

Pautas de Salud Preventiva



El poder de la prevención

El poder de la prevención

**Ponga en práctica estas pautas de salud preventiva.
La salud de su familia podría depender de ello.**

Probablemente ya conoce el antiguo refrán: "Más vale prevenir que curar". Sus médicos saben qué pruebas de detección, exámenes y servicios esenciales y preventivos están disponibles para usted, los cuales suelen ser los mejores primeros pasos para prevenir enfermedades, ya que además permiten actuar rápidamente cuando los problemas de salud empiezan a aparecer y los tratamientos pueden ser más eficaces.

Para aprovechar el poder de la prevención, usted y su familia deben estar siempre al día con las pruebas de detección, los exámenes y los servicios esenciales y preventivos recomendados para su edad, sexo, historia clínica, estado de salud actual y antecedentes familiares.

Hemos recopilado las siguientes pautas de mejores prácticas para ayudarlo a llevar un registro de qué necesita y cuándo lo necesita. Las pautas se recomiendan para su atención de la salud y están cubiertas sin ningún costo, salvo que usted esté inscrito en un plan con derechos adquiridos (en inglés, *grandfathered plan*). Consulte su Evidencia de Cobertura (EOC, por sus siglas en inglés) o Certificado de Seguro (COI, por sus siglas en inglés) para conocer todos los servicios cubiertos. También puede llamar al número que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación para verificar su cobertura.

Niños de 0 a 2 años

Temas que tal vez quiera tratar con su médico

Seguridad

- Use una lista de control para que su hogar sea "a prueba de bebés".
- Controle si en su hogar hay pintura a base de plomo.

Alimentación

- Amamantamiento, leche maternizada y alimentos enriquecidos con hierro para lactantes.

Salud dental

- Cuando acueste al bebé o al niño, no le dé un biberón que contenga jugo, leche u otra bebida azucarada. No sostenga el biberón en la boca del bebé o el niño. Limpie diariamente las encías y los dientes del bebé.
- Use un paño limpio y húmedo para limpiar las encías del niño. Use un cepillo de dientes suave únicamente con agua a partir de la aparición del primer diente.
- Desde los 6 meses hasta la edad preescolar: Consulte a su dentista sobre la posibilidad de que el niño tome un suplemento de flúor por vía oral si el agua no contiene suficiente flúor.
- A los 2 años: Empiece a cepillar los dientes del niño con una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor.

Inmunizaciones

Número de dosis en una serie	1	2	3	4
DTaP (difteria, tétanos y tos ferina acelular)	2	4	6	15 a 18 meses
Gripe (anual)	Para los niños de 6 meses en adelante ^{2,18}			
Hepatitis A	12 a 23 meses (segunda dosis al menos 6 meses después de la primera)			
Hepatitis B	0 (nacimiento)	1 a 2	6 a 18 meses	
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	2	4	6	12 a 15 meses
IPV (vacuna contra la polio inactivada)	2	4	6 a 18 meses	
Antimeningocócica	Para los niños que presenten factores de riesgo			
Entre los 2 y los 18 meses de edad				
MMR (sarampión, paperas y rubéola)	Primera dosis entre los 12 y 15 meses; segunda dosis entre los 4 y los 6 años			
Antineumocócica (neumonía)	2	4	6	12 a 15 meses
Rotarix (rotavirus), o bien	2	4 meses		
RotaTeq (rotavirus)	2	4	6 meses	
Varicela	Entre los 12 y los 15 meses; segunda dosis entre los 4 y los 6 años			

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

Atención dental	Para los niños de 6 meses en adelante, consulte si es necesario que se use o recete un suplemento por vía oral; aplique barniz de flúor en los dientes temporales de bebés y niños de entre 6 meses y 5 años ²⁴
Oftalmía gonocócica	Medicación ocular tópica administrada durante la primera atención del recién nacido
Estatura y peso	Regularmente
Panel de Detección para Recién Nacidos	Prueba de detección recomendada para todos los trastornos detallados en el Recommended Uniform Screening Panel (RUSP, Panel de Detección Uniforme Recomendado) ²³
Cáncer de piel	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para las personas de entre 6 meses y 24 años que tienen un alto riesgo
Vista	Prueba de detección recomendada para detectar ambliopía o sus factores de riesgo ¹

Prevención de lesiones para bebés y niños pequeños

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es una de las principales causas de muerte en bebés. Acueste al bebé boca arriba para disminuir el riesgo de SMSL.

Proteja a sus hijos con asientos para vehículos

Use el asiento de bebé adecuado para su vehículo y para el peso del niño. Lea las instrucciones del asiento y del fabricante del vehículo para conocer las reglas de instalación y uso del asiento. Use un asiento de bebé que mire hacia la parte trasera del vehículo hasta que el niño tenga al menos 1 año y pese 20 libras (9 kg) como mínimo.

Haga que su hogar sea "a prueba de bebés"

Siga estos pasos para brindarle a su hijo un entorno seguro en el hogar:

- Guarde los medicamentos, los productos de limpieza y otras sustancias peligrosas en recipientes que los niños no puedan abrir, bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Use puertas de seguridad que impidan el acceso a escaleras (tanto en la parte de abajo como en la de arriba) y coloque rejas en las ventanas de los pisos superiores.
- Ajuste a menos de 120 °F (49 °C) la temperatura del agua caliente en su calentador de agua.
- Coloque cubiertas plásticas en los tomacorrientes que no estén en uso.
- Evalúe la posibilidad de que su bebé no use un andador. Si lo hace, vigílelo constantemente. Bloquee el acceso a escaleras y a objetos que puedan caerse (como las lámparas) o que puedan causar quemaduras (como las estufas o los calentadores eléctricos).
- Mantenga fuera del alcance del niño los objetos y alimentos con los que pueda atragantarse. Esto incluye elementos como monedas, globos, piezas pequeñas de juguetes, alimentos que no estén triturados, cacahuates y caramelos duros.
- Coloque cercas alrededor de la piscina y mantenga cerradas con llave las puertas de acceso a esta.

Niños de 3 a 10 años

Temas que tal vez quiera tratar con su médico

Seguridad

- Use una lista de control para que su hogar sea "a prueba de niños".
- Controle si en su hogar hay pintura a base de plomo.

Ejercicio físico

- Haga participar al niño en actividades físicas que se puedan hacer en familia, como caminar o jugar en el parque.
- Limite el tiempo que el niño pasa frente a una pantalla (como la de los dispositivos móviles, la computadora y el televisor) a menos de dos horas por día.

Alimentación

- Aliméntese de manera saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, legumbres y productos integrales todos los días.

Salud dental

- Consulte al dentista cómo y cuándo limpiar con hilo dental los dientes del niño.
- A los 5 años: Hable con su dentista sobre los selladores dentales.

Otros temas para consultar

- Las visitas de bienestar infantil son una buena oportunidad para consultar con su médico sus inquietudes sobre la salud, el crecimiento o la conducta de su hijo.

Inmunizaciones

DTaP (difteria, tétanos y tos ferina acelular)	Quinta dosis entre los 4 y los 6 años (Tdap a partir de los 7 años en adelante)
Gripe (anual)	Recomendada ^{2,18}
Hepatitis A	Para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente y que presenten factores de riesgo
Hepatitis B	Para los niños que no hayan completado la serie de inmunizaciones entre el nacimiento y los 18 meses
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	Para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente y que presenten factores de riesgo
IPV (vacuna contra la polio inactivada)	Cuarta dosis entre los 4 y los 6 años
Antimeningocócica	Para los niños que presenten factores de riesgo
MMR (sarampión, paperas y rubéola)	Segunda dosis entre los 4 y los 6 años
Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular)	Para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente con DTaP
Antineumocócica (neumonía)	Para los niños que presenten factores de riesgo ⁶ o que no hayan completado el calendario de vacunación (de 2 a 5 años)
Varicela	Segunda dosis entre los 4 y los 6 años

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

Estatura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), vista y audición	En el examen anual
Atención dental	Para los niños de 6 meses en adelante, consulte si es necesario que se use o recete un suplemento por vía oral; aplique barniz de flúor en los dientes temporales de bebés y niños de entre 6 meses y 5 años ²⁴
Obesidad	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta para los niños de 6 años en adelante, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
Cáncer de piel	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para las personas de entre 6 meses y 24 años que tienen un alto riesgo
Consumo y abandono del tabaco	Consulte sobre la educación o un asesoramiento breve para prevenir que los niños en edad escolar y los adolescentes de entre 5 y 18 años empiecen a consumir tabaco
Vista	Prueba de detección recomendada para detectar ambliopía o sus factores de riesgo ¹

Es importante que sepa cuál es el peso recomendado para el niño. Use nuestras herramientas de Internet para calcular el índice de masa corporal (BMI) de su hijo; para ello, ingrese en blueshieldca.com y busque "BMI".

Prevención de lesiones:

Para niños más grandes

- Hasta los 8 años de edad como mínimo o hasta que pesen al menos 80 libras (36 kg), los niños deben usar un asiento elevado en el asiento trasero del automóvil.
- Los niños más grandes deben usar el cinturón de seguridad y sentarse en el asiento trasero en todo momento.
- Enséñeles seguridad vial a los niños. Los niños menores de 9 años deben ser vigilados cuando cruzan la calle.
- Asegúrese de que el niño use casco al patinar o andar en bicicleta. Asegúrese de que el niño use un equipo de protección (casco, muñequeras y rodilleras) cuando ande en patines o en patineta.
- Advértale al niño sobre los riesgos asociados con el consumo de alcohol y drogas, ya que muchas lesiones relacionadas con los deportes o la conducción de vehículos son producidas por el consumo de bebidas alcohólicas y drogas.

Para todas las edades

- Use alarmas/detectores de humo y de monóxido de carbono en su hogar. Reemplace las baterías todos los años y controle su funcionamiento una vez al mes.
- Si tiene un arma en su casa, asegúrese de guardar el arma y las municiones por separado, bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Nunca conduzca después de beber alcohol o de consumir marihuana.
- Use siempre el cinturón de seguridad.
- Tenga cerca de su teléfono el número del Poison Control Center (Centro de Toxicología): (800) 222-1222. Anótelos también en la lista de "información importante" de su hogar. El número es el mismo en todos los Estados Unidos. No intente tratar la intoxicación antes de llamar al Poison Control Center.

Niños de 11 a 19 años

Temas que tal vez quiera tratar con su médico

Ejercicio físico

- La actividad física periódica (como mínimo, 30 minutos por día a partir de los 11 años) puede reducir los riesgos de tener enfermedad coronaria, osteoporosis, obesidad y diabetes.

Alimentación

- Aliméntese de manera saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, legumbres y productos integrales todos los días.
- El consumo recomendado de calcio para adolescentes y adultos jóvenes es de aproximadamente 1,200 a 1,500 mg/día.

Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) y por VIH,¹⁶ se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- Para evitar los embarazos no deseados, se deben usar métodos anticonceptivos.
- El control y el seguimiento continuos deben estar cubiertos sin costo compartido. Los servicios incluyen pruebas de VIH periódicas, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, exámenes periódicos de embarazo, pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento sobre el cumplimiento.

Trastorno de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas

- El consumo de alcohol o de tabaco (fumar cigarrillos comunes o electrónicos, o mascar tabaco), la inhalación de sustancias y el uso de otros tipos de drogas entre los adolescentes son una gran preocupación para los padres. Consulte con el médico todas las inquietudes que tenga sobre su hijo.
- Los trastornos de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas se definen como aquellos problemas de salud que se detallan en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) de la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría).

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta de dientes con flúor todos los días. Visite al dentista regularmente.

Otros temas para consultar

- Es una buena idea dejar que el adolescente converse en privado con el médico y le haga las preguntas que tal vez no se anime a hacerle a usted.

Inmunizaciones

Gripe (anual)	Recomendada ²
Hepatitis A	Serie de dos dosis para las personas que no hayan sido vacunadas anteriormente y que presenten factores de riesgo
Hepatitis B	Serie de dos dosis para las personas que no hayan sido vacunadas anteriormente; para las personas con factores de riesgo que quieren estar protegidas ²⁹
VPH (virus del papiloma humano)	Una serie de dos o tres dosis según la edad de la primera vacunación; recomendada para todos los adolescentes de entre 11 y 12 años hasta los 18 años
IPV (vacuna contra la polio inactivada)	Para las personas que no hayan sido vacunadas anteriormente; no recomendada para personas de 18 años en adelante
Antimeningocócica	Serie de dos dosis de vacunación de rutina; primera dosis entre los 11 y los 12 años; segunda dosis a los 16 años
MMR (sarampión, paperas y rubéola)	Serie de dos dosis para niños menores de 12 años que no hayan sido vacunados anteriormente
Antineumocócica (neumonía)	Para los niños que presenten factores de riesgo ⁶
Refuerzo de Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular)	Para los niños de entre 11 y 12 años que hayan completado la serie de inmunizaciones de DTaP recomendada ⁷
Varicela	Serie de dos dosis para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas de 12 años en adelante
Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición	En el examen anual
Clamidia y gonorrea	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de 12 años en adelante y para las mujeres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹¹
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos para mujeres aprobados por la Food and Drug Administration (FDA, Administración de Alimentos y Medicamentos), educación y asesoramiento ³²
Depresión	Examen para detectar un trastorno depresivo mayor (MDD, por sus siglas en inglés) para todos los adolescentes
Violencia y abuso domésticos	Pruebas de detección relacionadas con la violencia interpersonal y doméstica para adolescentes, mujeres y mujeres en edad de concebir ³⁴
Uso indebido de drogas	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas de 12 años en adelante ²⁵
Alimentación saludable y actividad física	Asesoramiento relacionado con la conducta ²⁷
Hepatitis C	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV, por sus siglas en inglés) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer la infección ³⁰
VIH	Prueba de detección para todos los adolescentes y adultos de entre 12 y 65 años; se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer VIH
Hipertensión	Prueba para detectar la hipertensión en adultos de 18 años en adelante con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés)
Obesidad	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
Infecciones de transmisión sexual	El asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para adolescentes que tienen un alto riesgo
Sífilis	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹²
Consumo y abandono del tabaco	Educación o asesoramiento breve para prevenir que los niños en edad escolar y los adolescentes de 12 años en adelante empiecen a consumir tabaco
Infección de tuberculosis latente (LTBI, por sus siglas en inglés)	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ³³

Cómo promover el desarrollo emocional y social de su hijo preadolescente o adolescente

Los padres deben comunicarse de manera abierta y positiva con sus hijos, pero fijar reglas claras y justas, y ofrecerles orientación de forma coherente. Permítale a su hijo encontrar su propio camino dentro de los límites que usted haya fijado.

- Dé el ejemplo cuando tenga que resolver desacuerdos; por ejemplo, hable con calma.
- Felicite a su hijo cuando logre evitar una pelea. Dígale, por ejemplo: "Me siento orgulloso de ti por mantener la calma".

- Supervise los sitios de Internet y los juegos de computadora que usa su hijo.
- Limite el uso de la computadora, el teléfono, el televisor y el envío de mensajes de texto después de cierta hora de la noche para ayudar a que su hijo tenga el descanso adecuado.
- Hable con su hijo sobre establecer relaciones personales saludables. Suele haber casos de maltrato en las citas entre los preadolescentes y los adolescentes.
- Dé el ejemplo alimentándose de manera saludable y haciendo actividad física periódicamente.

Mujeres de 20 a 49 años

Temas que tal vez quiera tratar con su médico

Ejercicio físico

- La actividad física periódica (como mínimo, 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de tener enfermedad coronaria, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Personas mayores de 40 años: Deben consultar al médico antes de empezar cualquier actividad física nueva que requiera esfuerzo.

Alimentación

- Conozca su índice de masa corporal (BMI), tensión arterial y nivel de colesterol. Modifique su alimentación según corresponda.
- Aliméntese de manera saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, legumbres y productos integrales todos los días.
- El consumo recomendado de calcio para las mujeres de 25 a 50 años es de aproximadamente 1,000 mg por día.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la conservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI) y por VIH,¹⁴ se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- Para evitar los embarazos no deseados, se deben usar métodos anticonceptivos.
- El control y el seguimiento continuos deben estar cubiertos sin costo compartido. Los servicios incluyen pruebas de VIH periódicas, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, exámenes periódicos de embarazo, pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento sobre el cumplimiento.

Trastorno de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de drogas o alcohol al conducir.
- Los trastornos de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas se definen como aquellos problemas de salud que se detallan en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) de la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría).

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta de dientes con flúor todos los días. Visite al dentista regularmente.

Si está embarazada, consulte la página "Mujeres embarazadas"; allí encontrará recomendaciones relacionadas con el embarazo.

Inmunizaciones

Gripe (anual)	Recomendada ²
Hepatitis A	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ³
Hepatitis B	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ^{4,29}
VPH (virus del papiloma humano)	Recomendada para todas las mujeres adultas hasta los 26 años; serie de 2 o 3 dosis según la edad de la primera vacunación
Antimeningocócica	Para las personas con factores de riesgo ⁸
MMR (sarampión, paperas y rubéola)	Una vez, cuando no exista prueba de inmunidad o no exista una segunda dosis previa ⁵
Antineumocócica (neumonía)	Para las personas con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Td (tétanos y difteria)	Recomendada una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Recomendada para las mujeres adultas cuando no haya prueba de inmunidad; se debe aplicar una serie de 2 dosis con un tiempo de entre 4 y 8 semanas entre una dosis y la otra ¹⁰

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas de 12 años en adelante
Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición	En la visita de bienestar, anualmente
Prueba/asesoramiento genético y evaluación de riesgos sobre BRCA	A las mujeres que obtengan un resultado positivo con la herramienta de evaluación de riesgos o que tengan antecedentes familiares de cáncer de seno, de ovario, de las trompas de Falopio, de próstata, de páncreas o peritoneal se les recomienda recibir asesoramiento genético y/o pruebas genéticas ²⁰
Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía cada 1 o 2 años a partir de los 40 años hasta los 49 años
Uso de medicamentos contra el cáncer de seno	Se recomiendan medicamentos recetados o para reducir los riesgos para las mujeres con un mayor riesgo de tener cáncer de seno y poco riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para prevención primaria en mujeres adultas ³⁵
Cáncer de cuello uterino	Prueba de detección recomendada cada 3 años con citología del cuello uterino por medio de pruebas de Papanicolaou para personas de entre 21 y 65 años
Clamidia y gonorrea	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de 12 años en adelante y para las mujeres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹¹
Cáncer colorrectal	Prueba de detección para las mujeres adultas de entre 45 y 75 años ⁷
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos para mujeres aprobados por la FDA, educación y asesoramiento ³²
Depresión	Examen para todas las mujeres adultas
Diabetes	Prueba de detección para las mujeres adultas obesas o con sobrepeso de entre 40 y 70 años ²²
Violencia y abuso domésticos	Pruebas de detección relacionadas con la violencia interpersonal y doméstica para adolescentes, mujeres y mujeres en edad de concebir ²⁴
Uso indebido de drogas	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas de 12 años en adelante ²⁵
Alimentación saludable y actividad física	Asesoramiento relacionado con la conducta ²⁷
Hepatitis C	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV) para las personas de entre 18 y 79 años que tienen un alto riesgo de contraer la infección ³⁰
VIH	Prueba de detección para todas las adolescentes y adultas de entre 12 y 65 años; se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer VIH
Hipertensión	Prueba para detectar la hipertensión en mujeres adultas de 18 años en adelante con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM)
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ³³
Obesidad	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
Osteoporosis	Prueba de detección para las mujeres que tienen un mayor riesgo ¹³
Infecciones de transmisión sexual	El asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para mujeres adultas jóvenes de hasta 24 años que tienen un alto riesgo
Sífilis	Prueba de detección para las embarazadas y las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹²
Consumo y abandono del tabaco	Prueba para determinar el consumo de tabaco e intervención para dejar de fumar para las personas de 12 años en adelante

Hombres de 20 a 49 años

Temas que tal vez quiera tratar con su médico

Ejercicio físico

- La actividad física periódica (como mínimo, 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de tener enfermedad coronaria, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Hombres mayores de 40 años: Deben consultar al médico antes de empezar cualquier actividad física nueva que requiera esfuerzo.

Alimentación

- Conozca su índice de masa corporal (BMI), tensión arterial y nivel de colesterol. Cambie su alimentación según corresponda.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la conservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS) y por VIH,¹⁶ se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- El control y el seguimiento continuos deben estar cubiertos sin costo compartido. Los servicios incluyen pruebas de VIH periódicas, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento sobre el cumplimiento.

Trastorno de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de drogas o alcohol al conducir.
- Los trastornos de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas se definen como aquellos problemas de salud que se detallan en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) de la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría).

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta de dientes con flúor todos los días. Visite al dentista regularmente.

Conozca sus valores. Lo alentamos a que, cuando visite a su médico, aprenda cuáles son los valores óptimos que debe alcanzar e intente lograr esas metas a través del ejercicio físico y una alimentación saludable.

Inmunizaciones

Gripe (anual)	Recomendada ²
Hepatitis A	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ³
Hepatitis B	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ^{4,29}
VPH (virus del papiloma humano)	Recomendada para todos los adultos hasta los 26 años; serie de 2 o 3 dosis según la edad de la primera vacunación
Antimeningocócica	Para las personas con factores de riesgo ⁸
MMR (sarampión, paperas y rubéola)	Una vez, cuando no exista prueba de inmunidad o no exista una segunda dosis previa ⁵
Antineumocócica (neumonía)	Para las personas con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Td (tétanos y difteria)	Recomendada una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Recomendada para los adultos cuando no haya prueba de inmunidad; se debe aplicar una serie de 2 dosis con un tiempo de entre 4 y 8 semanas entre una dosis y la otra ¹⁰

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas de 12 años en adelante
Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición	En el examen anual
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para prevención primaria en adultos ³⁵
Cáncer colorrectal	Prueba de detección para los adultos de entre 45 y 75 años ⁹
Depresión	Examen para todos los adultos
Diabetes	Prueba de detección para los adultos obesos o con sobrepeso de entre 40 y 70 años ²²
Uso indebido de drogas	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas de 12 años en adelante ²⁵
Alimentación saludable y actividad física	Asesoramiento relacionado con la conducta entre los 18 y los 79 años ²⁷
Hepatitis C	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer la infección ³⁰
VIH	Prueba de detección para todos los adolescentes y adultos de entre 12 y 65 años; se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer VIH
Hipertensión	Prueba para detectar la hipertensión en adultos de 18 años en adelante con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM)
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ³³
Obesidad	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
Infecciones de transmisión sexual	El asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para adultos jóvenes de hasta 24 años que tienen un alto riesgo
Sífilis	Prueba de detección de rutina para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹²
Consumo y abandono del tabaco	Prueba para determinar el consumo de tabaco e intervención para dejar de fumar para las personas de 12 años en adelante

Factores relacionados con la salud del corazón

Factores relacionados con la salud del corazón	Valores óptimos
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL
Colesterol de LDL ("malo")	Menos de 100 mg/dL
Colesterol de HDL ("bueno")	60 mg/dL o más
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL
Tensión arterial	Menos de 120/80 mm Hg
Azúcar en la sangre (glucemia) en ayunas	Menos de 100 mg/dL
Índice de masa corporal (BMI)	Menos de 25 kg/m ²
Ejercicio físico	Mínimo de 30 minutos casi todos los días de la semana

Hombres y mujeres de 50 años en adelante

Temas que tal vez quiera tratar con su médico

Alimentación

- Aliméntese de manera saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, legumbres y productos integrales todos los días.
- El consumo recomendado de calcio es de aproximadamente 1,500 mg por día para las mujeres posmenopáusicas que no se encuentren en tratamiento con estrógenos.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la conservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI) y por VIH,¹⁶ se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- El control y el seguimiento continuos deben estar cubiertos sin costo compartido. Los servicios incluyen pruebas de VIH periódicas, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento sobre el cumplimiento.

Trastorno de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de drogas o alcohol al conducir.
- Los trastornos de la salud mental y por el uso de sustancias adictivas se definen como aquellos problemas de salud que se detallan en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) de la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría).

Salud dental

- Use hilo dental y cepíllese con pasta de dientes con flúor todos los días. Visite al dentista regularmente.

Otros temas para consultar

- Prevención de caídas.
- Beneficios y riesgos posibles de la hormonoterapia reemplazativa (HRT, por sus siglas en inglés) para las mujeres posmenopáusicas.
- Riesgos de las interacciones entre medicamentos.
- Actividad física.
- Examen ocular para la detección de glaucoma por parte de un profesional de la atención de la vista (p. ej., un oftalmólogo o un optometrista) para las personas de 65 años en adelante.

Para mantener una buena salud del corazón, los adultos deben hacer ejercicios regularmente (como mínimo, 30 minutos por día, casi todos los días de la semana), ya que esto puede ayudar a reducir el riesgo de tener enfermedad coronaria, osteoporosis, obesidad y diabetes. Consulte a su médico antes de empezar cualquier actividad física nueva que requiera esfuerzo.

Inmunizaciones

Gripe (anual)	Recomendada ²
Hepatitis A	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ³
Hepatitis B	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas ⁴
Antimeningocócica	Para las personas con factores de riesgo ⁵
MMR (sarampión, paperas y rubéola)	Una vez, cuando no exista prueba de inmunidad o no exista una segunda dosis previa ⁵
Antineumocócica (neumonía)	Recomendada para las personas de 65 años en adelante y para las personas menores de 65 años con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Td (tétanos y difteria)	Recomendada una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Recomendada para los adultos cuando no haya prueba de inmunidad; se debe aplicar una serie de 2 dosis con un tiempo de entre 4 y 8 semanas entre una dosis y la otra ¹⁰
Herpes zóster (culebrilla)	Se debe aplicar una serie de dos dosis de la vacuna recombinante contra el herpes zóster (RZV, por sus siglas en inglés) con un tiempo de entre 2 y 6 meses entre una dosis y la otra

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

AAA (aneurisma de aorta abdominal)	Para las personas de 65 a 75 años que alguna vez fumaron, una única prueba de detección de AAA por medio de una ecografía
Abuso del alcohol	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas de 12 años en adelante
Aspirina	Uso para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal para los adultos que tienen un mayor riesgo ¹⁹
Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición	En el examen anual
Prueba/asesoramiento genético y evaluación de riesgos sobre BRCA	A las mujeres que obtengan un resultado positivo con la herramienta de evaluación de riesgos o que tengan antecedentes familiares de cáncer de seno, de ovario, de las trompas de Falopio, de próstata, de páncreas o peritoneal se les recomienda recibir asesoramiento genético y/o pruebas genéticas ²⁰
Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía cada 2 años para las mujeres de 40 años en adelante
Uso de medicamentos contra el cáncer de seno	Se recomiendan medicamentos recetados o para reducir los riesgos para las mujeres con un mayor riesgo de tener cáncer de seno y poco riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para prevención primaria en adultos ³⁵
Cáncer de cuello uterino	Se recomienda una prueba de detección cada 3 años con citología del cuello uterino y cada 5 años con una prueba de VPH de alto riesgo
Clamidia y gonorrea	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹¹
Cáncer colorrectal	Prueba de detección para los adultos de entre 45 y 75 años ^{9,21}
Depresión	Examen para todos los adultos
Diabetes	Prueba de detección para los adultos obesos o con sobrepeso de entre 40 y 70 años ²²
Violencia y abuso domésticos	Pruebas de detección relacionadas con la violencia interpersonal y doméstica para adolescentes, mujeres y mujeres en edad de concebir ³⁴
Uso indebido de drogas	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas de 12 años en adelante ²⁵
Prevención de caídas	Se recomiendan intervenciones relacionadas con el ejercicio físico para los adultos de 65 años en adelante que tengan un mayor riesgo ²⁸
Alimentación saludable y actividad física	Asesoramiento relacionado con la conducta ²⁷
Hepatitis C	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer la infección ³⁰
VIH	Prueba de detección para todos los adolescentes y adultos de entre 12 y 65 años; se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer VIH
Hipertensión	Prueba para detectar la hipertensión en adultos de 18 años en adelante con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM)
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ³³
Cáncer de pulmón	Prueba de detección anual de cáncer de pulmón para las personas que tienen antecedentes como fumadores por medio de una tomografía computarizada de dosis baja ³¹
Obesidad	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
Osteoporosis	Prueba de detección de rutina recomendada para la osteoporosis con examen de medición de los huesos para las mujeres de 65 años en adelante ¹³
Infecciones de transmisión sexual	El asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario ²⁶
Sífilis	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹²
Consumo y abandono del tabaco	Prueba para determinar el consumo de tabaco e intervención para dejar de fumar

Mujeres embarazadas

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario
Aspirina	Uso de dosis bajas de aspirina para prevenir la morbilidad como consecuencia de la preeclampsia ⁴
Bacteriuria asintomática	Prueba de detección con un urocultivo recomendada para las embarazadas
Intervenciones de atención primaria sobre el amamantamiento	Brindar intervenciones durante el embarazo y después del parto para apoyar el amamantamiento
Clamidia y gonorrea	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas menores de 24 años y para las mujeres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección ¹¹
Depresión	Referir a intervenciones de asesoramiento a las embarazadas y a quienes dieron a luz recientemente que tienen un mayor riesgo de padecer depresión
Uso indebido de drogas	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas de 12 años en adelante ²⁵
Ácido fólico	Consulte si es conveniente una dosis de 0.4 a 0.8 mg por día
Diabetes gestacional	Prueba de detección recomendada de diabetes mellitus gestacional (GMD, por sus siglas en inglés) en embarazadas asintomáticas después de 24 semanas de gestación
Aumento saludable del peso	Intervenciones y asesoramiento relacionado con la conducta recomendados para promover un aumento saludable del peso y prevenir un aumento excesivo del peso durante la gestación
Hepatitis B	Primera visita prenatal ²⁹
VIH	Prueba de detección de la infección por el VIH en todas las embarazadas, incluidas quienes estén presentes en el parto o en el momento de dar a luz cuyo estado de VIH se desconoce
Salud mental materna	Servicios cubiertos para las personas que presenten documentación escrita de haber recibido un diagnóstico de un problema de salud mental materna; la finalización de los servicios cubiertos puede extenderse hasta un máximo de 12 meses desde la fecha del diagnóstico o desde el final del embarazo (entre ambas opciones, la que pase más tarde)
Preeclampsia	Prueba de detección con mediciones de la tensión arterial
Incompatibilidad Rh (D)	Se recomienda repetir la prueba de anticuerpos Rh (D) entre las semanas 24 y 28 de gestación para todas las mujeres embarazadas Rh (D) negativo no sensibilizadas, a menos que el padre biológico sea Rh (D) negativo
Sífilis	Se recomienda una prueba de detección temprana para detectar la infección para todas las embarazadas ¹²
Tdap	Se recomienda una dosis de Tdap durante cada embarazo, preferiblemente en la etapa temprana de las semanas 27 a 36 de gestación
Consumo y abandono del tabaco	Prueba para determinar el consumo de tabaco e intervención para dejar de fumar

¿Va a ser mamá? Tenga en cuenta que, si bien casi todas las mujeres atraviesan una etapa melancólica después del parto, el 10 % sufre depresión posparto. Para obtener más información, visite nuestro sitio web, blueshieldca.com, o consulte a su proveedor de atención de la salud.

Recomendaciones para tener un embarazo saludable

Atención prenatal

Debe empezarse en los 14 días después de la confirmación del embarazo.

Suplementos alimenticios

Las mujeres en edad de concebir deben tomar entre 0.4 y 0.8 mg de ácido fólico todos los días para reducir el riesgo de que el feto tenga anomalías congénitas en el cerebro o en la columna vertebral. La dosis de calcio recomendada para las mujeres embarazadas o que están amamantando es de 1,000 miligramos por día.

Pruebas de detección y diagnósticos

La tensión arterial y el peso deben controlarse en todas las visitas; análisis de orina; antecedentes y examen obstétrico; pruebas de detección de bacteriuria asintomática; clamidia; diabetes gestacional; bacteria estreptocócica del grupo B; hepatitis B; sífilis; gonorrea; hematocrito; rubéola; varicela; incompatibilidad Rh (D); prueba de detección del VIH y asesoramiento sobre el VIH; ecografía; prueba de detección de

alfafetoproteína; prueba de detección de villus coriónico (CVS, por sus siglas en inglés) o amniocentesis (para las mujeres de 35 años en adelante); análisis de sangre para detectar ciertas anomalías congénitas; altura del fondo uterino; sonidos cardíacos fetales.

Temas para tratar en las visitas de atención prenatal

Vacunas previas (incluidas las vacunas contra la gripe), antecedentes de herpes genital, alimentación, abandono del consumo de tabaco, riesgo de parto prematuro, abuso doméstico, atención de la salud mental como servicio de intervención inicial después de las pruebas de detección de violencia interpersonal y doméstica, y consumo de drogas y otros medicamentos.

Atención después del parto

Se recibirá entre las tres y siete semanas después del parto. En el examen que se hace después del parto, se debe controlar el peso y la tensión arterial, examinar los senos y el abdomen, o hacer un examen pélvico.

Notas finales

1. Todos los niños de 3 a 5 años corren el riesgo de sufrir anomalías de la vista y deben ser examinados; los factores de riesgo específicos incluyen estrabismo, errores de refracción y opacidad de los medios.
2. La vacuna anual contra la gripe se recomienda para todas las personas de 6 meses en adelante, incluidos todos los adultos. Las personas adultas saludables (excepto mujeres embarazadas) que sean menores de 50 años y no tengan problemas médicos de alto riesgo pueden recibir la vacuna contra la gripe de manera intranasal con virus vivo atenuado o la vacuna inactivada. El resto de las personas deben recibir la vacuna inactivada. Los adultos de 65 años en adelante pueden recibir la vacuna contra la gripe estándar o la vacuna contra la gripe de alta dosis.
3. Los factores de riesgo de la hepatitis A deben consultarse con su proveedor.
4. Los factores de riesgo de la hepatitis B deben consultarse con su proveedor.
5. Componente del sarampión: las personas adultas que nacieron antes de 1957 pueden considerarse inmunes al sarampión. Los adultos nacidos en 1957 o después de ese año deben recibir una o más dosis de MMR según su nivel de inmunidad. Además, puede ser necesaria una segunda dosis de MMR para las personas expuestas al sarampión, las personas que viajan a otros países y debido a otros factores. Componente de la rubéola: las mujeres con un historial de vacunación poco confiable deben consultar con su proveedor. Consulte a su médico sobre los detalles relacionados con el embarazo.
6. Debe aplicarse la vacuna antineumocócica a los niños con ciertos problemas médicos subyacentes, como los receptores de un implante coclear. Se debe aplicar un solo refuerzo de la vacuna después de cinco años a los niños con asplenia anatómica o funcional, o con una enfermedad inmunodepresora.
7. Una dosis para los adultos que presentan riesgos, incluidas las personas con enfermedades pulmonares crónicas (como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [COPD, por sus siglas en inglés]), enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedad hepática crónica, insuficiencia renal crónica, anemia de las células falciformes y enfermedades inmunodepresoras. También se recomienda la vacunación para los adultos que fuman cigarrillos, y para las personas que viven en hogares de ancianos y en centros de atención a largo plazo. No se recomienda la vacunación para los indígenas estadounidenses ni para los habitantes originarios de Alaska, a menos que tengan otro factor de riesgo. Es posible que sea necesaria una segunda dosis de la vacuna antineumocócica para las personas de 65 años o más que recibieron la primera vacuna más de cinco años antes y tenían menos de 65 años en ese momento. Se recomienda un único refuerzo de la vacuna después de cinco años para las personas con determinados problemas médicos, incluidas las enfermedades inmunodepresoras, y para las personas que se han hecho quimioterapia.
8. Las personas que tienen riesgo de contraer enfermedades meningocócicas incluyen: viajeros internacionales; estudiantes que viven en la universidad; o cualquier persona con el bazo dañado o extirpado, o con deficiencia de componentes terminales del complemento. Esas personas deben consultar con su médico los riesgos y los beneficios de la vacunación.
9. El cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres. Es el que se diagnostica con más frecuencia entre las personas de 65 a 74 años. Se calcula que el 10.5% de los nuevos casos de cáncer colorrectal se presentan en personas menores de 50 años.
10. Las personas que tienen riesgo de contraer varicela incluyen: personas que tienen contacto cercano con otras personas con alto riesgo de contraer enfermedades graves (por ejemplo, trabajadores de atención de la salud y familiares que están en contacto con personas inmunodeficientes) o que tienen un alto riesgo de contagio por exposición o transmisión (por ejemplo, maestros de niños pequeños; empleados a cargo del cuidado de niños; personas que viven o trabajan en establecimientos, incluidos los centros correccionales; estudiantes universitarios; personal militar; adolescentes y adultos que conviven con niños; mujeres que no están embarazadas y tienen edad de concebir; y viajeros internacionales).
11. Los factores de riesgo de contraer clamidia y gonorrea incluyen: tener antecedentes de clamidia o de otras infecciones de transmisión sexual; tener un compañero sexual nuevo o varios compañeros sexuales; usar condón en forma inconsistente; ejercer el comercio sexual; y consumir drogas.
12. Las personas que tienen riesgo de contraer sífilis incluyen: adolescentes y adultos que reciben atención de la salud en entornos clínicos de alto riesgo o prevalencia; hombres que hayan mantenido relaciones sexuales con hombres; trabajadores sexuales; y personas recluidas en instituciones correccionales para adultos. Es posible que las personas que reciben un tratamiento por enfermedades de transmisión sexual tengan más posibilidades que otras de tener un comportamiento altamente riesgoso.
13. Las fracturas osteoporóticas, particularmente las de cadera, se relacionan con la limitación de la movilidad, la discapacidad y el dolor crónicos, la pérdida de la independencia y la calidad de vida. Las mujeres tienen tasas de osteoporosis más altas que los hombres a cualquier edad.
14. Las mujeres embarazadas que tienen un alto riesgo de preeclampsia deben usar bajas dosis de aspirina (81 mg/día) como medicación preventiva después de 12 semanas de gestación.
15. Las personas que están en contacto con niños menores de 12 meses y el personal de atención de la salud deben recibir la vacuna Td lo antes posible. Se recomienda que la Tdap sustituya a una dosis única de Td para los adultos menores de 65 años que no hayan recibido una dosis de Tdap anteriormente.
16. Las infecciones de transmisión sexual, también llamadas enfermedades de transmisión sexual, incluyen clamidia, gonorrea, herpes, VIH, VPH y sífilis, entre otras. Vea las notas específicas sobre las infecciones para obtener información sobre los factores de riesgo de las infecciones de transmisión sexual.
17. El refuerzo de Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular) se recomienda para los niños de entre 11 y 12 años que hayan completado la serie de inmunizaciones infantiles de DTaP, y que aún no hayan recibido una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
18. Los niños de hasta 9 años que reciban la vacuna contra la gripe por primera vez (o que ya la hayan recibido) deberán recibir dos dosis con un tiempo de cuatro semanas, como mínimo, entre una dosis y la otra.
19. Uso de bajas dosis de aspirina para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés) y cáncer colorrectal (CRC, por sus siglas en inglés) en adultos de 50 a 59 años que tienen un riesgo del 10% o más de tener CVD en los próximos 10 años, no tienen un mayor riesgo de sangrado, tienen una expectativa de vida de al menos 10 años y están dispuestos a tomar dosis bajas de aspirina todos los días durante 10 años como mínimo.
20. Para la prueba de detección de cáncer de seno, se recomienda referir a las mujeres con antecedentes familiares asociados con un riesgo elevado de tener mutaciones malignas de los genes BRCA1 o BRCA2 para que se hagan una evaluación del riesgo genético y de la predisposición de los senos y los ovarios a padecer una mutación de los genes BRCA. Consulte la póliza médica de Blue Shield of California en Genetic Testing for Hereditary Breast and/or Ovarian Cancer (Pruebas Genéticas para la Detección del Cáncer de Seno y/o de Ovario Hereditarios).
21. Las pruebas de detección de cáncer colorrectal incluyen una prueba de sangre oculta en heces por año, una sigmoidoscopia cada cinco años y una colonoscopia cada 10 años. La edad para empezar a hacerse estas pruebas y el tiempo entre cada una pueden reducirse en el caso de los pacientes que tienen un mayor riesgo. Se incluye un análisis multibiotivo de ADN en heces para la detección de cáncer colorrectal cada tres años.
22. La prueba de detección de la diabetes se debe hacer a los adultos de 35 a 70 años que son obesos o tienen sobrepeso. Se ofrecen intervenciones de asesoramiento intensivo relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para los pacientes con niveles anormales de azúcar en la sangre.
23. Selección de problemas de salud basada en "Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System" (Pruebas de Detección para Recién Nacidos: Hacia un Panel y un Sistema de Detección Uniformes), creado por la American College of Medical Genetics (ACMG, Universidad Estadounidense de Genética Médica) y encargado por la Health Resources and Service Administration (HRSA, Administración de Recursos y Servicios de Salud).
24. Se debe consultar sobre el uso de un suplemento de flúor por vía oral en la visita de atención preventiva si el principal suministro de agua no contiene suficiente flúor.
25. La prueba para detectar un uso perjudicial de drogas debe implementarse cuando puedan brindarse o referirse servicios para un diagnóstico preciso, un tratamiento eficaz y una atención adecuada.
26. El asesoramiento relacionado con la conducta para prevenir infecciones de transmisión sexual está dirigido a adolescentes y adultos sexualmente activos que cumplan con los siguientes criterios: aquellos que tengan infecciones de transmisión sexual actualmente o las hayan tenido en el último año, aquellos que actualmente tengan varios compañeros sexuales y aquellos que no mantengan relaciones monógamas si viven en comunidades con un alto porcentaje de infecciones de transmisión sexual.
27. Se recomienda el asesoramiento intensivo relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para todos los adultos que tengan hiperlipidemia o que tengan riesgo de contraer alguna enfermedad crónica cardiovascular o relacionada con la alimentación. El Programa para la Prevención de la Diabetes (parte de Wellvolution™) es el programa de medicina del estilo de vida de Blue Shield que se centra en la prevención de la diabetes.
28. Asesoramiento sobre la prevención de caídas a través del ejercicio físico o la terapia física para los adultos mayores de 65 años en adelante que viven en alojamientos comunitarios y tienen un mayor riesgo de sufrir caídas.
29. Prueba de detección del virus de la hepatitis B para los adolescentes y adultos (excepto embarazadas) con alto riesgo de infección, o en la primera visita prenatal en el caso de las embarazadas.
30. Prueba de detección del virus de la hepatitis C para los adultos con alto riesgo de infección.
31. Prueba de detección de cáncer de pulmón para los adultos de 55 a 80 años que tienen antecedentes como fumadores.
32. En el caso de los anticonceptivos hormonales autoadministrables, puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
33. Prueba de detección de tuberculosis e infección de tuberculosis latente (LTBI) para adultos asintomáticos que tienen un mayor riesgo de contraer la infección.
34. Las pruebas de detección y el asesoramiento relacionados con la violencia interpersonal y doméstica son un servicio cubierto, como mínimo, anualmente para adolescentes, mujeres y mujeres en edad de concebir. Cuando sea necesario, las personas cuya prueba de detección arroje un resultado positivo recibirán o serán referidas para recibir servicios de intervención inicial. La atención de la salud mental es un servicio de intervención inicial que se brinda después de la prueba de detección relacionada con la violencia interpersonal y doméstica.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos: El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF, Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedades cardiovasculares (CVD), tales como enfermedad sintomática de las arterias coronarias o accidente cerebrovascular isquémico, usen una dosis entre baja y moderada de estatinas para prevenir episodios de CVD y mortalidad por CVD cuando se cumplan todos estos criterios: 1) tener entre 40 y 75 años; 2) tener uno o más factores de riesgo de CVD (p. ej., dislipidemia, diabetes, hipertensión o consumo de tabaco); y 3) tener un riesgo calculado del 10% o más de tener un episodio cardiovascular en los próximos 10 años. Para identificar la dislipidemia y calcular el riesgo de un episodio de CVD en los próximos 10 años, es necesario hacer una prueba de detección universal de lípidos en adultos de 40 a 75 años. Las estatinas son un beneficio de farmacia.

Wellvolution es una marca comercial registrada de Blue Shield of California. Wellvolution y todos los programas, servicios y ofrecimientos de salud digitales y en persona relacionados son administrados por Solera, Inc., una compañía de salud comprometida a cambiar vidas al brindar asesoramiento a las personas para que mejoren la salud en sus comunidades.

Estas son las Pautas de Salud Preventiva de Blue Shield of California, que se basan en pautas reconocidas a nivel nacional. Los miembros deben consultar la Evidencia de Cobertura o el Certificado de Seguro o Póliza para obtener información sobre los beneficios de salud preventiva cubiertos por su plan o su póliza.

Blue Shield of California complies with applicable state laws and federal civil rights laws, and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, or disability.

Blue Shield of California cumple con las leyes estatales y las leyes federales de derechos civiles vigentes, y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad ni discapacidad.

Blue Shield of California 遵循適用的州法律和聯邦公民權利法律，並且不以種族、膚色、原國籍、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡或殘障為由而進行歧視。