



# Pautas de Salud Preventiva

Siga su camino hacia una mejor salud

# 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 hablar con su médico sobre las pruebas de detección, los exámenes y los servicios preventivos recomendados para su edad, sexo, historia clínica, estado de salud actual y antecedentes familiares.

Hemos recopilado las siguientes pautas preventivas para ayudarle a llevar un registro de qué necesita y cuándo lo necesita. Su proveedor evaluará sus factores de riesgo y determinará qué servicios preventivos debe recibir. Los servicios de salud preventiva están cubiertos sin costo.

## Niños de 0 a 2 años

### Temas que le recomendamos 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
<b>Antineumocócica</b> (neumonía)	2	4	6	12 a 15 meses
<b>Antimeningocócica</b> De 2 a 18 meses	Para los niños que presenten factores de riesgo.			
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses. <sup>29</sup>			
<b>DTaP</b> (difteria, tétanos y tos ferina acelular)	2	4	6	15 a 18 meses
<b>Gripe (anual)</b>	Para niños a partir de los 6 meses. <sup>2,18</sup>			
<b>Hepatitis A</b>	12 a 23 meses (segunda dosis al menos 6 meses después de la primera).			
<b>Hepatitis B</b>	0 (nacimiento)	1 a 2	6 a 18 meses	
<b>Hib</b> ( <i>Haemophilus influenzae</i> de tipo b)	2	4	6	12 a 15 meses
<b>IPV</b> (vacuna contra la polio inactivada)	2	4	6 a 18 meses	
<b>MMR</b> (sarampión, paperas y rubéola)	Primera dosis entre los 12 y 15 meses; segunda dosis entre los 4 y los 6 años.			
<b>Rotarix</b> (rotavirus), o bien	2	4 meses		
<b>RotaTeq</b> (rotavirus)	2	4	6 meses	
<b>Varicela</b>	Entre los 12 y los 15 meses; segunda dosis entre los 4 y los 6 años.			

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Atención dental</b>	Para los niños a partir de los 6 meses, consulte si es necesario que se use o recete un suplemento por vía oral; aplique barniz de flúor cada 3 a 6 meses en los dientes temporales de bebés y niños de entre 6 meses y 5 años. <sup>24</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	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.
<b>Examen anual</b>	Incluye circunferencia de la cabeza, largo/estatura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), tensión arterial, examen apropiado según la edad, y antecedentes y coordinación de servicios preventivos.
<b>Oftalmia gonocócica</b>	Medicación ocular tópica administrada durante la primera atención del recién nacido.
<b>Panel de detección para recién nacidos</b>	Prueba de detección recomendada para todos los trastornos detallados en el Recommended Uniform Screening Panel (RUSP, Panel de Detección Uniforme Recomendado). <sup>23</sup>

# Niños de 0 a 2 años

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

### Problemas del desarrollo y de conducta

Prueba para detectar problemas sociales, del desarrollo y de conducta, y autismo.

### Vista y audición

Prueba de detección recomendada para detectar ambliopía o sus factores de riesgo.<sup>1</sup>

## Prevención de lesiones para bebés y niños pequeños

### Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante

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 de su alcance.

- 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 estén o no estén triturados, cacahuates y caramelos duros.
- Coloque cercas alrededor de la piscina y mantenga cerradas con llave las puertas de acceso a ella.

## Niños de 3 a 10 años

### Temas que le recomendamos 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, frijoles 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

<b>Antimeningocócica</b>	Para los niños que presenten factores de riesgo.
<b>Antineumocócica (neumonía)</b>	Para los niños que presenten factores de riesgo <sup>6</sup> o que no hayan completado el calendario de vacunación (de 2 a 5 años).
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses. <sup>29</sup>
<b>Dengue</b>	Una serie de tres dosis para niños de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de una infección previa por dengue. <sup>6</sup>
<b>DTaP (difteria, tétanos y tos ferina acelular)</b>	Quinta dosis entre los 4 y los 6 años (Tdap a partir de los 7 años).
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada. <sup>2,18</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente y que presenten factores de riesgo.
<b>Hepatitis B</b>	Para los niños que no hayan completado la serie de inmunizaciones entre el nacimiento y los 18 meses.
<b>Hib (<i>Haemophilus influenzae</i> de tipo b)</b>	Para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente y que presenten factores de riesgo.
<b>IPV (vacuna contra la polio inactivada)</b>	Cuarta dosis entre los 4 y los 6 años.
<b>MMR (sarampión, paperas y rubéola)</b>	Segunda dosis entre los 4 y los 6 años.
<b>Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)</b>	Para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente con DTaP.
<b>Varicela</b>	Segunda dosis entre los 4 y los 6 años.

### Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Ansiedad</b>	Se recomienda una prueba de detección de trastornos de ansiedad para niños y adolescentes de 8 a 18 años.
<b>Atención dental</b>	Para los niños a partir de los 6 meses, consulte si es necesario que se use o recete un suplemento por vía oral; aplique barniz de flúor cada 3 a 6 meses en los dientes temporales de bebés y niños de entre 6 meses y 5 años. <sup>24</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	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.
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Se debe brindar educación o un asesoramiento breve para prevenir que los niños en edad escolar y los adolescentes empiecen a consumir tabaco.

## Niños de 3 a 10 años

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Examen anual</b>	Incluye estatura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), tensión arterial, examen apropiado según la edad, y antecedentes y coordinación de servicios preventivos.
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta para niños a partir de los 6 años, e intervención intensiva completa relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso.
<b>Problemas del desarrollo y de conducta</b>	Prueba para detectar problemas sociales, del desarrollo y de conducta, y autismo.
<b>Vista y audición</b>	Prueba de detección recomendada para detectar ambliopía o sus factores de riesgo. <sup>1</sup>

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, inicie sesión en [blueshieldca.com](https://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.
- Enséñele seguridad vial al niño. 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 le recomendamos 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, frijoles y productos integrales todos los días.
- El consumo recomendado de calcio para adolescentes y personas adultas jóvenes es de aproximadamente 1,200 a 1,500 mg por día.

### Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) y por VIH,<sup>16</sup> 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.
- Antes de empezar la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), se recomiendan las siguientes pruebas: prueba de VIH, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, exámenes periódicos de embarazo y pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El control y el asesoramiento de seguimiento continuos cada 3 meses están cubiertos sin costo compartido.

Inmunizaciones	
<b>Antimeningocócica</b>	Serie de dos dosis de vacunación de rutina; primera dosis entre los 11 y los 12 años; segunda dosis a los 16 años.
<b>Antineumocócica (neumonía)</b>	Para los niños que presenten factores de riesgo. <sup>6</sup>
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses. <sup>29</sup>
<b>Dengue</b>	Una serie de tres dosis para niños de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de una infección previa por dengue. <sup>6</sup>
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Serie de dos dosis para las personas que no hayan sido vacunadas anteriormente y que presenten factores de riesgo.
<b>Hepatitis B</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. <sup>4</sup>
<b>IPV (vacuna contra la polio inactivada)</b>	Para las personas que no hayan sido vacunadas anteriormente; no se la recomienda para personas a partir de los 18 años.
<b>MMR (sarampión, paperas y rubéola)</b>	Serie de dos dosis para niños menores de 12 años que no hayan sido vacunados anteriormente.
<b>Refuerzo de Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)</b>	Para los niños de entre 11 y 12 años que hayan completado la serie de inmunizaciones de DTaP recomendada. <sup>17</sup>
<b>Varicela</b>	Serie de dos dosis para los niños que no hayan sido vacunados anteriormente.
<b>VPH (virus del papiloma humano)</b>	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.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas a partir de los 12 años.
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para personas a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), educación y asesoramiento. <sup>32</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para adolescentes que tienen un alto riesgo.

## Niños de 11 a 19 años

### Temas que le recomendamos tratar con su médico

#### 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.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección.
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Se debe brindar educación o un asesoramiento breve para prevenir que los niños en edad escolar y los adolescentes empiecen a consumir tabaco.
<b>Depresión y ansiedad</b>	Examen para detectar un trastorno depresivo mayor (MDD, por sus siglas en inglés) y ansiedad para todos los adolescentes.
<b>Examen anual</b>	Incluye estatura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), tensión arterial, examen apropiado según la edad, y antecedentes y coordinación de servicios preventivos.
<b>Hepatitis C</b>	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. <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en personas adultas a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI, por sus siglas en inglés)</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todos los adolescentes sexualmente activos y para las personas adultas que tienen un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI). <sup>6</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva completa relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso.
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>12</sup>
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas a partir de los 12 años. <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todos los adolescentes y personas adultas de 15 a 65 años; también deben hacerse pruebas de detección a los adolescentes más jóvenes y a las personas adultas de más de 65 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. Se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para quienes tienen un alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>
<b>Violencia y abuso domésticos</b>	Examen para detectar violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) para mujeres en edad reproductiva y ofrecerles servicios de apoyo continuo o brindarles una referencia a ellos. <sup>34</sup>

# Niños de 11 a 19 años

## 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 le recomendamos 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.
- Mujeres 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, por sus siglas en inglés), tensión arterial y nivel de colesterol. Cambie su alimentación según corresponda.
- Aliméntese de manera saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, frijoles 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.

Inmunizaciones	
<b>Antimeningocócica</b>	Para las mujeres con factores de riesgo. <sup>8</sup>
<b>Antineumocócica (neumonía)</b>	Para las mujeres con factores de riesgo.
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses. <sup>29</sup>
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para las mujeres con factores de riesgo; para las mujeres que quieren estar protegidas. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Se recomienda una serie de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o el problema de salud para mujeres de 19 a 59 años. <sup>4</sup>
<b>MMR (sarampión, paperas y rubéola)</b>	Una vez, cuando no exista prueba de inmunidad o no exista una segunda dosis previa. <sup>5</sup>
<b>Refuerzo de Td (tétanos y difteria)</b>	Recomendada una vez cada 10 años. <sup>15</sup>
<b>Varicela</b>	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. <sup>10</sup>
<b>VPH (virus del papiloma humano)</b>	Recomendada para todas las mujeres adultas hasta los 26 años; una serie de 2 o 3 dosis según la edad de la primera vacunación.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para mujeres a partir de los 12 años.
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para mujeres a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), educación y asesoramiento. <sup>32</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Prueba de detección para las mujeres adultas de 45 a 75 años. <sup>9</sup>
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	Prueba de detección recomendada cada 3 años con citología del cuello uterino por medio de pruebas de Papanicolaou para las mujeres de 21 a 29 años; prueba de detección recomendada cada 3 años con citología del cuello uterino solamente; cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo solamente; o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología para las mujeres de 30 a 65 años.
<b>Cáncer de piel</b>	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.
<b>Cáncer de seno</b>	Se recomienda una mamografía cada 2 años para las mujeres a partir de los 40 años.

## Mujeres de 20 a 49 años

### Temas que le recomendamos tratar con su médico

#### Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) y por VIH,<sup>16</sup> 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.
- Antes de empezar la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), se recomiendan las siguientes pruebas: prueba de VIH, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, exámenes periódicos de embarazo y pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El control y el asesoramiento de seguimiento continuos cada 3 meses están cubiertos sin costo compartido.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>11</sup>
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todas las mujeres adultas, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la FDA para que las mujeres adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo.
<b>Depresión y ansiedad</b>	Prueba de detección de depresión y ansiedad para todas las mujeres adultas.
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Prueba de detección de prediabetes y diabetes de tipo 2 para mujeres adultas de 35 a 70 años que tienen sobrepeso o son obesas. <sup>22</sup>
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para prevención primaria en mujeres adultas de 40 a 75 años con uno o más factores de riesgo. <sup>35</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV, por sus siglas en inglés) para las mujeres que tienen un alto riesgo de contraer la infección. <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en mujeres adultas a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI, por sus siglas en inglés)</b>	Prueba de detección para las mujeres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todas las adolescentes sexualmente activas y para las mujeres adultas que tienen un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI). <sup>26</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva completa relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso.
<b>Osteoporosis</b>	Prueba de detección para las mujeres que tienen un mayor riesgo. <sup>13</sup>
<b>Prueba/asesoramiento genético y evaluación de riesgos sobre BRCA</b>	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 o peritoneal se les recomienda recibir asesoramiento genético y/o pruebas genéticas. <sup>20</sup>
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección para las embarazadas y las mujeres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>12</sup>

# Mujeres de 20 a 49 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### 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.

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición</b>	En la visita de bienestar, anualmente; se incluye la coordinación de los servicios preventivos.
<b>Uso de medicamentos contra el cáncer de seno</b>	Se recomiendan medicamentos recetados o para reducir los riesgos para las mujeres a partir de los 35 años con un mayor riesgo de tener cáncer de seno y poco riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos.
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para mujeres a partir de los 12 años. <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todas las adolescentes y mujeres adultas de 15 a 65 años; también deben hacerse pruebas de detección a las adolescentes más jóvenes y a las mujeres adultas de más de 65 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. Se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para quienes tienen un alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>
<b>Violencia y abuso domésticos</b>	Examen para detectar violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) para mujeres en edad reproductiva y ofrecerles servicios de apoyo continuo o brindarles una referencia a ellos. <sup>34</sup>

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

# Hombres de 20 a 49 años

## Temas que le recomendamos 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, por sus siglas en inglés), 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 (STI, por sus siglas en inglés) y por VIH,<sup>16</sup> se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- Antes de empezar la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), se recomiendan las siguientes pruebas: prueba de VIH, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica y pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El control y el asesoramiento de seguimiento continuos cada 3 meses están cubiertos sin costo compartido.

Inmunizaciones	
<b>Antimeningocócica</b>	Para los hombres con factores de riesgo. <sup>8</sup>
<b>Antineumocócica (neumonía)</b>	Para los hombres con factores de riesgo. <sup>7</sup>
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses. <sup>29</sup>
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para los hombres con factores de riesgo; para los hombres que quieren estar protegidos. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Se recomienda una serie de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o el problema de salud para hombres de 19 a 59 años. <sup>4</sup>
<b>MMR (sarampión, paperas y rubéola)</b>	Una vez, cuando no exista prueba de inmunidad o no exista una segunda dosis previa. <sup>5</sup>
<b>Refuerzo de Td (tétanos y difteria)</b>	Recomendada una vez cada 10 años. <sup>15</sup>
<b>Varicela</b>	Recomendada para los hombres 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. <sup>10</sup>
<b>VPH (virus del papiloma humano)</b>	Recomendada para todos los hombres adultos hasta los 26 años; una serie de 2 o 3 dosis según la edad de la primera vacunación.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para hombres a partir de los 12 años.
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para hombres a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), educación y asesoramiento. <sup>32</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Prueba de detección para los hombres adultos de 45 a 75 años. <sup>9</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para hombres adultos jóvenes de hasta 24 años que tienen un alto riesgo.
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todos los hombres adultos, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la FDA para que las personas adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo.

# Hombres de 20 a 49 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### 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.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Depresión y ansiedad</b>	Prueba de detección de depresión y ansiedad para todos los hombres adultos.
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Prueba de detección de prediabetes y diabetes de tipo 2 para hombres adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso o son obesos. <sup>22</sup>
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para prevención primaria en hombres adultos de 40 a 75 años con uno o más factores de riesgo. <sup>35</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV, por sus siglas en inglés) para los hombres que tienen un alto riesgo de contraer la infección. <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en hombres adultos a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI, por sus siglas en inglés)</b>	Prueba de detección para los hombres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todos los adolescentes sexualmente activos y para los hombres adultos que tienen un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI). <sup>26</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva completa relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso.
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección de rutina para los hombres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>12</sup>
<b>Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición</b>	En el examen anual; se incluye la coordinación de los servicios preventivos.
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para hombres a partir de los 12 años. <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todos los adolescentes y hombres adultos de 15 a 65 años; también deben hacerse pruebas de detección a los adolescentes más jóvenes y a los hombres adultos de más de 65 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. Se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para quienes tienen un alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>

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 <sup>2</sup>
Ejercicio físico	Mínimo de 30 minutos casi todos los días de la semana

# Hombres y mujeres a partir de los 50 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### Alimentación

- Aliméntese de manera saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, frijoles 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 estén 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, por sus siglas en inglés) y por VIH,<sup>16</sup> se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- Antes de empezar la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), se recomiendan las siguientes pruebas: prueba de VIH, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica y pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El control y el asesoramiento de seguimiento continuos cada 3 meses están cubiertos sin costo compartido.

Inmunizaciones	
<b>Antimeningocócica</b>	Para las personas con factores de riesgo. <sup>8</sup>
<b>Antineumocócica (neumonía)</b>	Recomendada para las personas a partir de los 65 años y para las personas menores de 65 años con factores de riesgo. <sup>7</sup>
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses. <sup>29</sup>
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Se recomienda una serie de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o el problema de salud para personas de 19 a 59 años. <sup>4</sup>
<b>Herpes zóster (culebrilla)</b>	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.
<b>MMR (sarampión, paperas y rubéola)</b>	Una vez, cuando no exista prueba de inmunidad o no exista una segunda dosis previa. <sup>5</sup>
<b>Refuerzo de Td (tétanos y difteria)</b>	Recomendada una vez cada 10 años. <sup>15</sup>
<b>Varicela</b>	Recomendada para las personas 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. <sup>10</sup>

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>AAA (aneurisma de aorta abdominal)</b>	Para las personas de 65 a 75 años que alguna vez fumaron, una única prueba de detección de AAA por medio de una ecografía. <sup>19</sup>
<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas a partir de los 12 años.
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para personas a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), educación y asesoramiento. <sup>32</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Prueba de detección para las personas adultas de 45 a 75 años. <sup>9,21</sup>
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	Prueba de detección recomendada cada 3 años con citología del cuello uterino solamente; cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo solamente; o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología.
<b>Cáncer de pulmón</b>	Prueba de detección anual de cáncer de pulmón por medio de una tomografía computarizada de dosis baja para las personas de 50 a 80 años que tienen antecedentes de haber fumado durante 20 años o más, o bien para quienes han dejado de fumar dentro de los últimos 15 años. <sup>31</sup>

# Hombres y mujeres a partir de los 50 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### 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.

### Otros temas para consultar

- Prevención de caídas.
- Beneficios y riesgos posibles de la hormonoterapia reconstitutiva (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 a partir de los 65 años.

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Cáncer de seno</b>	Se recomienda una mamografía cada 2 años para las mujeres a partir de los 40 años.
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>11</sup>
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todas las personas adultas, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la FDA para que las personas adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo.
<b>Depresión y ansiedad</b>	Prueba de detección de depresión y ansiedad para todas las personas adultas.
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Prueba de detección de prediabetes y diabetes de tipo 2 para personas adultas de 35 a 70 años que tienen sobrepeso o son obesas. <sup>22</sup>
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para prevención primaria en personas adultas de 40 a 75 años con uno o más factores de riesgo. <sup>35</sup>
<b>Hepatitis C</b>	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. <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en personas adultas a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual para las mujeres.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI, por sus siglas en inglés)</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todos los adolescentes sexualmente activos y para las personas adultas que tienen un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI). <sup>26</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva completa relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso.
<b>Osteoporosis</b>	Prueba de detección de rutina recomendada para la osteoporosis con examen de medición de los huesos para las mujeres a partir de los 65 años y para mujeres menores de 65 años que tienen un mayor riesgo. <sup>13</sup>
<b>Prevención de caídas</b>	Se recomiendan intervenciones relacionadas con el ejercicio físico para las personas adultas a partir de los 65 años que tengan un mayor riesgo. <sup>28</sup>
<b>Prueba/asesoramiento genético y evaluación de riesgos sobre BRCA</b>	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 o peritoneal se les recomienda recibir asesoramiento genético y/o pruebas genéticas. <sup>20</sup>

## Hombres y mujeres a partir de los 50 años

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>12</sup>
<b>Tensión arterial, estatura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), vista y audición</b>	En el examen anual; se incluye la coordinación de los servicios preventivos.
<b>Uso de medicamentos contra el cáncer de seno</b>	Se recomiendan medicamentos recetados o para reducir los riesgos para las mujeres a partir de los 35 años con un mayor riesgo de tener cáncer de seno y poco riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos.
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas a partir de los 12 años. <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todos los adolescentes y personas adultas de 15 a 65 años; también deben hacerse pruebas de detección a los adolescentes más jóvenes y a las personas adultas de más de 65 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. Se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para quienes tienen un alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>
<b>Violencia y abuso domésticos</b>	Examen para detectar violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) para mujeres en edad reproductiva y ofrecerles servicios de apoyo continuo o brindarles una referencia a ellos. <sup>34</sup>

Para mantener una buena salud del corazón, las personas adultas 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.

# Mujeres embarazadas

Pruebas de detección/asesoramiento/servicios	
<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario.
<b>Ácido fólico</b>	Consulte si es conveniente una dosis de 0.4 a 0.8 mg por día.
<b>Ansiedad</b>	Prueba de detección durante el embarazo o después del parto.
<b>Aspirina</b>	Uso de dosis baja (81 mg/día) de aspirina como medicamento preventivo después de 12 semanas de gestación en mujeres con alto riesgo de preeclampsia. <sup>14</sup>
<b>Aumento saludable del peso</b>	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.
<b>Bacteriuria asintomática</b>	Prueba de detección con un urocultivo recomendada para las embarazadas.
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección. <sup>11</sup>
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todas las mujeres adultas, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para que las mujeres adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo.
<b>Depresión</b>	Referencias a intervenciones de asesoramiento a las embarazadas y a quienes dieron a luz recientemente que tienen un mayor riesgo de padecer depresión.
<b>Diabetes gestacional</b>	Prueba de detección recomendada de diabetes mellitus gestacional (GMD, por sus siglas en inglés) en embarazadas asintomáticas después de 24 semanas de gestación.
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para las mujeres con factores de riesgo; para las mujeres que quieren estar protegidas. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Primera visita prenatal. <sup>29</sup>
<b>Incompatibilidad Rh (D)</b>	Prueba de anticuerpos Rh (D) y grupo sanguíneo recomendada para todas las mujeres embarazadas durante su primera visita de atención relacionada con el embarazo, y repetición de 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.
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual.
<b>Intervenciones de atención primaria sobre el amamantamiento</b>	Asesoramiento, educación, equipo y suministros para amamantamiento con el fin de asegurar un inicio exitoso y su continuidad.
<b>Preeclampsia</b>	Prueba de detección con mediciones de la tensión arterial.
<b>Salud mental materna</b>	Servicios cubiertos para las mujeres que presenten documentación escrita de haber recibido un diagnóstico de un problema de salud mental materna; el fin 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).
<b>Sífilis</b>	Se recomienda una prueba de detección temprana para detectar la infección para todas las embarazadas. <sup>12</sup>
<b>Tdap</b>	Se recomienda una dosis de Tdap durante cada embarazo, preferiblemente en la etapa temprana de las semanas 27 a 36 de gestación.
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para mujeres a partir de los 12 años. <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por el VIH para todas las embarazadas, incluidas quienes estén presentes en el parto o en el momento de dar a luz cuyo estado de VIH se desconoce.

# Mujeres embarazadas

¿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](https://www.blueshieldca.com), o consulte a su proveedor de atención de la salud.

## Recomendaciones para tener un embarazo saludable

### Atención prenatal

Debe empezarse dentro de 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 a partir de los 35 años); 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 a partir de los 6 meses, incluidas todas las personas adultas.
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. Para las personas nacidas antes de 1957 que no tengan prueba de inmunidad contra el sarampión, las paperas o la rubéola, se debe considerar aplicarles una serie de 2 dosis contra el sarampión y las paperas con un tiempo de cuatro semanas, como mínimo, entre una dosis y la otra, o por lo menos una dosis contra la rubéola. Consulte a su médico sobre los detalles relacionados con el embarazo.
6. Vacunación de rutina para personas de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de una infección previa por dengue. Las áreas endémicas incluyen: Puerto Rico, Samoa Americana, las Islas Vírgenes de los Estados Unidos, los Estados Federados de Micronesia, la República de las Islas Marshall y la República de Palau.
7. Se demostró que las intervenciones breves de asesoramiento relacionado con la conducta reducen el consumo perjudicial de alcohol en personas adultas a partir de los 18 años, incluso en mujeres embarazadas. Las intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta efectivas cambian en cuanto a sus componentes específicos, la aplicación, la duración y la cantidad de intervenciones.
8. Las personas que tienen riesgo de contraer enfermedades meningocócicas incluyen: viajeros internacionales y estudiantes que viven en la universidad. 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 (p. ej., 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 (p. ej., 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 personas adultas 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 inconstante; ejercer el comercio sexual; y consumir drogas.
12. Las personas que tienen riesgo de contraer sífilis incluyen: adolescentes y personas adultas 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 personas adultas. 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 dosis bajas (81 mg/día) de aspirina como medicamento preventivo 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 las personas adultas 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.
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. Debe hacerse la prueba de detección de aneurisma de aorta abdominal (AAA) por medio de una ecografía a hombres que tienen antecedentes como fumadores.
  20. Su médico evaluará sus antecedentes personales o familiares de cáncer de seno, de ovario, de las trompas de Falopio o peritoneal, o sus antecedentes familiares de cáncer de seno con predisposición a presentar mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2. A las mujeres que obtengan un resultado positivo con la herramienta de evaluación de riesgos se les recomienda recibir asesoramiento genético y pruebas genéticas, si estas son indicadas después del asesoramiento.
  21. Hay muchas pruebas recomendadas para detectar el cáncer colorrectal. Su médico considerará varios factores para decidir qué prueba es la mejor. Entre las pruebas de detección se incluyen las siguientes:
    - Prueba de alta sensibilidad a base de guayaco para detectar sangre oculta en heces (HSgFOBT, por sus siglas en inglés) o prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) todos los años.
    - Prueba inmunoquímica fecal con análisis de ADN cada 1 a 3 años.
    - Colonografía por tomografía computarizada cada 5 años.
    - Sigmoidoscopia flexible cada 5 años.
    - Sigmoidoscopia flexible cada 10 años con prueba inmunoquímica fecal anual.
    - Colonoscopia de detección cada 10 años.
  22. Debe hacerse una prueba de detección de la diabetes y prediabetes a las personas adultas de 35 a 70 años que tengan sobrepeso o sean obesas. 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. Es posible que las personas con prediabetes reciban una referencia para intervenciones preventivas.
  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 suplementos de flúor por vía oral en las visitas 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 apropiada.
  26. El asesoramiento relacionado con la conducta para prevenir infecciones de transmisión sexual está destinado a los adolescentes sexualmente activos y a las personas adultas que tienen un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.
  27. Se recomienda el asesoramiento intensivo relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para todas las personas adultas 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 las personas adultas a partir de los 65 años que viven en alojamientos comunitarios y tienen un mayor riesgo de sufrir caídas.
  29. El Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP, Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización) recomienda la aplicación de vacunas contra el COVID-19 a todas las personas a partir de los 6 meses de vida. La vacuna contra el COVID-19 puede administrarse junto con otras vacunas el mismo día.
  30. Prueba de detección de hepatitis C para personas adultas de 18 a 79 años.
  31. Prueba de detección de cáncer de pulmón para las personas adultas de 50 a 80 años que tengan antecedentes de haber fumado 20 paquetes de cigarrillos por año y actualmente fuman o han dejado de hacerlo dentro de los últimos 15 años.
  32. La cobertura incluye lo siguiente:
    - Productos, dispositivos y medicamentos anticonceptivos recetados y aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

- Colocación y remoción del dispositivo.
  - Procedimientos de esterilización.
  - Asesoramiento y educación sobre la anticoncepción, incluso para continuar el cumplimiento del tratamiento.
  - Servicios de seguimiento relacionados y control de los efectos secundarios. 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, por sus siglas en inglés) para personas adultas asintomáticas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección.
34. Todas las mujeres en edad reproductiva tienen un posible riesgo de violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) y deben hacerse pruebas de detección. Hay varios factores que aumentan el riesgo de IPV, como la exposición a la violencia en la infancia, la juventud, el desempleo, el abuso de sustancias, las dificultades de pareja y las dificultades económicas.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en personas adultas: El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF, Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) recomienda que las personas adultas sin antecedentes de enfermedades cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés), 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 personas adultas de 40 a 75 años. Las estatinas son un beneficio de farmacia.

Wellvolution es una marca registrada de Blue Shield of California. Solera, Inc. administra Wellvolution y todos los programas, servicios y ofrecimientos de salud digitales y en persona relacionados. Estos servicios del programa no son un beneficio cubierto por los planes de salud de Blue Shield, y ninguno de los términos ni ninguna de las condiciones de los planes de salud de Blue Shield se aplica a esos servicios. Blue Shield se reserva el derecho a cancelar este programa en cualquier momento y sin previo aviso.

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 su *Evidencia de Cobertura* o su *Certificado de Seguro* o Póliza para obtener información sobre los beneficios de salud preventiva cubiertos por su plan o su póliza.

### **Aviso de asistencia en otros idiomas**

For assistance in English at no cost, call the toll-free number on your ID card. You can get this document translated and in other formats, such as large print, braille, and/or audio, also at no cost. Para obtener ayuda en español sin costo, llame al número de teléfono gratis que aparece en su tarjeta de identificación. También puede obtener gratis este documento en otro idioma y en otros formatos, tales como letra grande, braille y/o audio. 如欲免費獲取中文協助，請撥打您 ID 卡上的免費電話號碼。您也可免費獲得此文件的譯文或其他格式版本，例如：大字版、盲文版和/或音訊版。

### **Aviso de no discriminación**

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。