

# Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos de Health Net

PAUTAS PARA NIÑOS Y ADULTOS





*Manténgase informado sobre su salud y la de su familia. Esta guía sirve para recordarle programar las visitas de atención preventiva con su médico de familia. Tenga en cuenta que las pautas se actualizan a menudo y que pueden variar. Por lo tanto, siga siempre el plan de atención y los consejos de su médico.*

*También tenga en cuenta que esta información no constituye asesoramiento médico ni muestra la cobertura de beneficios exacta. Consulte el texto de los beneficios de su plan para saber cuál es la cobertura y cuáles son las limitaciones y exclusiones.*

## **Lo ayudamos a mantenerse saludable**

Si quiere obtener más información sobre nuestros programas de bienestar o las pautas detalladas, visite **[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)** y haga clic en *Wellness Center* (Centro de Bienestar).

## **Salud y bienestar**

Para recibir información sobre nuestros programas de bienestar telefónicos o en línea, visite el Centro de Bienestar. Encontrará información y recursos disponibles sobre:

- Pérdida de peso
- Alimentación saludable
- Orientación para dejar de fumar
- Control del estrés
- Ejercicios y control de enfermedades



## Vacunas aconsejadas (altamente recomendadas)

Calendario para personas de 0 a 6 años<sup>1,2</sup>

Vacuna	En el nacimiento	Edad (en meses)									Edad (en años)					
		1	2	4	6	9	12	15	18	De 19 a 23	De 2 a 3	4	5	6		
Hepatitis B (HepB)	✓	✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.				✓					Póngase al día con las vacunas si es necesario.				
Rotavirus (RV)			✓	✓	✓											
Difteria, tétanos y tosferina (DTaP)			✓	✓	✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.			✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.				✓	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓	✓	✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.			✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.			Grupos de alto riesgo.		
Antineumocócica			✓	✓	✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.			✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.			Grupos de alto riesgo.		
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓			✓				Póngase al día con las vacunas si es necesario.			✓		
Influenza (gripe)							✓ Una vez al año.									
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)						Grupos de alto riesgo.				✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.				✓	
Varicela (VAR)										✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.				✓	
Hepatitis A (HepA)										✓ 2 dosis.		✓ Según lo recomiende su médico, grupos de alto riesgo.				
Antimeningocócica			✓ Grupos de alto riesgo.													

**Póngase al día con las vacunas si es necesario:** Si le faltan vacunas, puede hablar con su médico para vacunarse en este momento.

**Grupos de alto riesgo:** Consulte a su médico para saber si debe aplicarse esta vacuna.



## Vacunas recomendadas

Calendario para personas de 7 a 18 años<sup>1,2</sup>

Vacuna	Edad (en años)		
	De 7 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18
Tétanos, difteria y tosferina (Tdap)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.	✓ 1 dosis.	Póngase al día con las vacunas si es necesario.
Virus del papiloma humano (VPH)	Se puede comenzar con la vacuna contra el VPH a los 9 años.		Póngase al día con las vacunas si es necesario.
Influenza (gripe)	✓ Una vez al año.		
Antineumocócica	Grupos de alto riesgo.		
Hepatitis A (HepA)	Según lo recomiende su médico, grupos de alto riesgo.		
Hepatitis B (HepB)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
Antipoliomielítica inactivada (IPV)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
Varicela (VAR)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	Grupos de alto riesgo.		
Antimeningocócica	Grupos de alto riesgo.	✓ 1 dosis.	✓ Póngase al día con las vacunas si es necesario; refuerzo a los 16 años.
Antimeningocócica tipo B	Grupos de alto riesgo, de 10 a 18 años.		

**Póngase al día con las vacunas si es necesario:** Si le faltan vacunas, puede hablar con su médico para vacunarse en este momento.

**Grupos de alto riesgo:** Consulte a su médico para saber si debe aplicarse esta vacuna.





## Exámenes de detección recomendados (pruebas)

Calendario para personas de 0 a 18 años<sup>1,2,3</sup>

Servicio	Edad (en meses)						Edad (en años)			
	Del nacimiento a los 6	9	12	15	18	De 19 a 36	De 3 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18	
Examen de salud de rutina	En el nacimiento, de los 3 a 5 días de vida, y al cumplir 1, 2, 4 y 6 meses.	Cada 3 meses.				Cada 6 meses.	Todos los años.			
Prueba de detección de plomo	A partir de los 6 meses, control durante los exámenes de salud de rutina. Prueba a los 12 y 24 meses, o según lo recomiende su médico.									
Consulta dental	Cada 6 a 12 meses, o según lo sugiera su dentista. Primera consulta dental dentro de los seis meses de que le salga el primer diente al bebé, hasta el primer cumpleaños.									
Análisis de sangre	Una vez antes de los 2 meses.	Cada 6 a 12 meses, o según lo recomiende su médico.								
Índice de masa corporal (IMC)						A partir de los 2 años, control del IMC durante el examen de salud de rutina.				



## Vacunas recomendadas

Calendario para adultos<sup>1,2</sup>

Vacuna	Edad (en años)				
	De 19 a 26	De 27 a 49	De 50 a 59	De 60 a 64	A partir de los 65
Tétanos, difteria, y tosferina (Td o Tdap)	✓ 1 dosis de Tdap y luego refuerzos de Td cada 10 años.				
Virus del papiloma humano (VPH)	✓ Según lo recomiende su médico.	Si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.			
Varicela (VAR)	✓ 2 dosis.				
Herpes zóster			✓ 2 dosis de la vacuna recombinante contra el herpes zóster a partir de los 50 años o 1 dosis de la vacuna viva contra el herpes zóster a partir de los 60 años.		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	✓ 1 o 2 dosis, o según lo recomiende su médico.				
Influenza (gripe)	✓ Todos los años.				
Antineumocócica (PPSV23 o PCV13)	Si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				✓ 1 dosis.
Hepatitis A (HepA)	2 o 3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
Hepatitis B (HepB)	3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	1 o 3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
Antimeningocócica	1 o más dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
Antimeningocócica tipo B	2 o 3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				

**Grupos de alto riesgo:** Consulte a su médico para saber si debe aplicarse esta vacuna.



## Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

Calendario para adultos<sup>1, 2, 4</sup>

Servicio	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Examen de salud de rutina	Todos los años.		
Examen de detección de pérdida auditiva	Según lo recomiende su médico.		
Examen de detección de problemas en la vista	Cada 5 a 10 años.	Cada 2 a 4 años entre los 40 y los 54 años de edad; cada 1 a 3 años entre los 55 y los 64 años de edad.	Cada 1 a 2 años.
Tratamiento con aspirina para prevenir enfermedades cardíacas	Hable con su médico en el examen de salud de rutina.		
Control de la presión arterial para detectar hipertensión	Cada 1 a 2 años.		
Índice de masa corporal (IMC) para detectar obesidad	Control durante los exámenes de salud de rutina.		
Prueba de colesterol para detectar niveles de grasas en sangre	Según lo recomiende su médico.	Si está en un grupo de mayor riesgo, controles cada 5 años a partir de los 35 años en hombres y de los 45 años en mujeres.	
Examen de detección de cáncer colorrectal	Entre los 40 y los 49 años, según lo recomiende su médico. A partir de los 50 años, hable con su médico para saber qué examen debe hacerse y con qué frecuencia.		
Prueba de glucosa para detectar niveles de azúcar en sangre	Control si está en un grupo de alto riesgo.	Cada 3 años o según lo recomiende su médico.	
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	Se realiza una única prueba de detección; se repite si está en un grupo de alto riesgo.		Según lo recomiende su médico.
Atención dental	Cada 6 meses.		
Hepatitis C y B	Se realizan exámenes de detección si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.		





## Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

### Calendario para mujeres<sup>1,2</sup>

Servicio	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Examen pélvico con examen de Papanicolaou para detectar cáncer de cuello uterino	En mujeres sexualmente activas que no están embarazadas, el examen se realiza a partir de los 21 años de edad, cada 3 años. A partir de los 30 años de edad, se realiza cada 3 a 5 años o según lo recomiende su médico.		Según lo recomiende su médico.
Mamografía para detectar cáncer de seno	Controles anuales a partir de los 35 años si está en un grupo de alto riesgo.	Cada 1 a 2 años, o según lo recomiende su médico.	
Examen de senos realizado por un médico	Cada 1 a 3 años.	Todos los años.	
Autoexamen o reconocimiento de senos para detectar cambios	Todos los meses.		
Examen de detección de clamidia o gonorrea, enfermedades de transmisión sexual (ETS)	Todos los años hasta los 24 años de edad en mujeres sexualmente activas que no están embarazadas. Todos los años a partir de los 24 años de edad si está en un grupo de alto riesgo.		
Prueba de densidad ósea para detectar pérdida ósea		La evaluación se realiza según el riesgo.	Cada 2 años.



## Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

### Calendario para hombres<sup>1,2</sup>

Servicio	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Prueba de antígeno prostático específico y examen de tacto rectal para detectar cáncer de próstata		Según lo recomiende su médico.	
Ecografía abdominal para detectar aneurisma aórtico abdominal (inflamación de vasos sanguíneos grandes en el área del estómago)			Una vez para personas de entre 65 y 75 años que hayan fumado alguna vez o que tengan factores de riesgo.
Autoexamen testicular	Según lo sugiera su médico.		

<sup>1</sup> Estas pautas pueden cambiar. Hable con su médico.

<sup>2</sup> El médico debe seguir las series adecuadas y las pautas actuales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Grupo Especial de Servicios Preventivos de los EE. UU. y la Academia Americana de Pediatría.

<sup>3</sup> Los exámenes de salud de rutina, la orientación y la educación para niños y adolescentes deben incluir la medición del peso, la altura y la presión arterial del paciente. También deben incluir la medición del índice de masa corporal y exámenes de la vista y de la audición. Entre otros aspectos, la educación y la orientación pueden incluir:

- Métodos anticonceptivos o planificación familiar.
- Defectos cardíacos congénitos graves y salud del corazón.
- Salud dental.
- Evaluaciones del desarrollo o del comportamiento.
- Prevención de lesiones o de violencia.
- Salud mental, por ejemplo, depresión o trastornos alimenticios.
- Nutrición o actividad física.
- Infecciones de transmisión sexual y examen de detección de VIH.
- Abuso de sustancias, por ejemplo, prevención del abuso de drogas y alcohol.
- Servicios para dejar de fumar y de consumir tabaco.
- Examen de detección de tuberculosis.
- Control de peso.

<sup>4</sup> Los exámenes de salud de rutina, la orientación y la educación para adultos deben incluir la medición del peso, la altura, la presión arterial y el índice de masa corporal del paciente; exámenes de la vista y la audición; exámenes de detección de depresión; y pruebas para detectar el consumo de drogas o alcohol. Las recomendaciones varían según el historial médico y los factores de riesgo. La educación y la orientación pueden incluir:

- Exámenes de detección de cáncer, por ejemplo, del cáncer de pulmón, y evaluación de riesgo de mutación de los genes BRCA.
- Métodos anticonceptivos o atención previa al embarazo.
- Salud dental.
- Prevención de abuso de drogas o ayuda para dejar de consumirlas.
- Planificación familiar.
- Salud del corazón, evaluación con electrocardiograma.
- Prevención de lesiones o de violencia.
- Planificación de la maternidad.
- Menopausia.
- Salud mental, por ejemplo, depresión o trastornos alimenticios.
- Nutrición o actividad física.
- Prácticas sexuales, infecciones de transmisión sexual y examen de detección de VIH.
- Abuso de sustancias, por ejemplo, prevención del abuso de drogas y alcohol.
- Servicios para dejar de fumar y de consumir tabaco.
- Examen de detección de tuberculosis.
- Control de peso.