



# Pautas sobre atención médica preventiva

Emprenda el camino hacia una mejor salud

# El poder de la prevención

**Ponga en práctica estas pautas sobre atención médica preventiva. Su salud y la de su familia pueden depender de ello.**

Tal vez haya escuchado el viejo dicho: "Más vale prevenir que curar". Los servicios, pruebas de detección y exámenes preventivos son algunos de los mejores primeros pasos para prevenir enfermedades. Nos permiten responder rápido en los inicios de un problema de salud, antes de que se agrave. Los tratamientos pueden ser más eficaces durante esta etapa, así que manténgase al día con los servicios, las pruebas de detección y los exámenes preventivos.

Las recomendaciones de esta guía varían según la edad, el género, la historia clínica, la salud actual y los antecedentes familiares de cada persona. Pueden ayudarle a saber qué se necesita y cuándo.

Para ver todos los servicios cubiertos, consulte su *Evidencia de Cobertura* (EOC) o *Guía para los Miembros de Medi-Cal*. También puede iniciar sesión en su cuenta en **blueshieldca.com**. Si necesita ayuda, comuníquese con Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación del miembro.

## Para niños de 0 a 2 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Seguridad

- Use una lista de verificación para hacer cambios en casa para que sea un lugar seguro para bebés.
- Revise su casa para detectar la presencia de pintura con plomo.

#### Nutrición

- Lactancia materna y fórmulas y alimentos enriquecidos con hierro para lactantes.

#### Salud dental

- No acueste a su bebé o niño pequeño con un biberón que contenga jugo, leche u otro líquido azucarado. No empine el biberón en la boca de un bebé o un niño pequeño. Limpie las encías y los dientes de su bebé a diario.
- Use una paño limpio y húmedo para limpiar las encías. Use un cepillo de dientes suave con agua solamente, a partir de la erupción del primer diente.
- De 6 meses a preescolar: Pregunte a su dentista si debe tomar un suplemento oral de flúor si en el agua hay deficiencia de flúor.

Vacunas				
Esquema de vacunas	1	2	3	4
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad. <sup>29</sup>			
<b>DTaP</b> (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	2	4	6	15–18 meses
<b>Gripe, anual</b>	Para niños a partir de los 6 meses de edad. <sup>2,18</sup>			
<b>Hepatitis A</b>	12–23 meses (segunda dosis al menos 6 meses después de la primera).			
<b>Hepatitis B</b>	0 (nacimiento)	1–2	6–18 meses	
<b>Hib</b> (Haemophilus influenzae tipo b)	2	4	6 <sup>36</sup>	12–15 meses
<b>IPV</b> (vacuna inactivada contra la poliomielitis)	2	4	6–18 meses	
<b>Vacuna meningocócica</b> De 2 a 18 meses de edad	Para niños con factores de riesgo.			
<b>MMR</b> (paperas, sarampión y rubéola)	Primera dosis a los 12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años.			
<b>Vacuna neumocócica</b> (neumonía)	2	4	6	12–15 meses
<b>Rotarix</b> (rotavirus), o	2	4 meses		
<b>RotaTeq</b> (rotavirus)	2	4	6 meses	
<b>RSV</b> (virus respiratorio sincitial)	0 (nacimiento)	para niños con factores de riesgo		
<b>Varicela</b>	12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años.			
Exámenes/asesoramiento/servicios				
<b>Examen anual</b>	Incluye circunferencia cefálica, longitud/altura, peso, índice de masa corporal (IMC), examen apropiado para la edad e historial y coordinación de servicios preventivos.			
<b>Trastorno del espectro autista</b>	Se recomienda hacer evaluaciones a los 18 y 24 meses.			
<b>Evaluación conductual/social/emocional</b>	Se recomienda una evaluación anual centrada en la familia, lo que puede incluir evaluaciones de afecciones médicas relacionadas con factores como espacios donde la gente reside, trabaja y se esparce.			
<b>Prueba de detección de plomo en sangre</b>	Es una prueba de detección que se hace a través de muestras de sangre venosa o capilar (análisis de sangre) y se recomienda a los 12 meses y 24 meses.			

## Para niños de 0 a 2 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Salud dental (continuación)

- A los 2 años: Comience a cepillarle los dientes con pasta dental con flúor, tan solo una cantidad del tamaño de un guisante.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Cuidado dental</b>	Hable sobre el uso o la prescripción de suplementos orales para niños de 6 meses en adelante. Aplicación de flúor en dientes de leche cada 3 a 6 meses para bebés y niños de 6 meses a 5 años. <sup>24</sup>
<b>Evaluación del desarrollo</b>	Evaluación recomendada en lactantes y niños pequeños (a los 9 y 18 meses) para detectar trastornos del desarrollo.
<b>Oftalmía gonocócica</b>	Medicamentos tópicos para los ojos. Se administran durante la atención inicial del recién nacido.
<b>Pruebas de detección para recién nacidos</b>	Exámenes recomendados para todos los trastornos enumerados en el Panel Uniforme de Exámenes Recomendados (RUSP). <sup>23</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol para personas de 6 meses a 24 años con alto riesgo de desarrollar la enfermedad.
<b>Visión y audición</b>	Exámenes recomendados para detectar ambliopía (ojo vago) o factores de riesgo asociados a dicha enfermedad. <sup>1</sup>

## Prevención de lesiones en bebés y niños pequeños

### Disminuir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS)

El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) es una de las principales causas de muerte de los bebés. Los bebés deben dormir boca arriba. Esto disminuye el riesgo de SIDS.

### Asientos de seguridad para la protección del niño

Use el asiento de seguridad adecuado para su vehículo y para el peso de su hijo. Lea las instrucciones del fabricante del asiento de seguridad y del vehículo sobre cómo instalarlo y usarlo. Use un asiento de seguridad que mire hacia atrás hasta que su hijo tenga al menos 40 pulgadas de estatura o pese al menos 40 libras.

### Hogar seguro para bebés

Siga estos pasos para darle a su hijo un ambiente seguro en el hogar:

- Guarde los medicamentos, los líquidos de limpieza y otras sustancias peligrosas en envases a prueba de niños. Estos deben estar bajo llave y fuera del alcance de los niños.

- Instale puertas de seguridad en las escaleras (arriba y abajo). Use protectores en las ventanas por encima del primer piso.
- Mantenga la temperatura del calentador de agua por debajo de los 120 °F.
- Cubra los enchufes eléctricos que no utilice con protectores de plástico.
- Evalúe la posibilidad de no poner a su bebé en un andador. Si lo hace, debe supervisarlos constantemente. Bloquee el acceso a las escaleras y a los objetos que puedan caerse (como las lámparas) o causar quemaduras (como estufas o calentadores eléctricos).
- Evite dejar a mano objetos y alimentos con los que se pueda atragantar. Aquí se incluyen objetos como monedas, globos, partes pequeñas de juguetes, hot dogs (enteros o bocados pequeños), cacahuates y dulces duros.
- Instale cercas que rodeen completamente la piscina. Mantenga las puertas de las piscinas cerradas.

## Para niños de 3 a 10 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Seguridad

- Use una lista de verificación para hacer cambios en casa para que sea un lugar seguro para niños
- Revise su casa para detectar la presencia de pintura con plomo.

#### Ejercicio

- Hagan actividad física en familia. Por ejemplo, den paseos o jueguen en el parque infantil.
- Limite el tiempo que su hijo pasa frente a pantallas de distintos dispositivos a menos de dos horas al día. Esto incluye dispositivos móviles, computadoras y televisión.

#### Nutrición

- Fomente una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Sirva frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.

#### Salud dental

- Pregúntele a su dentista cuándo y cómo usar hilo dental en los dientes de su hijo.
- 5 años: Hable con su dentista sobre selladores dentales.

Vacunas	
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad. <sup>29</sup>
<b>Dengue</b>	Esquema de tres dosis para niños de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación, mediante pruebas de laboratorio, de haber sufrido una infección previa por dengue. <sup>6</sup>
<b>DTaP</b> (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	Quinta dosis entre los 4 y 6 años (Tdap para mayores de 7 años).
<b>Gripe, anual</b>	Recomendada. <sup>2,18</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para niños no vacunados previamente y con factores de riesgo.
<b>Hepatitis B</b>	Para niños que no completaron el esquema de vacunas entre 0 y 18 meses.
<b>Hib</b> (Haemophilus influenzae tipo b)	Para niños no vacunados previamente y con factores de riesgo.
<b>IPV</b> (vacuna inactivada contra la poliomielitis)	Cuarta dosis a los 4–6 años.
<b>Meningocócica</b>	Para niños con factores de riesgo.
<b>MMR</b> (paperas, sarampión y rubéola)	Segunda dosis a los 4–6 años.
<b>Neumocócica</b> (neumonía)	Para niños con factores de riesgo <sup>6</sup> o un esquema de vacunación incompleto (de 2 a 5 años).
<b>TDaP</b> (tétanos, difteria, tos ferina)	Para niños no vacunados previamente con DTaP.
<b>Varicela</b>	Segunda dosis a los 4–6 años.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Examen anual</b>	Incluye altura, peso, índice de masa corporal (IMC), presión arterial, exámenes apropiados para la edad e historial y coordinación de servicios preventivos.
<b>Ansiedad</b>	Evaluación recomendada para detectar trastornos de ansiedad en niños y adolescentes de 8 a 18 años.
<b>Evaluación conductual/social/emocional</b>	Se recomienda una evaluación anual centrada en la familia. Lo que puede incluir evaluaciones del estado de salud relacionado con factores tales como dónde viven, trabajan y juegan.

## Para niños de 3 a 10 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Otros temas a tratar

- Los chequeos de control son un buen momento para hablar con su médico sobre cualquier inquietud que tenga con respecto a la salud, el crecimiento o el comportamiento de su hijo.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Prueba de detección de plomo en sangre</b>	Prueba de detección recomendada para niños de 24 a 72 meses sin evidencia documentada de detección mediante muestreo de sangre venosa o capilar (análisis de sangre).
<b>Cuidado dental</b>	Hable sobre el uso o la prescripción de suplementos orales para niños de 6 meses en adelante. Aplicación de flúor en dientes de leche cada 3 a 6 meses para bebés y niños de 6 meses a 5 años. <sup>24</sup>
<b>Evaluación del desarrollo</b>	Evaluación recomendada para bebés y niños pequeños para detectar trastornos del desarrollo y promover un desarrollo óptimo.
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento y referencias a programas para niños mayores de 6 años con un alto índice de masa corporal (IMC) para fomentar un peso más saludable.
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol en personas de 6 meses a 24 años con alto riesgo de desarrollar la enfermedad.
<b>Tabaquismo y abandono del hábito</b>	Proporcionar información o asesoramiento para prevenir el inicio del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar.
<b>Visión y audición</b>	Exámenes recomendadas para detectar ambliopía (ojo vago) o los factores de riesgo asociados a dicha enfermedad. <sup>1</sup>

### Prevención de lesiones:

#### Para niños mayores

- Los niños menores de 8 años deben viajar en un asiento para automóvil o en un asiento elevador en el asiento de atrás del vehículo. Los niños que tengan 8 años o una altura mínima de 4'9" pueden viajar en un asiento elevador, pero como mínimo deben usar un cinturón de seguridad.
- Los niños mayores deben ir en el asiento de atrás y usar cinturón de seguridad en todo momento.
- Enséñele a su hijo sobre la seguridad vial. Los niños menores de 9 años necesitan supervisión al cruzar la calle.
- Asegúrese de que su hijo use un casco al patinar o andar en bicicleta. Asegúrese de que su hijo use equipo de protección al patinar o andar en patineta. El equipo puede incluir casco, muñequeras y rodilleras.
- Advierta a su hijo sobre el riesgo de consumir alcohol y drogas. Muchas lesiones automovilísticas y deportivas son causadas por el consumo de alcohol y drogas.

## Para niños de 3 a 10 años

### Prevención de lesiones:

#### **Para todas las edades**

- Use alarmas/detectores de humo y monóxido de carbono en su hogar. Cámbieles las pilas cada año. Revíselos una vez al mes para ver si funcionan.
- Si tiene un arma en su hogar, asegúrese de que el arma y las municiones estén guardadas bajo llave por separado y fuera del alcance de los niños.
- Nunca conduzca después de beber alcohol o después de usar marihuana.
- Use el cinturón de seguridad del automóvil en todo momento.
- Guarde el número del Centro de Control de Intoxicaciones (800) 222-1222 en su teléfono. Escriba el número y guárdelo junto al teléfono fijo si tiene uno. Además, agregue el número a la lista de "Información importante" de su hogar. El número es el mismo en todo EE. UU. No intente tratar la intoxicación hasta que haya llamado al Centro de Control de Intoxicaciones.

## Para niños de 11 a 19 años

### Temas para que usted/ su hijo hablen con el médico

#### Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos por día a partir de los 11 años) puede reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes.

#### Nutrición

- Siga una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.
- Se estima que la ingesta óptima de calcio para adolescentes y adultos jóvenes es de 1200 a 1500 mg/día.

Vacunas	
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad. <sup>29</sup>
<b>Dengue</b>	Esquema de tres dosis para niños de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación, mediante pruebas de laboratorio, de haber sufrido una infección previa por dengue. <sup>6</sup>
<b>Gripe, anual</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente y con factores de riesgo.
<b>Hepatitis B</b>	Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente; para personas con factores de riesgo que desean protegerse. <sup>29</sup>
<b>VPH (virus del papiloma humano)</b>	Esquema de dos o tres dosis dependiendo de la edad en el momento de la vacunación inicial. Recomendado para todos los adolescentes de 11 a 12 años y hasta los 18 años.
<b>IPV (vacuna inactivada contra la poliomielitis)</b>	Para personas no vacunadas previamente. No recomendada para personas mayores de 18 años.
<b>Meningocócica</b>	Esquema de dos dosis de vacunación de rutina. Primera dosis a los 11-12 años, segunda dosis a los 16 años.
<b>MMR (paperas, sarampión y rubéola)</b>	Esquema de dos dosis para niños menores de 12 años no vacunados previamente.
<b>Vacuna neumocócica (neumonía)</b>	Para niños con factores de riesgo. <sup>6</sup>
<b>Vacuna de refuerzo de TDaP (tétanos, difteria, tos ferina)</b>	Para niños de 11 a 12 años que han completado el esquema de vacunas DTaP recomendado. <sup>17</sup>
<b>Varicela</b>	Esquema de dos dosis para niños no vacunados previamente.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Uso indebido de alcohol</b>	Evaluaciones para detectar el consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años. <sup>7</sup>
<b>Examen anual</b>	Incluye altura, peso, índice de masa corporal (IMC), presión arterial, exámenes apropiados para la edad e historial y coordinación de servicios preventivos.
<b>Evaluación conductual/social/emocional</b>	Se recomienda una evaluación anual centrada en la familia. Lo que puede incluir evaluaciones del estado de salud relacionado con factores tales como dónde viven, trabajan y juegan.

## Para niños de 11 a 19 años

### Temas para que usted/ su hijo hablen con el médico

#### Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,<sup>16</sup> práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección. <sup>11</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos, educación y asesoramiento aprobados por la FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresión y ansiedad</b>	Evaluaciones de trastorno depresivo mayor (MDD) y ansiedad para todos los adolescentes.
<b>Violencia doméstica y abuso</b>	Evaluación de violencia de pareja íntima (IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres. <sup>34</sup>
<b>Uso indebido de drogas</b>	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años. <sup>25</sup>
<b>Dieta saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Pruebas de detección de infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección. <sup>30</sup>
<b>VIH</b>	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) mediante un tratamiento antirretroviral eficaz en personas con alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba de detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. <sup>33</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento y referencias a programas para niños de 6 años en adelante para promover mejoras en el peso.
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). <sup>26</sup>

## Para niños de 11 a 19 años

### Temas para que usted/ su hijo hablen con el médico

#### Trastornos de salud mental y consumo de sustancias

- El consumo de alcohol, tabaco (cigarrillos, cigarrillos electrónicos o tabaco de mascar), inhalantes y otras drogas entre los adolescentes es una gran preocupación para los padres. Hágale saber al médico si tiene alguna inquietud acerca de su hijo.
- Los trastornos de salud mental y el consumo de sustancias se definen como aquellas condiciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

#### Salud dental

- Use hilo dental y cepíllese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad.

#### Otros temas a tratar

- Es una buena idea dejar que su hijo adolescente quede un rato a solas con el médico. Así podrá hacerle cualquier pregunta que no le hace a usted porque no se siente cómodo.

### Exámenes/asesoramiento/servicios

<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol para adolescentes con alto riesgo.
<b>Paro cardíaco repentino</b>	Evaluación de factores de riesgos según corresponda para personas de 11 a 21 años.
<b>Sífilis</b>	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. <sup>12</sup>
<b>Tabaquismo y abandono del hábito</b>	Información o asesoramiento para la prevención del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar.

### Ayuda en el desarrollo social y emocional del preadolescente y adolescente a su cargo.

Los padres deben establecer reglas claras y justas y dar asesoramiento continuo mientras propician la comunicación abierta y positiva. Deje que su hijo encuentre su propio camino dentro de las reglas que usted haya establecido.

- Sea un buen modelo a seguir para manejar los desacuerdos. Por ejemplo, hable con calma cuando no esté de acuerdo con algo o alguien.
- Felicítelo por evitar con éxito una confrontación. Por ejemplo, diga "Estoy orgulloso de ti por mantener la calma".
- Supervise los sitios web y los juegos de computadora que usa su hijo.
- Establezca un horario límite para el uso de computadoras, teléfonos inteligentes y TV después de una hora específica de la tarde. De esta manera, su hijo tendrá un horario regular de sueño.
- Hable con su hijo acerca de las relaciones saludables. En el noviazgo de preadolescentes y adolescentes puede ocurrir abuso.
- Sea un modelo a seguir tanto para la alimentación saludable como para el ejercicio físico regular.

## Para mujeres de 20 a 49 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Mayores de 40: Consulte al médico antes de iniciar una nueva actividad física exigente.

#### Nutrición

- Conozca su índice de masa corporal (IMC), presión arterial y nivel de colesterol. Modifique su alimentación según sea necesario.
- Siga una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.
- Se estima que la ingesta óptima de calcio para mujeres entre 25 y 50 años es de 1000 mg/día.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Vacunas	
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. <sup>29</sup>
<b>Gripe, anual</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis, según la vacuna o la condición, para personas de 19 a 59 años. <sup>4</sup>
<b>VPH (virus del papiloma humano)</b>	Recomendada para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquemas de 2 o 3 dosis, dependiendo de la edad en el momento de la vacunación inicial.
<b>Meningocócica</b>	Para personas con factores de riesgo. <sup>8</sup>
<b>MMR (paperas, sarampión y rubéola)</b>	Una vez, sin prueba de inmunidad o si no tiene segunda dosis previa. <sup>5</sup>
<b>Neumocócica (neumonía)</b>	Para personas con factores de riesgo. <sup>7</sup>
<b>Refuerzo de Td (tétanos, difteria)</b>	Recomendada una vez cada 10 años. <sup>15</sup>
<b>Varicela</b>	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia. <sup>10</sup>

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Uso indebido de alcohol</b>	Evaluaciones para detectar el consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años. <sup>7</sup>
<b>Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición</b>	En la visita preventiva anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
<b>Evaluación de riesgo de BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas</b>	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovario, trompas de Falopio o peritoneal reciban asesoramiento genético y/o se hagan pruebas genéticas. <sup>20</sup>
<b>Cáncer de seno</b>	Se recomienda una mamografía de detección cada dos años para mujeres de 40 años en adelante.
<b>Uso de medicamentos para el cáncer de seno</b>	Se recomienda el uso de medicamentos recetados o preventivos en mujeres mayores de 35 años que tengan un alto riesgo de padecer cáncer de seno y un bajo riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos.

## Para mujeres de 20 a 49 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,<sup>16</sup> práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. <sup>35</sup>
<b>Cáncer cervical</b>	Se recomiendan pruebas de detección cada 3 años con citología cervical por Papanicolaou para mujeres de 21 a 29 años. Para mujeres de 30 a 65 años, se recomienda hacer pruebas de detección cada 3 años con citología cervical únicamente, cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología.
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección. <sup>11</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. <sup>9</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos, educación y asesoramiento aprobados por la FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresión y ansiedad</b>	Evaluaciones de depresión y ansiedad en todos los adultos.
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Pruebas de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad. <sup>22</sup>
<b>Violencia doméstica y abuso</b>	Evaluación de violencia de pareja íntima (IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres. <sup>34</sup>
<b>Uso indebido de drogas</b>	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años. <sup>25</sup>
<b>Dieta saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Pruebas de detección de infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección, de 18 a 79 años. <sup>30</sup>
<b>VIH</b>	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) mediante un tratamiento antirretroviral eficaz en personas con alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>

## Para mujeres de 20 a 49 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de alcohol o drogas mientras conduce.
- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas condiciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

#### Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad.

### Exámenes/asesoramiento/servicios

<b>Hipertensión</b>	Prueba de detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. <sup>33</sup>
<b>Obesidad</b>	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover modificaciones beneficiosas en el peso.
<b>Osteoporosis</b>	Pruebas de detección para mujeres con mayor riesgo. <sup>13</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). <sup>26</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol, para adultos jóvenes de hasta 24 años con alto riesgo de desarrollar la enfermedad.
<b>Paro cardíaco repentino</b>	Evaluación de factores de riesgos según corresponda para personas de 11 a 21 años.
<b>Sífilis</b>	Pruebas de detección para mujeres embarazadas y personas con mayor riesgo de infección. <sup>12</sup>
<b>Tabaquismo y abandono del hábito</b>	Evaluaciones de consumo de tabaco para todos los adultos, asesoramiento para dejar de usar tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar orientada a adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.
<b>Incontinencia urinaria</b>	Pruebas de detección anuales.

Si está embarazada, consulte la página "Para personas embarazadas", a fin de obtener recomendaciones relacionadas con el embarazo.

## Para hombres de 20 a 49 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Hombres mayores de 40: Consulte al médico antes de iniciar una nueva actividad física exigente.

#### Nutrición

- Conozca su índice de masa corporal (IMC), presión arterial y nivel de colesterol. Cambie su dieta según sea necesario.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Vacunas	
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. <sup>29</sup>
<b>Gripe, anual</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis, según la vacuna o la condición, para personas de 19 a 59 años. <sup>4</sup>
<b>VPH (virus del papiloma humano)</b>	Recomendada para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquema de 2 o 3 dosis, dependiendo de la edad de vacunación inicial.
<b>Meningocócica</b>	Para personas con factores de riesgo. <sup>8</sup>
<b>MMR (paperas, sarampión y rubéola)</b>	Una vez, sin prueba de inmunidad o si no tiene segunda dosis previa. <sup>5</sup>
<b>Neumocócica (neumonía)</b>	Para personas con factores de riesgo. <sup>7</sup>
<b>Refuerzo de Td (tétanos, difteria)</b>	Recomendada una vez cada 10 años. <sup>15</sup>
<b>Varicela</b>	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia. <sup>10</sup>

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Uso indebido de alcohol</b>	Evaluaciones para detectar el consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años. <sup>7</sup>
<b>Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición</b>	En el examen anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. <sup>35</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. <sup>9</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos, educación y asesoramiento aprobados por la FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresión y ansiedad</b>	Evaluaciones de depresión y ansiedad en todos los adultos.
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Pruebas de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad. <sup>22</sup>
<b>Uso indebido de drogas</b>	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años. <sup>25</sup>

## Para hombres de 20 a 49 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,<sup>16</sup> práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Dieta saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Pruebas de detección de infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección. <sup>30</sup>
<b>VIH</b>	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) mediante un tratamiento antirretroviral eficaz en personas con alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba de detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. <sup>33</sup>
<b>Obesidad</b>	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover modificaciones beneficiosas en el peso.
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). <sup>26</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol, para adultos jóvenes de hasta 24 años con alto riesgo de desarrollar la enfermedad.
<b>Paro cardíaco repentino</b>	Evaluación de factores de riesgos según corresponda para personas de 11 a 21 años.
<b>Sífilis</b>	Pruebas de detección de rutina para personas con mayor riesgo de infección. <sup>12</sup>
<b>Tabaquismo y abandono del hábito</b>	Evaluaciones de consumo de tabaco para todos los adultos, asesoramiento para dejar de usar tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar orientada a adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.

## Para hombres de 20 a 49 años

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Trastornos de salud mental y por consumo de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de alcohol o drogas mientras conduce.
- Los trastornos de salud mental y el consumo de sustancias se definen como aquellas condiciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

#### Salud dental

- Use hilo dental y cepíllese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad.

“Conozca sus números”. Le recomendamos que conozca sus “números” en su visita al médico y haga todo lo posible para alcanzar sus objetivos óptimos. Lo puede lograr con el ejercicio y una dieta saludable.

Factores asociados a la salud cardíaca	Objetivos óptimos
<b>Colesterol total</b>	Menos de 200 mg/dL
<b>Colesterol LDL “malo”</b>	Menos de 100 mg/dL
<b>Colesterol HDL “bueno”</b>	60 mg/dl o más
<b>Triglicéridos</b>	Menos de 150 mg/dL
<b>Presión arterial</b>	Menos de 120/80 mmHg
<b>Glucosa en ayunas</b>	Menos de 100 mg/dL
<b>Índice de masa corporal (IMC)</b>	Menos de 25 kg/m <sup>2</sup>
<b>Ejercicio</b>	Un mínimo de 30 minutos la mayoría de los días de la semana

## Para hombres y mujeres de 50 años en adelante

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Nutrición

- Siga una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.
- Se estima que la ingesta óptima de calcio es de 1500 mg/día para las mujeres posmenopáusicas que no reciben terapia con estrógenos.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Vacunas	
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad. <sup>29</sup>
<b>Gripe, anual</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis, según la vacuna o la condición, para personas de 19 a 59 años. <sup>4</sup>
<b>Meningocócica</b>	Para personas con factores de riesgo. <sup>8</sup>
<b>MMR (paperas, sarampión y rubéola)</b>	Una vez, sin prueba de inmunidad o si no tiene segunda dosis previa. <sup>5</sup>
<b>Neumocócica (neumonía)</b>	Recomendada para personas mayores de 65 años y personas menores de 65 años con factores de riesgo. <sup>7</sup>
<b>Refuerzo de Td (tétanos, difteria)</b>	Recomendada una vez cada 10 años. <sup>15</sup>
<b>Varicela</b>	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia. <sup>10</sup>
<b>Zóster (herpes)</b>	Esquema de dos dosis de RZV con 2 a 6 meses de diferencia.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>AAA (aneurisma aórtico abdominal)</b>	Para personas de 65 a 75 años que hayan fumado alguna vez; prueba de detección única de AAA por ecografía.
<b>Uso indebido de alcohol</b>	Evaluaciones para detectar el consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años. <sup>7</sup>
<b>Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición</b>	En el examen anual.
<b>Evaluación de riesgo asociada al gen BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas</b>	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovario, trompas de Falopio o peritoneal reciban asesoramiento genético y/o se hagan pruebas genéticas. <sup>20</sup>
<b>Cáncer de seno</b>	Se recomienda una mamografía de detección cada dos años para mujeres de 40 años en adelante.
<b>Uso de medicamentos para el cáncer de seno</b>	Se recomienda el uso de medicamentos recetados o preventivos en mujeres mayores de 35 años que tengan un alto riesgo de padecer cáncer de seno y un bajo riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos.

## Para hombres y mujeres de 50 años en adelante

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,<sup>16</sup> práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo.

#### Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de alcohol o drogas mientras conduce.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. <sup>35</sup>
<b>Cáncer cervical</b>	Prueba de detección recomendada cada 3 años con citología cervical únicamente, cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología.
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección. <sup>11</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. <sup>9,21</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos, educación y asesoramiento aprobados por la FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresión y ansiedad</b>	Evaluaciones de depresión y ansiedad en todos los adultos.
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Pruebas de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad. <sup>22</sup>
<b>Violencia doméstica y abuso</b>	Evaluación de violencia de pareja íntima (IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres. <sup>34</sup>
<b>Uso indebido de drogas</b>	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años. <sup>25</sup>
<b>Prevención de caídas</b>	Intervenciones con ejercicio (apoyo para reducir los riesgos) recomendadas para adultos mayores de 65 años con mayor riesgo. <sup>28</sup>
<b>Dieta saludable y actividad física</b>	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Pruebas de detección de infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección. <sup>30</sup>
<b>VIH</b>	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) mediante un tratamiento antirretroviral eficaz en personas con alto riesgo de contraer VIH. <sup>16</sup>

## Para hombres y mujeres de 50 años en adelante

### Temas sobre los que debe hablar con su médico

#### Trastornos de salud mental y por consumo de sustancias

(continuación)

- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas condiciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

#### Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad.

#### Otros temas a tratar

- Prevención de caídas.
- Posibles riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal (TRH) para mujeres posmenopáusicas.
- Los peligros de las interacciones medicamentosas.
- Actividad física.
- Examen de la vista para glaucoma realizado por un profesional de la vista (es decir, un oftalmólogo, optometrista) para personas mayores de 65 años.

### Exámenes/asesoramiento/servicios

<b>Hipertensión</b>	Prueba de detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. <sup>33</sup>
<b>Cáncer de pulmón</b>	Pruebas de detección anuales de cáncer de pulmón mediante tomografía computarizada de dosis baja para personas de 50 a 80 años que tengan antecedentes de tabaquismo durante un período de 20 años o más o que hayan dejado de fumar en los últimos 15 años. <sup>31</sup>
<b>Obesidad</b>	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover modificaciones beneficiosas en el peso.
<b>Osteoporosis</b>	Se recomienda una prueba de detección de osteoporosis de rutina con medición de densidad ósea para mujeres mayores de 65 años y mujeres menores de 65 años con mayor riesgo. <sup>13</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). <sup>26</sup>
<b>Sífilis</b>	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. <sup>12</sup>
<b>Tabaquismo y abandono del hábito</b>	Evaluaciones de consumo de tabaco para todos los adultos, asesoramiento para dejar de usar tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar orientada a adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual para mujeres.

Para la salud del corazón, los adultos deben hacer ejercicio con regularidad. Esto significa al menos 30 minutos al día la mayoría de los días. De esta manera, se pueden reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes. Consulte a su médico antes de iniciar una nueva actividad física vigorosa.

## Para personas embarazadas

<b>Exámenes/asesoramiento/servicios</b>	
<b>Uso indebido de alcohol</b>	Evaluación de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario.
<b>Ansiedad</b>	Evaluaciones durante el embarazo y el posparto.
<b>Aspirin</b>	Aspirina en dosis bajas (81 mg/día) como medicamento preventivo después de las 12 semanas de gestación en mujeres con alto riesgo de sufrir preeclampsia. <sup>14</sup>
<b>Bacteriuria asintomática</b>	Prueba de detección recomendada mediante urocultivo en mujeres embarazadas.
<b>Intervenciones de atención primaria para lactancia</b>	Asesoramiento, educación, equipos y suministros para la lactancia materna que permiten garantizar el inicio y la continuación satisfactoria de la lactancia materna.
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección. <sup>11</sup>
<b>Depresión</b>	Evaluación de depresión. Referencias a intervenciones de asesoramiento (apoyo para reducir riesgos) para mujeres embarazadas y puérperas que tienen un mayor riesgo de sufrir depresión.
<b>Uso indebido de drogas</b>	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años. <sup>25</sup>
<b>Gripe, anual</b>	Recomendada. <sup>2</sup>
<b>Ácido fólico</b>	Hable con su médico sobre la posibilidad de tomar de 0.4 a 0.8 mg al día.
<b>Diabetes gestacional</b>	Pruebas de detección recomendadas para diabetes mellitus gestacional (DMG) en gestantes asintomáticas, después de las 24 semanas de gestación.
<b>Aumento de peso saludable</b>	Asesoramiento e intervenciones conductuales (apoyo para reducir los riesgos) recomendados para promover un aumento de peso saludable y prevenir un aumento de peso excesivo durante la gestación.
<b>Hepatitis A</b>	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Primera consulta prenatal.
<b>VIH</b>	Pruebas de detección de infección por VIH en todas las mujeres embarazadas. También para quienes están presentes en el trabajo de parto o en el momento del parto cuyo estado serológico respecto al VIH se desconoce.
<b>Trastornos hipertensivos (incluida la preeclampsia)</b>	Pruebas de detección con mediciones de la presión arterial durante el embarazo.
<b>Salud mental materna</b>	Servicios cubiertos para quienes presenten documentación escrita de haber recibido el diagnóstico de una enfermedad de salud mental materna. La vigencia de los servicios cubiertos puede extenderse hasta 12 meses desde la fecha del diagnóstico o desde el final del embarazo, lo que ocurra último.
<b>Incompatibilidad Rh (D)</b>	Se recomiendan hacer pruebas de factor Rh (D) y anticuerpos para todas las mujeres embarazadas durante su primera visita de atención prenatal y la repetición de las pruebas de anticuerpos Rh (D) para todas las mujeres con factor Rh (D) negativo no sensibilizadas entre las 24 y 28 semanas de gestación, a menos que se sepa que el padre biológico es Rh (D)-negativo.
<b>Sífilis</b>	Se recomienda la prueba de detección temprana para identificar la infección en todas las mujeres embarazadas. <sup>12</sup>

## Para personas embarazadas

Exámenes/asesoramiento/servicios	
<b>TDaP</b>	Se recomienda una dosis de TDaP en cada embarazo. Preferentemente en la primera etapa de las semanas gestacionales 27-36.
<b>Tabaquismo y abandono del hábito</b>	Evaluaciones de consumo de tabaco para todos los adultos, asesoramiento para dejar de usar tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar orientada a adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual para mujeres.

### Recomendaciones para un embarazo saludable

#### Cuidado prenatal

Comienza dentro de los 14 días posteriores a la confirmación del embarazo y es fundamental consultar a un médico en las primeras 12 semanas.

#### Suplementos dietarios

Las mujeres en edad fértil deben tomar de 0.4 a 0.8 mg de ácido fólico al día. Esto puede disminuir el riesgo de anomalías congénitas en el cerebro y la médula espinal del feto. La ingesta de calcio recomendada para mujeres embarazadas o lactantes es de 1,000 miligramos diarios.

#### Pruebas de detección, exámenes y diagnósticos

Control de la presión arterial y el peso en todas las visitas; examen de orina; antecedentes obstétricos y examen físico; pruebas de detección de bacteriuria asintomática, clamidia, diabetes gestacional, bacterias estreptocócicas del grupo B, hepatitis B, sífilis, gonorrea, hematocrito, rubéola, varicela, incompatibilidad Rh (D); asesoramiento y detección del VIH; ecografía; prueba de detección de alfafetoproteína; detección de vellosidades coriónicas (CVS) o amniocentesis (para mujeres de 35 años o más); análisis de sangre para ciertos defectos congénitos; altura del fondo uterino; frecuencia cardíaca fetal.

#### Temas a tratar en las consultas de atención prenatal

- Vacunas anteriores (incluidas las vacunas contra la gripe)
- Antecedentes de herpes genital
- Nutrición
- Dejar de fumar
- Riesgo de parto prematuro
- Abuso doméstico
- Salud mental como servicio de intervención inicial (apoyo) (después de las pruebas de detección de violencia interpersonal y doméstica)
- Uso de otros medicamentos y drogas

#### Atención médica posparto

Dentro de las tres a siete semanas posteriores al parto. Examen posparto que incluye peso, presión arterial, examen de senos y abdomen o examen pélvico.

## Notas finales

1. Todos los niños de 3 a 5 años corren el riesgo de tener anomalías en la visión y se los debe examinar; los factores de riesgo específicos incluyen estrabismo, errores de refracción y opacidad de los medios.
2. Se recomienda la vacunación anual contra la gripe para todas las personas mayores de 6 meses, incluidos todos los adultos.
3. Debe hablar con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis A.
4. Debe hablar con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis B.
5. Para las personas nacidas antes de 1957 sin evidencia de inmunidad al sarampión, las paperas o la rubéola, se deben considerar esquemas de vacunación de 2 dosis con al menos 4 semanas de diferencia para el sarampión y las paperas, o al menos 1 dosis para la rubéola. Consulte con su médico para obtener detalles sobre 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 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 Palaos.
7. Está comprobado que las intervenciones breves de asesoramiento conductual reducen el consumo nocivo de alcohol en adultos de 18 años en adelante, incluidas las mujeres embarazadas. Las intervenciones efectivas de asesoramiento conductual varían en sus componentes específicos, administración, duración y cantidad de intervenciones.
8. Las personas en riesgo de padecer enfermedad meningocócica incluyen viajeros internacionales y estudiantes universitarios. Estas personas deben hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios de la vacunación.
9. El cáncer colorrectal es la tercer causa de muerte por cáncer, tanto en hombres como en mujeres. Se diagnostica con mayor frecuencia entre las personas de 65 a 74 años. Se estima que el 10.5 % de los casos nuevos de cáncer colorrectal se presentan en personas menores de 50 años.
10. Las personas propensas a la infección por varicela incluyen a aquellas que tienen contacto cercano con personas que corren un alto riesgo de enfermedad grave (trabajadores de la salud y familiares de personas inmunocomprometidas) o que tienen un alto riesgo de exposición o transmisión (ej.: maestros de niños pequeños; empleados de guarderías; residentes y miembros del personal de entornos institucionales, incluidas instituciones correccionales, estudiantes universitarios, personal militar, adolescentes y adultos que viven en hogares con niños, mujeres no embarazadas en edad fértil y viajeros internacionales).
11. Los factores de riesgo relacionados con la infección por clamidia y gonorrea incluyen antecedentes de clamidia u otras infecciones de transmisión sexual, parejas sexuales nuevas, múltiples parejas sexuales, uso inconsistente de condones, trabajo sexual comercial y uso de drogas.
12. Los factores de riesgo relacionados con la infección por sífilis incluyen a todos los adolescentes y adultos que reciben atención médica en un entorno clínico de alta prevalencia o alto riesgo, hombres que han tenido sexo con hombres, trabajadores sexuales comerciales y aquellos en centros correccionales para adultos. Las personas que reciben tratamiento por enfermedades de transmisión sexual pueden ser más propensas que otras a involucrarse en conductas de alto riesgo.
13. Las fracturas osteoporóticas, particularmente las fracturas de cadera, se asocian con limitación de la deambulaci3n, dolor cr3nico y discapacidad, p3rdida de independencia y calidad de vida. Las mujeres tienen 3ndices m3s altos de osteoporosis que los hombres a cualquier edad.
14. Las mujeres embarazadas con alto riesgo de sufrir preeclampsia deben tomar aspirina en dosis bajas (81 mg/d) como medicamento preventivo despu3s de las 12 semanas de gesti3n.
15. Las personas en contacto con beb3s menores de 12 meses y el personal de atenci3n m3dica pueden recibir la vacuna Td tan pronto como sea posible. Se recomienda que TDaP reemplace una dosis

única de Td para adultos menores de 65 años si no han recibido previamente una dosis de TDaP.

16. Las infecciones de transmisión sexual, también conocidas como enfermedades de transmisión sexual, incluyen clamidia, gonorrea, herpes, VIH, VPH, sífilis y otras.
17. Se recomienda la vacuna de refuerzo de TDaP (tétanos, difteria, tos ferina acelular) en niños de 11 a 12 años que hayan completado el esquema de vacunación infantil DTaP y aún no hayan recibido una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
18. Los niños hasta los 9 años que reciban la vacuna contra la gripe por primera vez o que hayan recibido la vacuna contra la gripe, deberán recibir dos dosis, con al menos cuatro semanas de diferencia.
19. Se recomienda hacerse la prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal (AAA) con ecografía en hombres que tienen antecedentes de tabaquismo.
20. Su médico evaluará sus antecedentes personales o familiares de cáncer de seno, ovario, trompas o peritoneal o antecedentes familiares de mutaciones de los genes 1 y 2 (BRCA1/2) que provocan susceptibilidad al cáncer de seno. Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos reciban asesoramiento genético y, si está indicado después del asesoramiento, se hagan pruebas genéticas.
21. Hay varias pruebas de detección recomendadas para el cáncer colorrectal. Su médico considerará una variedad de factores para decidir qué prueba es la mejor. Las pruebas de detección incluyen:
  - Prueba de sangre oculta en las heces con guayaco de alta sensibilidad (HSgFOBT) o prueba inmunoquímica fecal (FIT) cada año;
  - Prueba inmunoquímica fecal (FIT) 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 FIT anual; y
  - Colonoscopia cada 10 años.
22. Las pruebas de detección de diabetes/prediabetes deben realizarse en adultos

de 35 a 70 años de edad con obesidad y sobrepeso. Intervenciones intensivas de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física para pacientes con niveles anormales de glucosa en sangre. Se puede referir a personas con prediabetes para intervenciones preventivas.

23. Selección de condiciones según "Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System", con autoría del American College of Medical Genetics (ACMG) y encargado por la Health Resources and Service Administration (HRSA).
24. Si la fuente de agua primaria tiene deficiencia de flúor, en las visitas de atención preventiva se debe hablar sobre los suplementos orales de flúor.
25. La evaluación de consumo de drogas nocivas debe implementarse cuando se pueden ofrecer o referir servicios para un diagnóstico preciso, un tratamiento eficaz y una atención adecuada.
26. El asesoramiento conductual para prevenir infecciones de transmisión sexual es para adolescentes y adultos sexualmente activos con mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.
27. Se recomienda asesoramiento conductual intensivo para promover una dieta saludable y actividad física para todos los adultos que tienen hiperlipidemia o cualquier factor de riesgo asociado a enfermedades cardiovasculares y crónicas relacionadas con la dieta. El Programa de prevención de la diabetes, parte de Wellvolution®, es el programa de medicina de estilo de vida Blue Shield Promise orientado al estilo de vida y centrado en la prevención de la diabetes.
28. Asesoramiento sobre prevención de caídas para que los adultos mayores de 65 años que viven en la comunidad y tienen mayor riesgo de caídas hagan ejercicio o fisioterapia que les permita prevenirlas.
29. El Comité de Asesoría sobre Prácticas de Inmunización (ACIP) recomienda el uso de vacunas contra el COVID-19 para todas las personas mayores de 6 meses. La vacuna contra el COVID-19 y otras vacunas pueden administrarse el mismo día.
30. Prueba de detección de hepatitis C para adultos de 18 a 79 años.

31. Prueba de detección de cáncer de pulmón para adultos de 50 a 80 años con antecedentes de tabaquismo de 20 cajetillas al año que actualmente fumen o que hayan dejado de fumar en los últimos 15 años.
32. La cobertura incluye:
- Medicamentos, dispositivos y productos anticonceptivos recetados aprobados por la FDA;
  - Inserción y extracción de dispositivos;
  - Procedimientos de esterilización;
  - Educación y asesoramiento sobre métodos anticonceptivos, incluso para la adherencia continua;
  - Servicios de seguimiento relacionados; y manejo de los efectos secundarios. Para los anticonceptivos hormonales autoadministrados, puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
33. Tuberculosis e infección de tuberculosis latente (LTBI) para adultos asintomáticos con mayor riesgo de infección.
34. Todas las mujeres en edad reproductiva corren un riesgo potencial de IPV y deben hacerse las pruebas de detección. Hay una variedad de factores que aumentan el riesgo de IPV, como la exposición a la violencia en la infancia, la edad temprana, el desempleo, el abuso de sustancias, las dificultades matrimoniales y las dificultades económicas.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos: el USPSTF recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedad cardiovascular (ECV) (es decir, arteriopatía coronaria sintomática o derrame cerebral isquémico) usen una estatina en dosis baja a moderada para la prevención de eventos de ECV y mortalidad cuando se cumplen todos los siguientes criterios: 1) tienen entre 40 y 75 años; 2) tienen uno o más factores de riesgo de ECV (es decir, dislipidemia, diabetes, hipertensión o tabaquismo); y 3) tienen un riesgo calculado a 10 años de un evento cardiovascular del 10 % o más. La identificación de la dislipidemia y el cálculo del riesgo de eventos de ECV a 10 años requiere la detección universal de lípidos en adultos de 40 a 75 años. Los medicamentos con estatinas son un beneficio de farmacia.
36. La vacuna Hib (Haemophilus influenzae tipo b) se administra habitualmente en una serie de 2 o 3 dosis primarias, dependiendo de la marca. Se recomienda una dosis de refuerzo adicional a los 12-15 meses para los niños que completaron las dosis principales antes de su primer cumpleaños.

Wellvolution es una marca registrada de Blue Shield of California. Wellvolution y todos los programas, servicios y ofertas de cuidado de la salud digitales y presenciales asociados son administrados por Solera, Inc. Estos servicios de programas no son un beneficio cubierto de los planes de salud de Blue Shield Promise, y no se aplica ninguno de los términos o condiciones de los planes de salud de Blue Shield Promise. Blue Shield Promise se reserva el derecho de cancelar este programa en cualquier momento sin previo aviso.

Estas son las Pautas sobre atención médica preventiva de Blue Shield of California Promise Health Plan, que se basan en pautas reconocidas a nivel nacional. Los miembros deben consultar su Evidencia de Cobertura o Manual de Medi-Cal para conocer la cobertura del plan de beneficios de salud preventiva. Los servicios preventivos para miembros menores de 21 años son recomendados por el cronograma de periodicidad Bright Futures más reciente de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP).

#### **Recursos adicionales:**

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>