

# Pautas de Salud Preventiva

---



El poder de la prevención

# El poder de la prevención

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

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

Para aprovechar el poder de la prevención, usted y su familia deberían analizar junto a su médico las pruebas de detección, los exámenes y los servicios preventivos recomendados para su edad, sexo, historia clínica, estado de salud actual y antecedentes familiares.

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

# Niños de 0 a 2 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### Seguridad

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

### Alimentación

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

### Salud dental

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

## Inmunizaciones

Número de dosis en una serie	1	2	3	4
<b>Antimeningocócica</b> De 2 a 18 meses	Para los niños que presenten factores de riesgo			
<b>Antineumocócica (neumonía)</b>	2	4	6	12 a 15 meses
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses <sup>29</sup>			
<b>DTaP (difteria, tétanos y tos ferina acelular)</b>	2	4	6	15 a 18 meses
<b>Gripe (anual)</b>	Para niños a partir de los 6 meses <sup>2, 18</sup>			
<b>Hepatitis A</b>	12 a 23 meses (segunda dosis al menos 6 meses después de la primera)			
<b>Hepatitis B</b>	0 (nacimiento)	1 a 2	6 a 18 meses	
<b>Hib (Haemophilus influenzae de tipo b)</b>	2	4	6	12 a 15 meses
<b>IPV (vacuna contra la polio inactivada)</b>	2	4	6 a 18 meses	
<b>MMR (sarampión, paperas y rubéola)</b>	Primera dosis entre los 12 y 15 meses; segunda dosis entre los 4 y los 6 años			
<b>Rotarix (rotavirus), o bien</b>	2	4 meses		
<b>RotaTeq (rotavirus)</b>	2	4	6 meses	
<b>Varicela</b>	Entre los 12 y los 15 meses; segunda dosis entre los 4 y los 6 años			

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Atención dental</b>	Para los niños a partir de los 6 meses, consulte si es necesario que se use o se recete un suplemento por vía oral; aplique barniz de flúor en los dientes temporales de bebés y niños de 6 meses a 5 años <sup>24</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para las personas de 6 meses a 24 años que tienen un alto riesgo
<b>Desarrollo/Conducta</b>	Prueba de detección de problemas del desarrollo, de conducta, sociales y autismo
<b>Examen anual</b>	Incluye circunferencia de la cabeza, largo/estatura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), tensión arterial, examen apropiado según la edad, y antecedentes y coordinación de servicios preventivos
<b>Oftalmía gonocócica</b>	Medicación ocular tópica administrada durante la primera atención del recién nacido
<b>Panel de Detección para Recién Nacidos</b>	Prueba de detección recomendada para todos los trastornos detallados en el Recommended Uniform Screening Panel (RUSP, Panel de Detección Uniforme Recomendado) <sup>25</sup>
<b>Vista y audición</b>	Prueba de detección recomendada para diagnosticar ambliopía o sus factores de riesgo <sup>1</sup>

## Prevención de lesiones para bebés y niños pequeños

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

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

### Proteja a sus hijos con asientos para vehículos

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

### Haga que su hogar sea "a prueba de bebés"

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

- Guarde los medicamentos, los productos de limpieza y otras sustancias peligrosas en recipientes que los niños no puedan abrir, bajo llave y fuera del alcance de los niños.

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

# Niños de 3 a 10 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### Seguridad

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

### Ejercicio

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

### Alimentación

- Ofrezcale a su hijo una alimentación saludable. Limite el consumo de grasas y calorías. Coma frutas, verduras, legumbres y productos integrales todos los días.

### Salud dental

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

### Otros temas para consultar

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

## Inmunizaciones

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

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Atención dental</b>	Para los niños a partir de los 6 meses, consulte si es necesario que se use o se recete un suplemento por vía oral; aplique barniz de flúor en los dientes temporales de bebés y niños de entre 6 meses y 5 años <sup>24</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para las personas de entre 6 meses y 24 años que tienen un alto riesgo
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Educación o asesoramiento breve para prevenir que los niños en edad escolar y los adolescentes empiecen a consumir tabaco
<b>Desarrollo/Conducta</b>	Prueba de detección de problemas del desarrollo, de conducta, sociales y autismo
<b>Examen anual</b>	Incluye altura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), tensión arterial, examen apropiado según la edad, y antecedentes y coordinación de servicios preventivos
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta para niños a partir de los 6 años, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
<b>Vista y audición</b>	Prueba de detección recomendada para diagnosticar ambliopía o sus factores de riesgo <sup>1</sup>

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

## Prevención de lesiones:

### Para niños más grandes

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

### Para todas las edades

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

# Niños de 11 a 19 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### Ejercicio

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

### Alimentación

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

### Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) y por VIH,<sup>16</sup> se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- Para evitar los embarazos no deseados, se deben usar métodos anticonceptivos.
- Antes de empezar la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), se recomiendan las siguientes pruebas: prueba de VIH, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, exámenes periódicos de embarazo, pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El control y el asesoramiento de seguimiento continuos cada 3 meses están cubiertos sin costo compartido.

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

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

### Salud dental

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

### Otros temas para consultar

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

## Inmunizaciones

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

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas a partir de los 12 años
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Se ofrecen intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para personas a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos para mujeres aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), educación y asesoramiento <sup>32</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para adolescentes que tienen un alto riesgo
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Educación o asesoramiento breve para prevenir que los niños en edad escolar y los adolescentes empiecen a consumir tabaco
<b>Depresión o ansiedad</b>	Examen para detectar un trastorno depresivo mayor (MDD, por sus siglas en inglés) y ansiedad para todos los adolescentes
<b>Examen anual</b>	Incluye altura, peso, índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), tensión arterial, examen apropiado según la edad, y antecedentes y coordinación de servicios preventivos
<b>Hepatitis C</b>	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer la infección <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en personas adultas a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todos los adolescentes sexualmente activos y para las personas adultas que tienen mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) <sup>6</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>12</sup>
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas a partir de los 12 años <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. También deben realizarse pruebas de detección a los adolescentes más jóvenes y a las personas adultas de más de 65 años con mayor riesgo de contraer la infección. Se recomienda la profilaxis previa a la exposición para las personas que tienen un alto riesgo de contraer VIH <sup>16</sup>
<b>Violencia y abuso domésticos</b>	Examen para detectar violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) para mujeres en edad reproductiva y ofrecerles servicios de apoyo continuo o brindarles una referencia a ellos <sup>34</sup>

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

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

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

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

# Mujeres de 20 a 49 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### Ejercicio

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

### Alimentación

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

### Salud sexual

- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) y por VIH,<sup>16</sup> se deben usar métodos de protección seguros (condones) durante las relaciones sexuales o se debe practicar la abstinencia.
- Para evitar los embarazos no deseados, se deben usar métodos anticonceptivos.
- Antes de empezar la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), se recomiendan las siguientes pruebas: pruebas de VIH, pruebas serológicas de los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, exámenes periódicos de embarazo, pruebas de detección periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El control y el asesoramiento de seguimiento continuos cada 3 meses están cubiertos sin costo compartido.

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

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

### Salud dental

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

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

## Inmunizaciones

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

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para mujeres a partir de los 12 años
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Se ofrecen intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para mujeres a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Anticoncepción</b>	Métodos anticonceptivos para mujeres aprobados por la FDA, educación y asesoramiento <sup>32</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Prueba de detección para las mujeres adultas de 45 a 75 años <sup>9</sup>
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	Prueba de detección recomendada cada 3 años con citología del cuello uterino por medio de pruebas de Papanicolaou para las mujeres de 21 a 29 años; prueba de detección recomendada cada 3 años con citología del cuello uterino solamente; cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo solamente; o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología para las mujeres de 30 a 65 años
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para mujeres adultas jóvenes de hasta 24 años que tienen un alto riesgo
<b>Cáncer de seno</b>	Se recomienda una mamografía cada 2 años para las mujeres a partir de los 40 años
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>11</sup>
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todas las mujeres adultas, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la FDA para que las mujeres adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo
<b>Depresión o ansiedad</b>	Prueba de detección de depresión y ansiedad para todas las mujeres adultas
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Prueba de detección de prediabetes o diabetes de tipo 2 en mujeres adultas de 35 a 70 años que tienen sobrepeso o son obesas <sup>22</sup>
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para prevención primaria en las mujeres adultas de 40 a 75 años con uno o más factores de riesgo <sup>35</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV) para las mujeres que tienen un alto riesgo de contraer la infección <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en mujeres adultas a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Prueba de detección para las mujeres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todas las adolescentes sexualmente activas y para las mujeres adultas que tienen mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI) <sup>26</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
<b>Osteoporosis</b>	Prueba de detección para las mujeres que tienen un mayor riesgo <sup>13</sup>
<b>Prueba/asesoramiento genético y evaluación de riesgos sobre BRCA</b>	A las mujeres que obtengan un resultado positivo con la herramienta de evaluación de riesgos o que tengan antecedentes familiares de cáncer de seno, de ovario, de las trompas de Falopio o peritoneal se les recomienda recibir asesoramiento genético y/o pruebas genéticas <sup>20</sup>
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección para las embarazadas y las mujeres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>12</sup>
<b>Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición</b>	En la visita de bienestar, anualmente; se incluye la coordinación de los servicios preventivos
<b>Uso de medicamentos contra el cáncer de seno</b>	Se recomiendan medicamentos recetados o para reducir los riesgos para las mujeres a partir de los 35 años con un mayor riesgo de tener cáncer de seno y poco riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para mujeres a partir de los 12 años <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todas las adolescentes y mujeres adultas de 15 a 65 años; también deben realizarse pruebas de detección a las adolescentes más jóvenes y a las mujeres adultas de más de 65 años con mayor riesgo de contraer la infección; se recomienda la profilaxis previa a la exposición para quienes tienen un alto riesgo de contraer VIH <sup>16</sup>
<b>Violencia y abuso domésticos</b>	Examen para detectar violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) para mujeres en edad reproductiva y ofrecerles servicios de apoyo continuo o brindarles una referencia a ellos <sup>34</sup>

# Hombres de 20 a 49 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### Ejercicio

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

### Alimentación

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

### Salud sexual

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

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

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

### Salud dental

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

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

## Inmunizaciones

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

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para hombres a partir de los 12 años
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Se ofrecen intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para hombres a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Prueba de detección para los hombres adultos de 45 a 75 años <sup>9</sup>
<b>Cáncer de piel</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta para hombres adultos jóvenes de hasta 24 años que tienen un alto riesgo
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todos los hombres adultos, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la FDA para que las personas adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo
<b>Depresión o ansiedad</b>	Prueba de detección de depresión y ansiedad para todos los hombres adultos
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Prueba de detección de prediabetes o diabetes de tipo 2 en hombres adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso o son obesos <sup>22</sup>
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para prevención primaria en los hombres adultos de 40 a 75 años con uno o más factores de riesgo <sup>35</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV) para los hombres que tienen un alto riesgo de contraer la infección <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en hombres adultos a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Prueba de detección para los hombres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todos los adolescentes sexualmente activos y para los hombres adultos que tienen mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI) <sup>26</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección de rutina para los hombres que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>12</sup>
<b>Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición</b>	En el examen anual; se incluye la coordinación de los servicios preventivos
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para hombres a partir de los 12 años <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todos los adolescentes y hombres adultos de 15 a 65 años; también deben realizárseles pruebas de detección a los adolescentes más jóvenes y a los adultos de más de 65 años que tienen mayor riesgo de contraer la infección; se recomienda la profilaxis previa a la exposición para quienes tienen un alto riesgo de contraer VIH <sup>16</sup>

## Factores relacionados con la salud del corazón

## Valores óptimos

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

# Hombres y mujeres a partir de los 50 años

## Temas que le recomendamos tratar con su médico

### Alimentación

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

### Salud sexual

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

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

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

### Salud dental

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

### Otros temas para consultar

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

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

## Inmunizaciones

<b>Antimeningocócica</b>	Para las personas con factores de riesgo <sup>8</sup>
<b>Antineumocócica (neumonía)</b>	Recomendada para las personas a partir de los 65 años y para las personas menores de 65 años con factores de riesgo <sup>7</sup>
<b>COVID-19</b>	Recomendada para todas las personas a partir de los 6 meses <sup>29</sup>
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que quieren estar protegidas <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Se recomienda serie de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o el problema de salud para personas de 19 a 59 años <sup>4</sup>
<b>Herpes zóster (culebrilla)</b>	Se debe aplicar una serie de dos dosis de la vacuna recombinante contra el herpes zóster (RZV, por sus siglas en inglés) con un tiempo de entre 2 y 6 meses entre una dosis y la otra
<b>MMR (sarampión, paperas y rubéola)</b>	Una vez, cuando no haya prueba de inmunidad o no haya una segunda dosis previa <sup>5</sup>
<b>Refuerzo de Td (tétanos y difteria)</b>	Recomendada una vez cada 10 años <sup>15</sup>
<b>Varicela</b>	Recomendada para las personas adultas cuando no haya prueba de inmunidad; se debe aplicar una serie de 2 dosis con un tiempo de entre 4 y 8 semanas entre una dosis y la otra <sup>10</sup>

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>AAA (aneurisma de aorta abdominal)</b>	Para las personas de 65 a 75 años que alguna vez consumieron tabaco, una única prueba de detección de AAA por medio de una ecografía <sup>19</sup>
<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario para personas a partir de los 12 años
<b>Alimentación saludable y actividad física</b>	Se ofrecen intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para personas a partir de los 18 años que tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o con diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. <sup>27</sup>
<b>Cáncer colorrectal</b>	Prueba de detección para las personas adultas de 45 a 75 años <sup>9, 21</sup>
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	Prueba de detección recomendada cada 3 años con citología del cuello uterino solamente; cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo solamente; o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología
<b>Cáncer de pulmón</b>	Prueba de detección anual de cáncer de pulmón por medio de una tomografía computarizada de dosis baja para las personas de 50 a 80 años que tienen antecedentes de consumo de tabaco durante 20 años o más, o bien para quienes han dejado de consumir tabaco dentro de los 15 años anteriores <sup>31</sup>
<b>Cáncer de seno</b>	Se recomienda una mamografía cada 2 años para las mujeres a partir de los 40 años
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>1</sup>
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todas las personas adultas, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la FDA para que las personas adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo
<b>Depresión o ansiedad</b>	Prueba de detección de depresión y ansiedad para todas las personas adultas
<b>Diabetes y prediabetes</b>	Prueba de detección de prediabetes o diabetes de tipo 2 para las personas adultas de 35 a 70 años que tienen sobrepeso o son obesas <sup>32</sup>
<b>Enfermedad cardiovascular</b>	Uso de estatinas para prevención primaria en personas adultas de 40 a 75 años con uno o más factores de riesgo <sup>35</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Prueba de detección de infección por el virus de la hepatitis C (HCV) para las personas que tienen un alto riesgo de contraer la infección <sup>30</sup>
<b>Hipertensión</b>	Prueba para detectar la hipertensión en personas adultas a partir de los 18 años con la medición de la tensión arterial en el consultorio (OBPM, por sus siglas en inglés); se recomienda el control de la tensión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual para las mujeres.
<b>Infección de tuberculosis latente (LTBI)</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>33</sup>
<b>Infecciones de transmisión sexual</b>	Asesoramiento relacionado con la conducta para todos los adolescentes sexualmente activos y para las personas adultas que tienen mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (STI) <sup>26</sup>
<b>Obesidad</b>	Evaluación, asesoramiento e intervenciones relacionadas con la conducta, e intervención intensiva general relacionada con la conducta (o una referencia a ella) para promover mejoras en el peso
<b>Osteoporosis</b>	Prueba de detección de rutina recomendada para la osteoporosis con examen de medición de los huesos para las mujeres a partir de los 65 años y para mujeres menores de 65 años que tienen un mayor riesgo <sup>35</sup>
<b>Prevención de caídas</b>	Se recomiendan intervenciones relacionadas con el ejercicio físico para las personas adultas a partir de los 65 años que tengan un mayor riesgo <sup>28</sup>
<b>Prueba/asesoramiento genético y evaluación de riesgos sobre BRCA</b>	A las mujeres que obtengan un resultado positivo con la herramienta de evaluación de riesgos o que tengan antecedentes familiares de cáncer de seno, de ovario, de las trompas de Falopio o peritoneal se les recomienda recibir asesoramiento genético y/o pruebas genéticas <sup>20</sup>
<b>Sífilis</b>	Prueba de detección para las personas que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>12</sup>
<b>Tensión arterial, estatura, peso, BMI, vista y audición</b>	En el examen anual; se incluye la coordinación de los servicios preventivos
<b>Uso de medicamentos contra el cáncer de seno</b>	Se recomiendan medicamentos recetados o para reducir los riesgos para las mujeres a partir de los 35 años con un mayor riesgo de tener cáncer de seno y poco riesgo de sufrir los efectos adversos de los medicamentos
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas a partir de los 12 años <sup>35</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por VIH para todos los adolescentes y las personas adultas de entre 15 y 65 años; también deben realizarse pruebas de detección a los adolescentes más jóvenes y a los adultos de más de 65 años que tienen mayor riesgo de contraer la infección; se recomienda la profilaxis previa a la exposición para las personas que tienen un alto riesgo de contraer VIH <sup>16</sup>
<b>Violencia y abuso domésticos</b>	Examen para detectar violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) para mujeres en edad reproductiva y ofrecerles servicios de apoyo continuo o brindarles una referencia a ellos <sup>34</sup>

# Mujeres embarazadas

## Pruebas de detección/asesoramiento/servicios

<b>Abuso del alcohol</b>	Prueba para detectar un consumo perjudicial de alcohol y el asesoramiento relacionado con la conducta que sea necesario
<b>Ácido fólico</b>	Consulte si es conveniente una dosis de 0.4 a 0.8 mg por día
<b>Ansiedad</b>	Prueba de detección durante el embarazo o posterior al parto
<b>Aspirina</b>	Uso de dosis baja (81 mg/día) de aspirina como medicamento preventivo después de 12 semanas de gestación en mujeres con alto riesgo de preeclampsia <sup>14</sup>
<b>Aumento saludable del peso</b>	Intervenciones y asesoramiento relacionado con la conducta recomendados para promover un aumento saludable del peso y prevenir un aumento excesivo del peso durante la gestación
<b>Bacteriuria asintomática</b>	Prueba de detección con un urocultivo recomendada para las embarazadas
<b>Clamidia y gonorrea</b>	Prueba de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para las mujeres a partir de los 25 años que tienen un mayor riesgo de contraer la infección <sup>11</sup>
<b>Consumo y abandono del tabaco</b>	Prueba de detección del consumo de tabaco para todas las mujeres adultas, asesoramiento para dejar de consumirlo, intervenciones relacionadas con la conducta, farmacoterapia aprobada por la FDA para que las mujeres adultas (excepto mujeres embarazadas) que consumen tabaco dejen de hacerlo
<b>Depresión</b>	Referencia a intervenciones de asesoramiento a las embarazadas y a quienes dieron a luz recientemente que tienen un mayor riesgo de padecer depresión
<b>Diabetes gestacional</b>	Prueba de detección recomendada de diabetes mellitus gestacional (GMD, por sus siglas en inglés) en embarazadas asintomáticas después de 24 semanas de gestación
<b>Gripe (anual)</b>	Recomendada <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para las mujeres con factores de riesgo; para las mujeres que quieren estar protegidas <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Primera visita prenatal <sup>29</sup>
<b>Incompatibilidad Rh (D)</b>	Prueba de anticuerpos Rh (D) y grupo sanguíneo recomendada para todas las mujeres embarazadas durante su primera visita de atención relacionada con el embarazo, y repetición de la prueba de anticuerpos Rh (D) entre las semanas 24 y 28 de gestación para todas las mujeres embarazadas Rh (D) negativo no sensibilizadas, a menos que el padre biológico sea Rh (D) negativo
<b>Incontinencia urinaria</b>	Prueba de detección anual
<b>Intervenciones de atención primaria sobre el amamantamiento</b>	Asesoramiento, educación, equipo y suministros para amamantamiento con el fin de asegurar un inicio exitoso y su continuidad
<b>Preeclampsia</b>	Prueba de detección con mediciones de la tensión arterial
<b>Salud mental materna</b>	Servicios cubiertos para las mujeres que presenten documentación escrita de haber recibido un diagnóstico de un problema de salud mental materna; el fin de los servicios cubiertos puede extenderse hasta un máximo de 12 meses desde la fecha del diagnóstico o desde el final del embarazo (entre ambas opciones, la que pase más tarde)
<b>Sífilis</b>	Se recomienda una prueba de detección temprana para identificar la infección para todas las embarazadas <sup>12</sup>
<b>Tdap</b>	Se recomienda una dosis de Tdap durante cada embarazo, preferiblemente en la etapa temprana de las semanas 27 a 36 de gestación
<b>Uso indebido de drogas</b>	Prueba para detectar un uso perjudicial de drogas para personas a partir de los 12 años <sup>25</sup>
<b>VIH</b>	Prueba de detección de la infección por el VIH en todas las embarazadas, incluidas quienes estén presentes en el parto o en el momento de dar a luz cuyo estado de VIH se desconoce

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

## Recomendaciones para tener un embarazo saludable

### Atención prenatal

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

### Suplementos alimenticios

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

### Pruebas de detección y diagnósticos

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

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

### Temas para tratar en las visitas de atención prenatal

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

### Atención después del parto

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

# Notas finales

1. Todos los niños de 3 a 5 años corren el riesgo de sufrir anomalías de la vista y deben ser examinados; los factores de riesgo específicos incluyen estrabismo, errores de refracción y opacidad de los medios.
2. La vacuna anual contra la gripe se recomienda para todas las personas a partir de los 6 meses, incluidos todos los adultos.
3. Los factores de riesgo de la hepatitis A deben consultarse con su proveedor.
4. Los factores de riesgo de la hepatitis B deben consultarse con su proveedor.
5. Para las personas nacidas antes de 1957 que no tengan prueba de inmunidad contra el sarampión, las paperas o la rubéola, se debe considerar aplicarles una serie de 2 dosis contra el sarampión y las paperas con un tiempo de cuatro semanas, como mínimo, entre una dosis y la otra, o por lo menos una dosis contra la rubéola. Consulte a su médico sobre los detalles relacionados con el embarazo.
6. Vacunación de rutina para personas de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de una infección previa por dengue. Las áreas endémicas incluyen: Puerto Rico, Samoa Americana, las Islas Vírgenes de EE. UU., los Estados Federados de Micronesia, la República de las Islas Marshall y la República de Palau.
7. Se demostró que las intervenciones breves de asesoramiento relacionado con la conducta reducen el consumo perjudicial de alcohol en personas adultas a partir de los 18 años, incluso en mujeres embarazadas. Las intervenciones de asesoramiento relacionado con la conducta efectivas varían en cuanto a sus componentes específicos, la aplicación, la duración y la cantidad de intervalos.
8. Las personas que tienen riesgo de contraer enfermedades meningocócicas incluyen: viajeros internacionales y estudiantes que viven en la universidad. Esas personas deben consultar con su médico los riesgos y los beneficios de la vacunación.
9. El cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres. Es el que se diagnostica con más frecuencia entre las personas de 65 a 74 años. Se calcula que el 10.5 % de los nuevos casos de cáncer colorrectal se presentan en personas menores de 50 años.
10. Las personas que tienen riesgo de contraer varicela incluyen: personas que tienen contacto cercano con otras personas con alto riesgo de contraer enfermedades graves (por ejemplo, trabajadores de atención de la salud y familiares que están en contacto con personas inmunodeficientes) o que tienen un alto riesgo de contagio por exposición o transmisión (p. ej., maestros de niños pequeños; empleados a cargo del cuidado de niños; personas que viven o trabajan en establecimientos, incluidos los centros correccionales; estudiantes universitarios; personal militar; adolescentes y adultos que conviven con niños; mujeres que no están embarazadas y tienen edad de concebir; y viajeros internacionales).
11. Los factores de riesgo de contraer clamidia y gonorrea incluyen: tener antecedentes de clamidia o de otras infecciones de transmisión sexual; tener un compañero sexual nuevo o varios compañeros sexuales; usar condón en forma inconsistente; ejercer el comercio sexual; y consumir drogas.
12. Las personas que tienen riesgo de contraer sífilis incluyen: adolescentes y adultos que reciben atención de la salud en entornos clínicos de alto riesgo o prevalencia; hombres que hayan mantenido relaciones sexuales con hombres; trabajadores sexuales; y personas recluidas en instituciones correccionales para adultos. Es posible que las personas que reciben un tratamiento por enfermedades de transmisión sexual tengan más posibilidades que otras de tener un comportamiento altamente riesgoso.
13. Las fracturas osteoporóticas, particularmente las de cadera, se relacionan con la limitación de la movilidad, la discapacidad y el dolor crónicos, la pérdida de la independencia y la calidad de vida. Las mujeres tienen tasas de osteoporosis más altas que los hombres a cualquier edad.
14. Las mujeres embarazadas que tienen un alto riesgo de preeclampsia deben usar bajas dosis de aspirina (81 mg/día) como medicación preventiva después de 12 semanas de gestación.
15. Las personas que están en contacto con niños menores de 12 meses y el personal de atención de la salud deben recibir la vacuna Td lo antes posible. Se recomienda que la Tdap sustituya a una dosis única de Td para los adultos menores de 65 años que no hayan recibido una dosis de Tdap anteriormente.
16. Las infecciones de transmisión sexual, también llamadas enfermedades de transmisión sexual, incluyen: clamidia, gonorrea, herpes, VIH, VPH y sífilis, entre otras.
17. El refuerzo de Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular) se recomienda para los niños de 11 a 12 años que hayan completado la serie de inmunizaciones infantiles de DTaP, y que aún no hayan recibido una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
18. Los niños de hasta 9 años que reciban la vacuna contra la gripe por primera vez (o que la hayan recibido) deberán recibir dos dosis con un tiempo de cuatro semanas, como mínimo, entre una dosis y la otra.
19. Realizar la prueba de detección de aneurisma de aorta abdominal (AAA) por medio de una ecografía a hombres que tienen antecedentes como consumidores de tabaco.
20. Su médico evaluará sus antecedentes personales o familiares de cáncer de seno, de ovario, de las trompas de Falopio o peritoneal, o sus antecedentes familiares de cáncer de seno con predisposición a presentar mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2. A las mujeres que obtengan un resultado positivo con la herramienta de evaluación de riesgos se les recomienda recibir asesoramiento genético y pruebas genéticas, si estas son indicadas después del asesoramiento.
21. Hay muchas pruebas recomendadas para detectar el cáncer colorrectal. Su médico considerará una variedad de factores para decidir qué prueba es la mejor. Entre las pruebas de detección se incluyen las siguientes:
  - Prueba de alta sensibilidad a base de guayaco para detectar sangre oculta en heces (HSGFOBT, por sus siglas en inglés) o prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) todos los años.
  - Prueba inmunoquímica fecal con análisis de ADN cada 1 a 3 años.
  - Colonografía por tomografía computarizada cada 5 años.
  - Sigmoidoscopia flexible cada 5 años.
  - Sigmoidoscopia flexible cada 10 años con prueba inmunoquímica fecal anual.
  - Colonoscopia de detección cada 10 años.
22. Debe realizarse una prueba de detección de la diabetes o prediabetes a las personas adultas de 35 a 70 años que tengan sobrepeso o sean obesas. Se ofrecen intervenciones de asesoramiento intensivo relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para los pacientes con niveles anormales de azúcar en la sangre. Es posible que las personas con prediabetes reciban una referencia para intervenciones preventivas.
23. Selección de problemas de salud basada en "Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System" (Pruebas de Detección para Recién Nacidos: Hacia un Panel y un Sistema de Detección Uniformes), creado por la American College of Medical Genetics (ACMG, Universidad Estadounidense de Genética Médica) y encargado por la Health Resources and Service Administration (HRSA, Administración de Recursos y Servicios de Salud).
24. Se debe consultar sobre el uso de un suplemento de flúor por vía oral en la visita de atención preventiva si el principal suministro de agua no contiene suficiente flúor.
25. La prueba para detectar un uso perjudicial de drogas debe implementarse cuando puedan brindarse o referirse servicios para un diagnóstico preciso, un tratamiento eficaz y una atención adecuada.
26. El asesoramiento relacionado con la conducta para prevenir infecciones de transmisión sexual está destinado a los adolescentes sexualmente activos y a las personas adultas que tienen mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.
27. Se recomienda el asesoramiento intensivo relacionado con la conducta para promover una alimentación saludable y la actividad física para todos los adultos que tengan hiperlipidemia o que tengan riesgo de contraer alguna enfermedad crónica cardiovascular o relacionada con la alimentación. El Programa para la Prevención de la Diabetes (parte de Wellvolution™) es el programa de medicina del estilo de vida de Blue Shield que se centra en la prevención de la diabetes.
28. Asesoramiento sobre la prevención de caídas a través del ejercicio físico o la terapia física para los adultos a partir de los 65 años que viven en alojamientos comunitarios y tienen un mayor riesgo de sufrir caídas.
29. El Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP, Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización) recomienda la aplicación de vacunas contra la COVID-19 a todas las personas a partir de los 6 meses de vida. Puede administrarse la vacuna contra la COVID-19 junto con otras vacunas el mismo día.
30. Prueba de detección de hepatitis C para personas adultas de 18 a 79 años.
31. Prueba de detección de cáncer de pulmón para las personas adultas de 50 a 80 años que tengan antecedentes de haber fumado 20 paquetes de cigarrillos por año y actualmente consumen tabaco o han dejado de consumirlo dentro de los últimos 15 años.
32. La cobertura incluye lo siguiente:
  - Productos, dispositivos y medicamentos anticonceptivos femeninos recetados y aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).
  - Colocación y remoción del dispositivo.
  - Procedimientos de esterilización.
  - Asesoramiento y educación sobre la anticoncepción, incluso para continuar el cumplimiento del tratamiento.
  - Servicios de seguimiento relacionados y control de los efectos secundarios. En el caso de los anticonceptivos hormonales autoadministrables, puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
33. Prueba de detección de tuberculosis e infección de tuberculosis latente (LTBI), por sus siglas en inglés) para adultos asintomáticos que tienen un mayor riesgo de contraer la infección.
34. Todas las mujeres en edad reproductiva tienen posible riesgo de violencia en relaciones íntimas (IPV, por sus siglas en inglés) y deben realizarse pruebas de detección. Hay varios factores que aumentan el riesgo de IPV, como la exposición a la violencia en la infancia, la juventud, el desempleo, el abuso de sustancias, las dificultades de pareja y las dificultades económicas.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos: El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF, Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedades cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés), tales como enfermedad sintomática de las arterias coronarias o accidente cerebrovascular isquémico, usen una dosis entre baja y moderada de estatinas para prevenir episodios de CVD y mortalidad por CVD cuando se cumplan todos estos criterios: 1) tener de 40 a 75 años; 2) tener uno o más factores de riesgo de CVD (p. ej., dislipidemia, diabetes, hipertensión o consumo de tabaco); y 3) tener un riesgo calculado del 10 % o más de tener un episodio cardiovascular en los próximos 10 años. Para identificar la dislipidemia y calcular el riesgo de un episodio de CVD en los próximos 10 años, es necesario hacer una prueba de detección universal de lípidos en adultos de 40 a 75 años. Las estatinas son un beneficio de farmacia.

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

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

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

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

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