

Guías de salud preventiva

2024

Obtener cuidado preventivo cubierto ahora puede conducir a un futuro más saludable.

El cuidado puede incluir:

- Visitas de bienestar de rutina.
- Pruebas para la detección temprana de enfermedades.
- Inyecciones para prevenir enfermedades.

Es posible que su plan no cubra todos los servicios y tratamientos que se mencionan.

Para obtener detalles:

- Visite wellpoint.com/ia/medicaid.
- Consulte el *manual del miembro*.
- Llame a Servicios para Miembros al número que aparece en su tarjeta de identificación.

Las guías de este libro se basan en recomendaciones de expertos en salud.

Esto incluye:

- Academia Americana de Médicos de Familia (AAFP)
- Academia Americana de Pediatría (AAP): Bright Futures
- Comité Asesor sobre Prácticas de Vacunación (ACIP)
- Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)
- Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- Cuerpo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF)

Siempre pida consejos médicos a su médico.

Esta guía no menciona todas las condiciones o tratamientos. Pregúntele al médico acerca de exámenes, pruebas y vacunas para saber:

- Cuáles son los adecuados para usted o su hijo.
- Cuándo y con qué frecuencia obtenerlos.



Visitas para bebés, niños y adolescentes

Desde el nacimiento hasta los 2 años

Las visitas de bienestar son importantes para su bebé al nacer, según la recomendación del médico, y en las siguientes edades:

- De 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Si su bebé sale del hospital antes de las 48 horas posteriores al nacimiento, un médico debe verlo entre 2 y 4 días después del nacimiento.

Inmediatamente después del parto, es importante que a todos los bebés se les aplique un ungüento para los ojos. Esto ayuda a prevenir una posible infección causada por el contacto con su madre durante el parto.

Una visita de bebé sano puede incluir:

- Un examen de cuerpo completo.
- Vacunas.
- Conversaciones sobre:
 - Cuidado, seguridad y desarrollo del recién nacido.
 - Nutrición y alimentación.
 - Salud y bienestar de los padres y la familia.
 - Cómo limitar la radiación ultravioleta (UV), como la luz solar.
- Otros exámenes médicos, pruebas y temas según sea necesario, incluidos en el cuadro.

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|--|--|
| Autismo, una condición que afecta las habilidades sociales y la comunicación | A los 18 y a los 24 meses |
| Control de la bilirrubina para detectar ictericia | Nacimiento |
| Presión arterial | Evaluar los riesgos en cada visita |
| Percentil del índice de masa corporal (IMC) ¹ | A los 24 meses |
| Defecto cardíaco congénito crítico (defectos de nacimiento del corazón) | Nacimiento |
| Desarrollo del cerebro, el cuerpo y el comportamiento | En cada visita |
| Audición | Entre los 0 y 5 días, y en cada visita: el médico evalúa los riesgos |
| Hemoglobina o hematocrito (hemograma) | <ul style="list-style-type: none"> • A los 4 meses y según la recomendación del médico: evaluar los riesgos • A los 12 meses: realizar prueba de detección una vez |
| Hepatitis B | Evaluar los riesgos en cada visita |



| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|--|---|
| Pruebas de detección de plomo | <ul style="list-style-type: none"> • A los 12 y a los 24 meses • Evaluar los riesgos según la recomendación del médico |
| Trastorno de los lípidos (problemas de colesterol) | A los 24 meses: evaluar los riesgos |
| Depresión materna posparto (depresión en la madre después del parto) | Después de 1, 2, 4 y 6 meses |
| Pruebas en recién nacidos para detectar: <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones metabólicas, como fenilcetonuria (PKU), cuando el cuerpo no puede descomponer las proteínas • Anemia de células falciformes, un trastorno sanguíneo que puede ser hereditario • Condiciones de tiroides | Desde el nacimiento hasta los 2 meses, pero es mejor realizar un chequeo entre los 3 y 5 días |
| Salud bucal/dental | <ul style="list-style-type: none"> • 6 meses: remitir al dentista, si es necesario • A los 12 meses: comenzar exámenes dentales anuales • Alrededor de los 6 a 24 meses, cuando empiezan a salir los dientes: barniz de flúor • Entre los 6 y los 24 meses según el agua potable: receta de flúor |
| Tuberculosis | Evaluar los riesgos y realizar pruebas según la recomendación del médico |
| Visión | Desde el nacimiento hasta los 24 meses: evaluar los riesgos en cada visita |
| Medición del peso, longitud y cabeza | En cada visita |

¹ El IMC es un número que compara la altura y el peso. Muestra si alguien en comparación con su altura tiene bajo peso, peso adecuado o sobrepeso. Para niños de 2 a 19 años, el percentil del IMC compara a un niño con otros niños.

Desde los 2½ hasta los 10 años

En la visita de bienestar, dependiendo de la edad de su hijo, el médico podría hablar con usted sobre:

- Promover una nutrición saludable.
- Ejercicio, crecimiento, seguridad y hábitos saludables.
- Cualquier problema de aprendizaje o relacionado con la escuela.
- Salud emocional y mental.

- Cualquier problema con la familia y la vida en el hogar.
- Cómo limitar la radiación ultravioleta (UV), como la luz solar

El médico puede:

- Realizar un examen de cuerpo completo.
- Colocar vacunas.
- Realizar otros exámenes y pruebas, y hablar sobre otros temas, incluidos en el cuadro.

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|---|---|
| Ansiedad | A partir de los 8 años: cada año |
| Presión arterial | <ul style="list-style-type: none"> • Antes de los 3 años: evaluar los riesgos • A partir de los 3 años: cada año |
| Desarrollo del cuerpo, el cerebro y el comportamiento | En cada visita |
| Estatura, peso y percentil del índice de masa corporal (IMC) ¹ | <ul style="list-style-type: none"> • Antes de los 4 años: evaluar los riesgos en cada visita • A partir de los 4 años: cada año |
| Audición | Cada año |
| Hemoglobina o hematocrito (hemograma) | Evaluar los riesgos cada año |
| Hepatitis B | Evaluar los riesgos en cada visita |
| Pruebas de detección de plomo | Hasta los 6 años: evaluar los riesgos |
| Trastorno de los lípidos (problemas de colesterol) | <ul style="list-style-type: none"> • Desde los 9 hasta los 11 años: una vez • En otras edades: evaluar los riesgos |
| Salud bucal/dental | <ul style="list-style-type: none"> • Remisión al dentista, si es necesario • Exámenes dentales cada año • Entre los 2½ y los 5 años: barniz de flúor en los dientes según la recomendación del dentista • Entre los 2½ y los 10 años según el agua potable: receta de flúor |
| Tuberculosis | Evaluar los riesgos y realizar pruebas según la recomendación del médico |
| Visión | <ul style="list-style-type: none"> • Antes de los 3 años: evaluar los riesgos en cada visita • A partir de 3 años: prueba de detección cada año |

¹ El IMC es un número que compara la altura y el peso. Muestra si alguien en comparación con su altura tiene bajo peso, peso adecuado o sobrepeso.

Desde los 11 hasta los 20 años

En una visita de bienestar, el médico puede hablar sobre:

- Crecimiento y desarrollo, por ejemplo:
 - Hábitos de salud bucal.
 - Imagen corporal.
 - Alimentación saludable.
 - Actividad física.
 - Sueño.
- Bienestar emocional, incluido lo siguiente:
 - Control de los estados de ánimo.
 - Salud mental general.
- Uso de sustancias, como:
 - Alcohol.
 - Tabaco.
 - Cigarrillos electrónicos.
 - Medicamentos recetados.
 - Drogas ilegales.
- Desempeño escolar.
- Cualquier problema con la familia y la vida en el hogar.
- Relaciones sexuales seguras y reducción del riesgo de:
 - Infecciones de transmisión sexual (ITS).
 - Embarazo.
- Seguridad, incluido el uso de:
 - Cinturones de seguridad.
 - Cascos.
 - Protección solar.
- Seguridad con la utilización de armas de fuego, si posee armas o está en contacto con ellas.
- Violencia doméstica que involucre una pareja.
- Cómo limitar la radiación ultravioleta (UV), como la luz solar.

El médico puede:

- Realizar un examen de cuerpo completo.
- Colocar vacunas.
- Realizar otros exámenes y pruebas, y hablar sobre otros temas, incluidos en el cuadro.

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|---|--|
| Presión arterial | Cada año |
| Depresión | A partir de los 12 años: cada año |
| Desarrollo de la mente, el cuerpo y el comportamiento | Cada año |
| Audición | Audiometría (examen de diagnóstico de audición) una vez a las siguientes edades: <ul style="list-style-type: none"> • De 11 a 14 años • De 15 a 17 años • De 18 a 21 años |
| Estatura, peso y percentil del índice de masa corporal (IMC) ¹ | Percentil del IMC hasta los 19 años y luego el IMC cada año |
| Hemoglobina o hematocrito (hemograma) | Evaluar los riesgos cada año |



Visitas para adultos

Mujeres a partir de los 20 años²

En una visita de bienestar, el médico puede hablar con usted sobre:

- Alimentación y actividad física.
- Salud mental, incluida la depresión.
- Salud bucodental.
- Fumar y cómo dejar de hacerlo.
- Evitar el humo de segunda mano.
- Consumo de alcohol y drogas.
- Riesgos de padecer cáncer de piel.
- Violencia doméstica que involucre una pareja.
- Cómo limitar la radiación ultravioleta (UV), como la luz solar.
- Realizar ejercicio para prevenir caídas a partir de los 65 años.

- Planificación familiar, por ejemplo:
 - Relaciones sexuales seguras, incluida la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y la detección de ITS como VIH y hepatitis B si existe un riesgo elevado.
 - Control de natalidad para ayudar a prevenir embarazos no deseados.
 - Suplementos de ácido fólico para mujeres en edad fértil.
 - Espaciar los embarazos para obtener mejores resultados en el parto.

También puede recibir vacunas y pruebas de detección, y hablar sobre otros temas, incluidos en el cuadro.

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|--|---|
| Hepatitis B | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar los riesgos cada año • Si existe un riesgo elevado: realizar prueba de detección |
| Hepatitis C | <ul style="list-style-type: none"> • Entre los 18 y los 79 años: realizar prueba de detección • Evaluar los riesgos cada año |
| Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) | <ul style="list-style-type: none"> • Entre los 15 y los 18 años: realizar prueba de detección una vez • Evaluar los riesgos cada año • Si existe un riesgo elevado: el médico debe ofrecer medicamentos para prevenir el VIH llamados profilaxis previa a la exposición (PrEP) |
| Trastorno de los lípidos (problemas de colesterol) | <ul style="list-style-type: none"> • Desde los 9 hasta los 11 años: una vez • Desde los 17 hasta los 21 años: una vez • Cada año alterno: evaluar los riesgos |
| Salud bucal/dental | <ul style="list-style-type: none"> • Remisión al dentista cada año • Entre los 11 y los 16 años según el agua potable: receta de flúor |
| Infecciones de transmisión sexual (ITS), incluidas la clamidia y la gonorrea | A partir de los 11 años si ya tiene relaciones sexuales: cada año |
| Trastorno de abuso de sustancias y consumo de tabaco | A partir de los 11 años: evaluar los riesgos cada año |
| Ataque cardíaco repentino/muerte súbita | A partir de los 11 años: evaluar los riesgos cada año |
| Sífilis | Si existe un riesgo elevado: realizar prueba de detección |
| Tuberculosis | Evaluar los riesgos cada año y realizar pruebas según la recomendación del médico |
| Visión | Cada año |

¹ El IMC es un número que compara la altura y el peso. Muestra si alguien en comparación con su altura tiene bajo peso, peso adecuado o sobrepeso. Para niños de 2 a 19 años, el percentil del IMC compara a un niño con otros niños.

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|--|--|
| Presión arterial | <ul style="list-style-type: none"> • Cada año o cuando su médico lo sugiera • Vuelva a controlar las lecturas altas en su casa |
| Riesgos genéticos para cáncer de mama (BRCA) | <p>Evaluar los riesgos según la recomendación del médico en los siguientes casos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes personales o familiares de cáncer de mama, ovario, trompas o peritoneal • Ascendencia asociada con un mayor riesgo de mutaciones genéticas de BRCA 1 y 2, que pueden causar cáncer |
| Riesgo de cáncer de mama | <ul style="list-style-type: none"> • Las personas de 35 años o más tienen mayor riesgo: evaluar los riesgos según la recomendación del médico • Si existen riesgos elevados de cáncer de mama y un riesgo bajo de efectos secundarios de los medicamentos: el médico debe ofrecer medicamentos que puedan reducir el riesgo, como tamoxifeno, raloxifeno o inhibidores de la aromatasa |
| Evaluación de riesgos de enfermedad cardiovascular (CVD) | <ul style="list-style-type: none"> • Entre los 40 y los 75 años: según la recomendación del médico • Si existen riesgos elevados: el médico debe ofrecer estatinas (medicamentos para el colesterol) en dosis bajas a moderadas • Puede necesitar un examen de lípidos para evaluar el riesgo |

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|---|--|
| Cáncer de cuello uterino | <ul style="list-style-type: none"> Desde los 21 hasta los 29 años: prueba de Papanicolaou cada tres años Desde los 30 hasta los 65 años: realizar una: <ul style="list-style-type: none"> Prueba de Papanicolaou cada tres años Prueba del virus del papiloma humano (VPH) cada cinco años Prueba conjunta de VPH y Papanicolaou cada cinco años A partir de los 65 años: <ul style="list-style-type: none"> Resultados normales para las últimas tres pruebas de Papanicolaou o las últimas dos pruebas conjuntas de VPH/ Papanicolaou en los últimos 10 años: suspender las pruebas Prueba de Papanicolaou anormal en los últimos 20 años: hable con el médico |
| Clamidia y gonorrea | <ul style="list-style-type: none"> Si es una persona sexualmente activa y tiene 24 años o menos Si existe riesgo elevado de infección y tiene 25 años o más |
| Cáncer colorrectal (cáncer de colon y recto) | <p>Entre los 45 y los 75 años: el médico puede sugerir una o más pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pruebas fecales (de heces): <ul style="list-style-type: none"> Prueba inmunoquímica fecal (PIF) PIF-ADN: prueba combinada de ADN y heces Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT) Pruebas visuales: <ul style="list-style-type: none"> Colonoscopia usando una pequeña cámara en un tubo flexible para observar todo el colon Colonografía por tomografía computarizada (TC) mediante un escáner de TC para tomar imágenes del interior del colon Sigmoidoscopia flexible usando una pequeña cámara en un tubo flexible para observar el colon sigmoide, la última parte del colon |
| Depresión | Cada año |
| Examen de la vista | Cada año |
| Prueba de glucosa (azúcar en sangre) para la diabetes tipo ² | <ul style="list-style-type: none"> Entre los 35 y los 70 años, especialmente si tiene sobrepeso u obesidad: según la recomendación del médico Nivel alto de azúcar en sangre: hable con su médico sobre consejería para promover una alimentación saludable y actividad física |
| Estatura, peso y percentil del índice de masa corporal (IMC) ³ | <ul style="list-style-type: none"> Cada año o cuando su médico lo sugiera IMC alto de 30 o más: el médico debe ofrecer ayuda para aumentar el ejercicio y mejorar los hábitos alimentarios |
| Hepatitis B | Si existe un riesgo elevado: realizar prueba de detección |
| Hepatitis C | Entre los 18 y los 79 años: realizar prueba de detección |

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|--|---|
| Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) | Entre los 19 y los 60 años: según la recomendación del médico Si existe un riesgo elevado: el médico debe ofrecer medicamentos para prevenir el VIH llamados profilaxis previa a la exposición (PrEP) |
| Cáncer de pulmón detectado con una tomografía computarizada de baja dosis (LDCT) | A partir de los 50 años si actualmente fuma o dejó de fumar en los últimos 15 años Y fumó un paquete al día durante 20 años o dos paquetes al día durante al menos 10 años |
| Mamografía (radiografía de las mamas) | <ul style="list-style-type: none"> Hable con el médico para decidir cuándo comenzar las mamografías Entre los 40 y los 74 años: considere hacerse la prueba cada uno o dos años, según lo que usted y su médico decidan |
| Prueba de osteoporosis para evaluar la densidad de sus huesos | <ul style="list-style-type: none"> Menopausia: hable con el médico sobre la osteoporosis y hágase pruebas si existe riesgo A partir de los 65 años: comenzar a realizarse pruebas |
| Sífilis | Si existe un riesgo elevado: realizar prueba de detección |
| Tuberculosis | Si existen riesgos elevados: realizar pruebas de detección de infección latente (infección sin sentirse enfermo) |

2 Estas guías utilizan las palabras “hombres” y “mujeres”. La orientación es sobre el sexo biológico, como masculino y femenino, no sobre la identidad de género. Para determinar las mejores guías para usted, piense en su sexo al nacer y en su anatomía actual. También puede hablar con su médico.

3 El IMC es un número que compara la altura y el peso. Muestra si alguien en comparación con su altura tiene bajo peso, peso adecuado o sobrepeso.



Mujeres embarazadas

Durante los primeros tres meses de embarazo, es importante ir al médico para establecer un plan de atención prenatal. En cada visita, su médico evaluará su salud y la de su bebé.

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

- Qué comer.
- Cómo mantenerse activa durante el embarazo.
- La importancia de evitar el tabaco, las drogas, el alcohol y otras sustancias.
- Lactancia materna, suministros para lactancia y consejería.

Pruebas:

Su médico puede indicarle las siguientes pruebas de detección:

- **Bacteriuria asintomática en orina.** Es la existencia de bacterias en la orina, pero sin síntomas de una infección urinaria. Esta prueba de detección se realizará según las indicaciones del médico.
- **Depresión.** Estos exámenes se realizan durante y después del embarazo.
- **Diabetes gestacional.** Es la diabetes que comienza durante el embarazo. Los exámenes comienzan a las 24 semanas o después.
- **Hematocrito/hemoglobina.** Es una prueba para contar las células de la sangre (hemograma).
- **Hepatitis B.** Se recomienda realizar la prueba de detección en su primera visita prenatal.
- **Virus de inmunodeficiencia humana (VIH).** Se recomienda evaluar si se desconoce su estado, si llega en trabajo de parto y al momento del parto. Si existe un riesgo elevado de contraer el VIH, el médico debe ofrecer medicamentos para prevenir el VIH llamados profilaxis previa a la exposición (PrEP).
- **Preeclampsia.** Es la presión arterial alta que causa problemas durante el embarazo. Si tiene un riesgo elevado de preeclampsia, es posible que su médico le indique que tome una dosis baja de aspirina.

- **Tipo sanguíneo Rh(D) y anticuerpos.** Esta prueba verifica si su tipo sanguíneo y el de su bebé funcionan bien juntos. Si es Rh(D) negativo, repetirá la prueba entre las 24 y 28 semanas.
- **Inmunidad a la rubéola.** Muestra si necesita una vacuna contra la rubéola después de dar a luz.
- **Sífilis.** Es una enfermedad de transmisión sexual. Se recomienda realizar una prueba de detección en su primera visita prenatal.

Existen otras pruebas y exámenes para detectar problemas de salud del bebé. Estos incluyen:

- **Amniocentesis.** Se trata de una ecografía y una prueba del líquido que rodea al bebé.
- **ADN fetal libre.** Es una prueba de sangre para detectar anomalías cromosómicas en el bebé.
- **Muestra de vellosidades coriónicas.** Esta prueba se hace para detectar anomalías congénitas y más.
- **Pruebas de ultrasonido.** Muestran al bebé en el útero. Durante los primeros tres meses, se hacen junto con los análisis de sangre para verificar si el bebé corre riesgo de anomalías cromosómicas y más.

Tenga en cuenta que las pruebas correctas y el momento adecuado para realizarlas dependen de lo siguiente:

- Su edad.
- Su historial médico.
- Sus antecedentes familiares.

Hable con su médico sobre lo siguiente:

- Cuáles pueden ser las mejores pruebas para usted.
- Qué pueden decir las pruebas acerca de su bebé.
- Cualquier riesgo.

Vacunas:

- **Influenza:** Si está embarazada durante la temporada de influenza de octubre a marzo, es posible que el médico le indique la vacuna contra la influenza con el virus inactivado (muerto).
- **Tdap (tétanos, difteria y tos ferina):** Es importante recibir esta vacuna durante el embarazo. El mejor momento es entre las semanas 27 y 36. Sin embargo, puede recibirla en cualquier momento durante el embarazo.

Es mejor recibir la mayoría de las vacunas antes del embarazo. Consulte con su médico para asegurarse de que sus vacunas estén actualizadas.

Hombres a partir de los 20 años²

En una visita de bienestar, el médico puede hablar con usted sobre:

- Alimentación y actividad física.
- Salud mental, incluida la depresión.
- Salud bucodental.
- Fumar, o cómo dejar de hacerlo.
- Evitar el humo de segunda mano.
- Beber alcohol o usar drogas.
- Riesgos de padecer cáncer de piel.
- Cómo limitar la radiación ultravioleta (UV), como la luz solar.



Las mujeres embarazadas NO deben recibir vacunas para:

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

- Violencia doméstica que involucre una pareja.
 - Realizar ejercicio a partir de los 65 años para prevenir caídas.
 - Planificación familiar, por ejemplo:
 - Relaciones sexuales seguras, incluida la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) si existe un riesgo elevado.
 - Prevención de embarazos no deseados.
- También puede recibir vacunas y pruebas de detección, y hablar sobre otros temas incluidos en el cuadro.

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|---|--|
| Aneurisma aórtico abdominal (vasos sanguíneos agrandados en el abdomen) | Entre los 65 y los 75 años, si alguna vez fumó: una vez |
| Presión arterial | <ul style="list-style-type: none"> • Cada año o cuando su médico lo sugiera • Vuelva a controlar las lecturas altas en su casa |
| Evaluación de riesgos de enfermedad cardiovascular (CVD) | <ul style="list-style-type: none"> • Entre los 40 y los 75 años: según la recomendación del médico • Si existen riesgos elevados: el médico debe ofrecer estatinas (medicamentos para el colesterol) en dosis bajas a moderadas • Puede necesitar un examen de lípidos para evaluar el riesgo |

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|--|---|
| Cáncer colorrectal (cáncer de colon y recto) | Entre los 45 y los 75 años: el médico puede sugerir una o más pruebas: <ul style="list-style-type: none"> • Pruebas fecales (de heces): <ul style="list-style-type: none"> – Prueba inmunoquímica fecal (PIF) – PIF-ADN: prueba combinada de ADN y heces – Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol (gFOBT) • Pruebas visuales: <ul style="list-style-type: none"> – Colonoscopia usando una pequeña cámara en un tubo flexible para observar todo el colon – Colonografía por tomografía computarizada (TC) mediante un escáner de TC para tomar imágenes del interior del colon – Sigmoidoscopia flexible usando una pequeña cámara en un tubo flexible para observar el colon sigmoide, la última parte del colon |
| Depresión | Cada año |
| Examen de la vista | Cada año |
| Prueba de glucosa (azúcar en sangre) para la diabetes tipo ² | <ul style="list-style-type: none"> • Entre los 35 y los 70 años, especialmente si tiene sobrepeso u obesidad: según la recomendación del médico • Nivel alto de azúcar en sangre: hable con su médico sobre consejería para promover una alimentación saludable y actividad física |
| Estatura, peso y percentil del índice de masa corporal (IMC) ³ | <ul style="list-style-type: none"> • Cada año o según se lo indique el médico • IMC alto de 30 o más: el médico debe ofrecer ayuda para aumentar el ejercicio y mejorar los hábitos alimentarios |
| Hepatitis B | Si existe un riesgo elevado: realizar prueba de detección de infección |
| Hepatitis C | Entre los 18 y los 79 años: realizar prueba de detección |
| Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) | Entre los 19 y los 60 años: según la recomendación del médico Si existe un riesgo elevado: el médico debe ofrecer medicamentos para prevenir el VIH llamados profilaxis previa a la exposición (PrEP) |
| Cáncer de pulmón detectado con una tomografía computarizada de baja dosis (LDCT) | A partir de los 50 años si actualmente fuma o dejó de fumar en los últimos 15 años Y fumó un paquete al día durante 20 años o dos paquetes al día durante al menos 10 años |

| Exámenes médicos, pruebas y temas | Cuándo |
|-----------------------------------|--|
| Cáncer de próstata | Entre los 55 y los 69 años: hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de la prueba de detección de cáncer de próstata |
| Sífilis | Si existe un riesgo elevado: realizar prueba de detección |
| Tuberculosis | Si existen riesgos elevados: realizar pruebas de detección de infección latente (infección sin sentirse enfermo) |

2 Estas guías utilizan las palabras “hombres” y “mujeres”. La orientación es sobre el sexo biológico, como masculino y femenino, no sobre la identidad de género. Para determinar las mejores guías para usted, piense en su sexo al nacer y en su anatomía actual. También puede hablar con su médico.

3 El IMC es un número que compara la altura y el peso. Muestra si alguien en comparación con su altura tiene bajo peso, peso adecuado o sobrepeso.

Información sobre vacunas

Hepatitis B:

- Recién nacidos: primera dosis dentro de las 24 horas posteriores al nacimiento si no nació en un hospital
- Niños: hable con el médico de su hijo o visite cdc.gov
- A partir de los 60 años: hable con su médico

Influenza (gripe): obtenga más información en flu.gov o cdc.gov

Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela: hable con su médico y obtenga más información en cdc.gov

Hepatitis A: si no recibió esta vacuna entre los 2 y los 18 años, hable con el médico sobre una vacuna para ponerse al día

Antineumocócica conjugada (PCV13): si el niño de 14 a 59 meses no completó la serie, hable con el médico

Tdap: si no recibió la vacuna desde los 7 años hasta la edad adulta, hable con el médico sobre una vacuna para ponerse al día

Virus del papiloma humano (VPH):

- Entre los 9 y los 12 años: momento recomendado para iniciar la vacuna. Dos dosis con, al menos, seis meses de diferencia.

- Si no recibió la vacuna entre los 9 y los 12 años, hable con su médico.

Meningocócica:

- Hable con su médico sobre los riesgos y sobre cuándo comenzar y cuándo recibir las vacunas
- Entre los 16 y los 23 años si no existen riesgos elevados: hable con su médico
- Niños y adultos con riesgo elevado: se recomienda la vacunación, con un calendario basado en:
 - Marca de la vacuna
 - Edad a la que recibió la primera dosis
 - Factores de riesgo de la persona

Herpes zóster: Se recomienda Shingrix® aunque haya recibido la vacuna Zostavax (herpes)

Neumocócica polisacárida (PCV15, PCV20, PPSV23):

- Si nunca se ha vacunado o no está seguro, hable con su médico o visite cdc.gov
- Si recibió la vacuna PSV13, pregúntele a su médico qué dosis es mejor para usted

Consulte el cuadro en la página siguiente para conocer el calendario de vacunas sugerido.

Calendario de vacunación sugerido

Visite cdc.gov/vaccines para obtener más información sobre las vacunas y las recomendaciones actuales sobre el COVID-19.

| Edad | Nacimiento | 1-2 meses | 2 meses | 4 meses | 6 meses | 6-18 meses | 12-15 meses | 15-18 meses | 19-23 meses | 4-6 años | 11-12 años | 13-18 años | 19-64 años | 65+ años |
|--|------------|-----------|---|---------|---|------------|--|-------------|-----------------|--------------------------------|------------|--|---|----------|
| Hepatitis B | ✓ | ✓ | | | | ✓ | | | De 19 a 59 años | | | | | |
| Rotavirus (RV) | | | De 2 a 3 dosis, según la marca de la vacuna | | | | | | | | | | | |
| Vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (DTaP) | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | | ✓ | | | | |
| Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap) | | | | | | | | | | | ✓ | | Refuerzo de Td cada 10 años | |
| Haemophilus influenzae tipo b (Hib) | | | De 3 a 4 dosis, según la marca de la vacuna, entre los 2 y los 15 meses. Primera dosis a los 2 meses. Última dosis entre los 12 y los 15 meses. | | | | | | | | | | | |
| Neumocócica conjugada (PCV13) | | | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | | | | | | | |
| Virus de la polio inactivado (IPV) | | | ✓ | ✓ | | ✓ | | | | ✓ | | | | |
| Influenza (gripe) | | | | | Se recomienda cada año 6 meses a 8 años: dos dosis con al menos cuatro semanas de diferencia para la primera vacuna | | | | | | | | | |
| Sarampión, paperas, rubéola (MMR) | | | | | | | ✓ | | | ✓ | | | | |
| Varicella | | | | | | | ✓ | | | ✓ | | | | |
| Hepatitis A | | | | | | | 2 dosis de los 12 a los 23 meses, con 6 a 18 meses de diferencia | | | | | | | |
| Virus del papiloma humano (VPH) | | | | | | | | | | De 9 a 12 años: de 2 a 3 dosis | | | | |
| Meningocócica | | | | | | | | | | | ✓ | Refuerzo a los 16 años si la primera dosis se recibió entre los 11 y los 12 años | | |
| Neumocócica polisacárida (PCV15, PCV20, PPSV23) | | | | | | | | | | | | | | ✓ |
| Vacuna recombinante de subunidades contra el herpes zoster (HZ/su) | | | | | | | | | | | | | 2 dosis para mayores de 50 años con un intervalo de 2 a 6 meses | |



¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 833-731-2140 (TTY 711).