral y dental.
- Uso de tabaco o cómo dejar de usarlo.
- Evitar ser fumadora pasiva.
- Ingesta de alcohol o uso de drogas.
- Riesgos del cáncer de piel.
- Planificación familiar, tal como:
 - 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), tal como VIH y hepatitis B (si está en riesgo).
 - Suplementos de ácido fólico para mujeres en edad de procrear.

Su hija también podría recibir vacunas y estos exámenes médicos:

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Cada año o según el médico de su hija lo sugiera
Presión arterial	Cada año o según el médico de su hija lo sugiera. Volver a chequear las lecturas altas en el hogar.
Clamidia y gonorrea	Si es sexualmente activa de 24 años o menos
Hepatitis C	Someter a prueba de detección entre los 18 y 79 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 peso o sobrepeso.

Mujeres embarazadas

Dentro de los tres primeros meses del embarazo, es vital visitar a un médico para programar un plan de atención prenatal. En cada visita, el médico de su hija chequeará la salud de su hija y la salud del bebé.

El médico podría hablar con su hija sobre:

- Qué comer.
- Cómo estar activa mientras está embarazada.
- Evitar tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias.

Análisis:

En función de la salud de su hija en el pasado, el médico de su hija podría querer que su hija 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)
- **Hematocrito/hemoglobina** (hemograma)
- **Inmunidad a 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 análisis de anticuerpos** (chequea si el tipo de sangre de su hija y el del bebé son compatibles). Si es Rh(D) negativo, repita el análisis a las 24 a 28 semanas.
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Sífilis**
- **Orina** para bacteriuria asintomática, como lo sugiera el médico de su hija

Otros análisis y exámenes:

- **Amniocentesis** (un ultrasonido y análisis del líquido en el vientre)
- **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)
- **Análisis 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:

- La edad de su hija.
- El expediente médico de su hija y el historial familiar.

Hable con el médico de su hija sobre:

- Cuáles análisis podrían ser los mejores para su hija.
- Qué pueden decirle los análisis a su hija sobre el bebé.
- Cualquier riesgo.

* Si su hija tiene riesgo alto de preeclampsia, el médico de su hija podría recomendar que tome una aspirina de dosis baja para prevenir otros problemas mientras su hija está embarazada.

Vacunas:

- **Gripe:** Si su hija está embarazada durante la temporada de gripe (de octubre a marzo), es probable que el médico de su hija quiera que su hija 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.

Su hija NO debe ponerse estas vacunas mientras esté embarazada:

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

Visitas de bienestar: hombres adultos

El médico de su hijo podría hablar sobre:

- Dieta y actividad física.
- Salud mental, tal como depresión.
- Salud oral y dental.
- Uso de tabaco o cómo dejar de usarlo.
- Evitar ser fumador pasivo, el alcohol y usar drogas.
- Riesgos del cáncer de piel.
- Planificación familiar, como:
 - Sexo seguro y prevención de un embarazo no deseado con una pareja.
 - Chequear si hay infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS y ETS), tal como VIH y hepatitis B (si está en alto riesgo).

Su hijo también podría recibir vacunas y estos exámenes médicos:

Exámenes médicos	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Cada año o según el médico de su hijo lo sugiera
Presión arterial	Cada año o según el médico de su hijo lo sugiera. Volver a chequear las lecturas altas en el hogar.
Hepatitis C	Someter a prueba de detección entre los 18 y 79 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 peso o sobrepeso.

Programa de vacunas sugerido

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

Vacunas contra la enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) según las recomendaciones de los CDC: [cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/covid-19.html](https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/covid-19.html).

Vacunas ↓ Edades →	Nacimiento	1-2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6-15 meses	12-15 meses	15-18 meses	19-23 meses	4-6 años	11-12 años	13-18 años
Hepatitis B	✓	✓				✓						
Rotavirus (RV)			Serie de 2 dosis o serie de 3 dosis									
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓		
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)											Tdap	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			3-4 dosis entre los 2 a 15 meses con primera dosis a los 2 meses, última dosis a los 12 a 15 meses									
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓					
Vacuna antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓				✓		
Influenza (gripe)					Se sugiere cada año desde los 6 meses a 65 años en adelante; se recomiendan 2 dosis por lo menos 4 semanas aparte para niños entre 6 meses a 8 años que se ponen la vacuna por primera vez							
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓		
Varicela (viruela loca)							✓			✓		
Hepatitis A							Serie de 2 dosis entre 12 a 23 meses, tomadas 6 a 18 meses aparte					
Virus del papiloma humano (VPH)											Serie de 2 dosis	
Vacuna antimeningocócica											✓	Refuerzo a los 16 años; MenB-FHb a los 16 a 23 años

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

- Los adolescentes y adultos con infección de VIH que están en riesgo de hepatitis A podrían recibir una serie de dos o tres dosis dentro de un periodo de 12 a 18 meses.

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.

- Los adolescentes y adultos con infección de VIH deben recibir una serie de tres dosis dentro de un periodo de seis meses.

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

Tdap (niños hasta adultos): Si su hijo (de 7 años en adelante) nunca recibió esta vacuna, hable con el médico acerca de una vacuna de recuperación.

- Las mujeres embarazadas con infección de VIH deben recibir una dosis durante cada embarazo.

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

Vacuna antineumocócica conjugada (PCV): Los niños entre 14 a 59 meses que reciben una serie incompleta de PCV13, reciben una dosis única suplementaria de PCV 13-valente (PCV13).

Influenza (gripe): Visite [flu.gov](https://www.flu.gov) o [cdc.gov](https://www.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.

- Los adolescentes y adultos con infección de VIH no deben recibir la vacuna contra la influenza atenuada (debilitada) (mejor conocida como la versión de rociador nasal).

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.

- Los adolescentes y adultos con infección de VIH cuyo conteo de CD4 es menor de 200 no deben recibir estas vacunas.

Virus del papiloma humano (VPH):* 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.

Vacuna antimeningocócica: Cuando se les aplica a adolescentes sanos que no están en riesgo de contraer enfermedad meningocócica, se deben administrar dos dosis de MenB-FHb 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-FHb. La segunda y tercera dosis deben ser administradas de 1 a 2 meses y seis meses después de la primera dosis.

- Los adolescentes y adultos con infección de VIH deben recibir una serie de dos dosis del serogrupo A, C, W y Y (MenACWY) con por lo menos 2 meses de diferencia. Volver a vacunar cada cinco años. Por lo general, no se recomienda del serogrupo B.

* Para obtener más información sobre las vacunas actualizadas contra el VPH, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *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](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm).



¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 844-405-4298 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.