



Pautas de salud preventiva 2017

¿Cuál es su plan para tener una mejor salud?

Haga que este sea su año con más bienestar. Su plan de salud puede ayudarlo a pagar pruebas y exámenes de bienestar de rutina para detectar enfermedades de forma temprana y, de esa forma, usted y su familia podrán mantenerse saludables. Hable con su médico (proveedor de atención médica) sobre qué atención es la indicada para usted.

Es posible que Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) no pague todos los servicios y tratamientos que aparecen en esta guía. Para obtener más información sobre los beneficios que paga BCBSTX, comuníquese con el Centro de Atención al Cliente al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación. También puede ingresar en www.bcbstx.com/medicaid para informarse sobre temas de salud que van desde el cuidado de niños hasta los beneficios del zinc.

El contenido de esta guía se basa, en parte, en sugerencias de estos grupos independientes y en los requisitos específicos del estado:

- Academia Estadounidense de Médicos de Familia: **AAFP**
- Academia Estadounidense de Pediatría: **AAP**
- Comité Asesor de Prácticas de Vacunación: **ACIP**
- Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos: **ACOG**
- Sociedad Estadounidense del Cáncer: **ACS**
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: **CDC**
- Programa Pasos Sanos de Texas y el calendario de control médico del Programa Pasos Sanos de Texas: **Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid**
- Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos: **USPSTF**

Use esta guía para saber cuándo programar visitas al médico para usted y sus hijos. Pregunte al médico qué exámenes, pruebas y vacunas son los indicados para usted, cuándo debe obtenerlos y con qué frecuencia. En esta guía, no se habla sobre cómo contrae las enfermedades.

Consulte el manual de su plan de BCBSTX para averiguar cuáles son sus beneficios.

Para obtener más información sobre su plan de salud, ingrese en www.bcbstx.com/Medicaid.
Para obtener más información sobre las vacunas, ingrese en la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov.

Pruebas para niños y bebés sanos del programa Pasos Sanos de Texas

Examen de bebé sano del programa Pasos Sanos de Texas (desde el nacimiento hasta los dos años*): Los bebés que dejan el hospital antes de los dos días (48 horas) posteriores al parto deben ser vistos por un médico dentro de los dos a cuatro días de haber nacido. Puede hablar con el médico si es primeriza, si tiene un embarazo de alto riesgo o si desea que la asesoren sobre la lactancia, la circuncisión o los cuidados del bebé sano. En el examen de bebé sano, quizá le den consejos sobre la seguridad del bebé, los exámenes dentales y los cuidados a partir del año, si es necesario, la alimentación saludable y el desarrollo. En estos exámenes, es posible que vacunen al bebé y que le hagan estas u otras pruebas, como las que se utilizan para detectar tuberculosis o anemia y un análisis de orina, si es necesario.

Pruebas	Edad (en meses)									
	Nacimiento	1	2	4	6	9	12	15	18	24
Peso, altura, circunferencia de la cabeza (lo que mide el contorno de la cabeza)	En todas las visitas									
Desarrollo y comportamiento	En todas las visitas									
Audición	De recién nacido y cuando lo indique el médico									
Salud dental/bucal	Exámenes dentales en todas las visitas a partir del año si es necesario. Entre los 6 y 24 meses: barniz de flúor en los dientes cuando lo indique el médico; indicación de flúor según el agua que beba									
Hemoglobina o hematocrito (recuento de sangre)					A los 6 meses		A los 12 meses			
Prueba para detectar plomo (a menos que esté seguro de que el niño no ha estado expuesto al plomo)							A los 12 meses			A los 24 meses
Prueba para detectar la tuberculosis							A los 12 meses			
Autismo									A los 18 meses	A los 24 meses
Prueba para detectar la anemia y controlar el funcionamiento del metabolismo y la tiroides del recién nacido	Desde el nacimiento hasta los dos meses (idealmente entre los tres y cinco días de edad)									

Examen de niño sano del programa Pasos Sanos de Texas (de 2 a 10 años*): Es posible que reciba consejos sobre cómo cuidar la seguridad del niño, cómo prevenir lesiones, cómo reducir las posibilidades de contraer cáncer de piel, cómo mantener una buena salud, la alimentación saludable, la actividad física y el desarrollo. Las remisiones anuales para la atención dental comienzan a los tres años de edad o antes, si es necesario. En estos exámenes, quizá vacunen al niño y le hagan estas u otras pruebas, como la que se usa para detectar tuberculosis y un análisis de orina, si es necesario.

Pruebas	Edad (en años)									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Estatura, peso, índice de masa corporal (BMI)**	Todos los años									
Desarrollo y comportamiento	En todas las visitas									
Visión	Todos los años									
Audición	Todos los años									
Salud dental/bucal	Exámenes dentales todos los años (entre los dos y los cinco años): barniz de flúor en los dientes cuando lo indique el médico; indicación de flúor según el agua que beba									
Hemoglobina o hematocrito (recuento de sangre)	A los 2 años				A los 6 años					
Presión sanguínea	Todos los años a partir de los tres años de edad									

Examen de niño sano del programa Pasos Sanos de Texas (de 11 a 20 años*): El médico puede hablarle sobre cuestiones de salud y bienestar. Estos temas abarcan lo siguiente: la alimentación y el ejercicio; el peso saludable; la salud dental; la remisión anual al dentista; la salud mental; el comportamiento sexual y las pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual; las formas de prevenir lesiones; consejos para reducir las posibilidades de contraer cáncer de piel; los riesgos particulares de padecer cáncer (como los antecedentes familiares) y los pasos que puede seguir para minimizar esos riesgos; el humo de segunda mano; los modos de evitar el tabaco, el alcohol y las drogas.

En estos exámenes, quizá vacunen al niño y le hagan estas u otras pruebas, como la que se usa para detectar tuberculosis y un análisis de orina, si es necesario.

Pruebas	Edad (en años)									
	11	12	13	14	15	16	17	18	17	18
Estatura, peso, índice de masa corporal (BMI)**	Todos los años									
Desarrollo y comportamiento	Todos los años									
Presión sanguínea	Todos los años									
Visión	Todos los años									
Audición	Todos los años									
Salud dental/bucal	Todos los años									
Hemoglobina o hematocrito (recuento de sangre)		A los 12 años				A los 16 años				
Clamidia	Para mujeres sexualmente activas de 24 años y menores									

* Esta guía está destinada a las personas inscritas en los planes de STAR Kids. Si tiene dudas sobre su salud, hable con el médico.

** El peso y la estatura se utilizan para calcular el índice de masa corporal (BMI). El BMI se usa para saber si la persona tiene el peso adecuado para la estatura o si su peso está por debajo o encima del peso correspondiente.

Pruebas para adultos: mujeres*

Examen de persona sana: El médico puede hablarle sobre cuestiones de salud y bienestar. Estos son los servicios:

- Alimentación y actividad física
- Planificación familiar entre los 19 y 39 años
- Ácido fólico para mujeres en edad de concebir
- Comportamiento sexual y pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual
- Prueba de VIH
- Prueba de hepatitis B (HBV) si es paciente de alto riesgo
- Violencia en la pareja
- Formas de evitar lesiones
- Consejos para reducir las posibilidades de contraer cáncer de piel, los riesgos particulares de padecer cáncer (como los antecedentes familiares) y los pasos que puede seguir para minimizar dichos riesgos
- Abuso de drogas y alcohol
- Humo de segunda mano
- Formas para dejar de consumir tabaco
- Salud dental
- Salud mental

En esta visita, quizá la vacunen y le hagan estas pruebas:

Edad (en años)

Pruebas	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años en adelante
Estatura, peso	Todos los años o según lo indique el médico										
Índice de masa corporal (BMI)	Todos los años o según lo indique el médico										
Presión sanguínea	Todos los años o según lo indique el médico										
Cáncer de mama: examen médico	Examen médico cada uno o tres años										
Cáncer de mama: mamografía											Todos los años desde los 40 a los 65 años de edad en adelante
Cáncer de cuello de útero: de los 21 a los 29 años		Cada tres años									
Cáncer de cuello de útero: de los 30 a los 65 años				Se debe realizar una prueba de Papanicolaou y una prueba del virus del papiloma humano o HPV (llamada "prueba complementaria") cada cinco años. Este es el método de preferencia, pero es aceptable si se realiza únicamente la prueba de Papanicolaou cada tres años.							
Cáncer de cuello de útero: de los 65 años en adelante											No se deben realizar más pruebas a partir de los 65 años si los resultados de las últimas tres pruebas de Papanicolaou o de las últimas dos pruebas complementarias (la prueba de Papanicolaou más la prueba de HPV) de los últimos 10 años fueron normales. Si tiene antecedentes de resultados anormales en las pruebas de Papanicolaou de los últimos 20 años, consulte la continuidad de las pruebas con el médico.
Cáncer de colon									A los 50 años, el médico puede sugerirle una de estas opciones: 1. Una prueba de sangre oculta en materia fecal (FOBT) por año. 2. Una sigmoidoscopia flexible cada cinco años. 3. Ambas pruebas (1 y 2). 4. Un enema de bario de doble contraste cada cinco años. 5. Una colonoscopia cada 10 años. 6. En algunos casos, puede hacerse una colonografía por tomografía computada (CT), en lugar de una colonoscopia.		
Clamidia	Para mujeres sexualmente activas de 24 años y menores										
Colesterol		Cada cinco años a partir de los 45 años junto con otros exámenes que indique el médico o para las mujeres de 20 a 45 años si tienen más posibilidades de padecer enfermedades coronarias									
Osteoporosis								La prueba para verificar la densidad de los huesos se debe realizar a más tardar a partir de los 65 años; las mujeres durante la menopausia deben hablar con su médico sobre la osteoporosis y realizarse la prueba si existen riesgos de tener esta afección			
Hepatitis C								Una prueba si la persona nació entre 1945 y 1965			

* Esta guía está destinada a las personas inscritas en el plan de BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene dudas sobre su salud, hable con el médico.

Mujeres embarazadas*

Las mujeres embarazadas deben visitar al médico o al obstetra/ginecólogo por primera vez durante los primeros tres meses de embarazo a fin de elaborar un plan de atención prenatal. En esta visita, el médico controlará su salud y la del bebé.

Según su historial de salud, el médico quizá quiera que se haga las siguientes pruebas, exámenes o vacunas:

- **Diabetes** durante el embarazo
- **Hematocrito/hemoglobina** (recuento de sangre)
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Anticuerpos contra la rubéola:** para saber qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola después del parto
- **Tipo y factor sanguíneo y prueba de anticuerpos:** si es Rh (D) negativo, repetir la prueba en las semanas 26 a 28
- **Sífilis**
- **Análisis de orina:** según lo indique el médico

El médico puede hablarle sobre qué puede comer y cómo estar activa durante el embarazo, así como evitar el tabaco, las drogas, el alcohol y otras sustancias. También pueden hablar sobre el apoyo, los suministros y la orientación para la lactancia.

Otras pruebas y exámenes:

Algunas pruebas, solas o junto con otras, se pueden usar para controlar la salud del bebé. Estas pruebas se hacen en determinados momentos del embarazo. La prueba más adecuada y el momento justo para hacerla dependen de varios factores. Por ejemplo, su edad y sus antecedentes médicos y familiares. Hable con el médico sobre qué le pueden decir estas pruebas sobre su bebé, los riesgos que implican y cuáles son las mejores para usted.

- **Amniocentesis**
- **Muestra de vellosidades coriónicas**
- **Pruebas de sangre especiales**
- **Ecografías:** incluyen pruebas especiales (que se hacen junto con las pruebas de sangre durante los primeros tres meses para detectar riesgos de anomalías cromosómicas) y pruebas de rutina en dos dimensiones para controlar al bebé

Medicamentos:

Si su riesgo de sufrir una afección llamada preeclampsia es alto, el médico puede indicar el uso de una dosis baja de aspirina (ASA) como medicación preventiva.

Vacunas:

Si estará embarazada durante la temporada de gripe (de octubre a marzo), el médico quizá quiera que se aplique la vacuna inactivada contra la gripe. Si no se la aplicó antes, puede necesitar la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap). Aunque pueden darle otras vacunas en casos especiales, es mejor vacunarse antes de quedar embarazada. Las mujeres deben consultar con el médico sobre sus propias necesidades. NO debe recibir las siguientes vacunas cuando está embarazada:

- **Sarampión, paperas y rubéola (MMR)**
- **Varicela**

* Esta guía está destinada a las personas inscritas en los programa STAR Kids. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene dudas sobre su salud, hable con el médico.

Pruebas para adultos: hombres*

El médico puede hablarle sobre cuestiones de salud y bienestar. Estos son los servicios:

- Alimentación y actividad física
- Planificación familiar entre los 19 y 39 años
- Formas de evitar lesiones
- Abuso de drogas y alcohol
- Formas para dejar de consumir tabaco
- Humo de segunda mano
- Comportamiento sexual y pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual
- Prueba de VIH
- Prueba de hepatitis B (HBV) si es paciente de alto riesgo
- Consejos para reducir las posibilidades de contraer cáncer de piel, los riesgos particulares de padecer cáncer (como los antecedentes familiares) y los pasos que puede seguir para minimizar dichos riesgos
- Salud dental
- Salud mental

En esta visita, quizá lo vacunen y le hagan estas pruebas:

Pruebas	Edad (en años)										
	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años en adelante
Estatura, peso	Todos los años o según lo indique el médico										
Índice de masa corporal (BMI)	Todos los años o según lo indique el médico										
Presión sanguínea	Todos los años o según lo indique el médico										
Colesterol		Cada cinco años a partir de los 20 años junto con otros exámenes que indique el médico									
Cáncer de colon									A los 50 años, el médico puede sugerirle una de estas opciones: 1. Una prueba de sangre oculta en materia fecal (FOBT) por año. 2. Una sigmoidoscopia flexible cada cinco años. 3. Ambas pruebas (1 y 2). 4. Un enema de bario de doble contraste cada cinco años. 5. Una colonoscopia cada 10 años. 6. En algunos casos, puede hacerse una colonografía por tomografía computada (CT), en lugar de una colonoscopia.		
Cáncer de próstata								Si tiene 50 años o más, analice con su médico los riesgos y los beneficios de las pruebas para detectar el cáncer de próstata.			
Aneurisma aórtico abdominal											Una vez entre los 65 y los 75 años para quienes hayan fumado
Hepatitis C								Una prueba si la persona nació entre 1945 y 1965			

* Esta guía está destinada a las personas inscritas en los programa STAR Kids. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene dudas sobre su salud, hable con el médico.

Calendario de vacunación recomendado*

✓ Muestra cuándo se recomienda colocar las vacunas

VACUNAS	Nacimiento	De 1 a 2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	De 6 a 18 meses	De 12 a 15 meses	De 16 a 18 meses	De 19 a 23 meses
Hepatitis B	✓	✓						✓	
Rotavirus (RV)			✓ Serie de dos o tres dosis						
Difteria, tétanos y tos ferina o pertussis (DTaP)			✓	✓	✓			✓	
Tétanos, difteria y tos ferina o pertussis (Td/Tdap)									
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)		✓ Serie de tres o cuatro dosis							
Antineumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓		
Vacuna antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓			
Influenza (gripe)					✓ Se recomienda colocarla todos los años a partir de los seis meses de edad y después de los 65 años en adelante.				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)							✓		
Varicela							✓		
Hepatitis A							✓ Serie de dos dosis		
Virus del papiloma humano (HPV)									
Antimeningocócica									
Antineumocócica polisacárida (PPSV23)									
Vacuna contra el herpes zóster									
Vacuna antineumocócica conjugada trecevalente (PCV13)									

* Esta guía está destinada a las personas inscritas en los programa STAR Kids. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene dudas sobre su salud, hable con el médico.

Calendario de vacunación recomendado*

✓ Muestra cuándo se recomienda colocar las vacunas

VACUNAS	De 4 a 6 años	De 11 a 12 años	De 13 a 18 años	De 19 a 60 años	De 60 a 64 años	Después de los 65 años
Hepatitis B						
Rotavirus (RV)						
Difteria, tétanos y tos ferina o pertussis (DTaP)	✓					
Tétanos, difteria y tos ferina o pertussis (Td/Tdap)		✓ Tdap		✓ Un refuerzo de la vacuna Td cada 10 años		
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)						
Antineumocócica conjugada (PCV)						
Vacuna antipoliomielítica inactivada (IPV)	✓					
Influenza (gripe)	✓ Se recomienda colocarla todos los años a partir de los seis meses de edad y después de los 65 años en adelante.					
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	✓					
Varicela	✓					
Hepatitis A						
Virus del papiloma humano (HPV)		✓ Serie de tres dosis				
Antimeningocócica	✓ Entre los cuatro y seis años de edad		✓ A los 16 años			
Antineumocócica polisacárida (PPSV23)				✓ Está indicada para los fumadores y los asmáticos		
Vacuna contra el herpes zóster						✓ Una dosis después de los 60 años
Vacuna antineumocócica conjugada treivalente (PCV13)						✓

* Esta guía está destinada a las personas inscritas en los programa STAR Kids. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene dudas sobre su salud, hable con el médico.

Hepatitis B: Puede recibir una dosis extra (una serie de cuatro dosis) a los cuatro meses si se utiliza la vacuna combinada después de la dosis que recibió en el momento del nacimiento.

Rotavirus (RV): Puede recibir una serie de dos o tres dosis (según la marca que se use).

Tdap (adolescentes): Si tiene entre 13 y 18 años de edad y nunca le colocaron esta vacuna, hable con el médico sobre cómo ponerse al día.

Tdap (adultos): Si tiene 19 años o más y nunca le colocaron esta vacuna, debe recibir una dosis única.

Haemophilus influenzae tipo b (Hib): Puede recibir una serie de tres o cuatro dosis (según la marca que se use).

Antineumocócica conjugada (PCV): Los niños de 14 a 59 meses de edad que recibieron toda la serie de la vacuna PCV con la vacuna antineumocócica conjugada heptavalente (PCV7) deben recibir una dosis más de la vacuna antineumocócica conjugada trecevalente (PCV13) en su próxima visita.

Influenza (gripe): Ingrese en flu.gov o cdc.gov para obtener más información sobre esta vacuna. (Nota: Los niños de seis meses a ocho años de edad que reciben la vacuna por primera vez deben recibir dos dosis con cuatro semanas de diferencia).

Sarampión, paperas y rubéola (MMR) y varicela: Si nació después de 1957, usted debe tener registros de una o más dosis de la vacuna MMR, salvo que tenga una razón médica para no tener la vacuna, o registros de laboratorio de inmunidad contra estas tres enfermedades.

Virus del papiloma humano (HPV): Esta vacuna es para niñas (HPV2, HPV4 o 9vHPV) y niños (HPV4 o 9vHPV) de 11 y 12 años, pero se puede colocar a partir de los nueve años. Esta vacuna se puede colocar hasta los 26 años. La segunda dosis se debe administrar uno o dos meses después de la primera dosis; administrar la tercera dosis 24 semanas después de la primera dosis y 16 semanas después de la segunda dosis.

Antimeningocócica: Se administran dos dosis de esta vacuna de rutina (se excluye la antimeningocócica B). Colocar la primera dosis a los 11 o 12 años de edad y la dosis siguiente a los 16.

Vacuna antineumocócica conjugada trecevalente (PCV13): Si nunca recibió la vacuna PPSV23, se administra la vacuna PCV13 en primer lugar y la PPSV23 entre 6 y 12 meses después. Si se administró anteriormente la vacuna PPSV23, la PCV13 se coloca después de 12 meses o más.

Antineumocócica polisacárida (PPSV23): Los fumadores y los asmáticos deben recibir una dosis si nunca antes se les administró la vacuna o si no están seguros de haberla recibido. Toda persona que haya recibido la vacuna antes de los 65 años debe recibir otra dosis después de esa edad. (Deben pasar por lo menos cinco años entre las administraciones de las dosis). Si no recuerda si recibió la vacuna, se le debe colocar primero la vacuna PCV-13. Si también debe colocarse la vacuna PCV-13, esa vacuna se debe administrar primero.

* Esta guía está destinada a las personas inscritas en los programa STAR Kids. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene dudas sobre su salud, hable con el médico.

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711). CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).