



# Pautas de salud preventiva 2021-2022

## ¿Cuál es su plan para tener una mejor salud?

Haga que este año sea el mejor año para el bienestar. Para ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse sanos, su cobertura médica puede ayudar a pagar los exámenes y las pruebas regulares de bienestar que detectan enfermedades en las primeras etapas. Hable con su médico sobre la atención que sea adecuada para usted.

Es posible que Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) no pague todos los servicios y tratamientos en esta guía. Para obtener más información sobre lo que BCBSTX paga, llame al Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado. También puede visitar [espanol.bcbstx.com/starkids](https://espanol.bcbstx.com/starkids) para conseguir más información.

Para el contenido de esta guía, se tienen en cuenta las sugerencias de los siguientes grupos independientes y los requisitos específicos a nivel estatal:

- American Academy of Family Physicians (AAFP) (academia estadounidense de médicos de familia)
- American Academy of Pediatrics (AAP) (academia estadounidense de pediatría)
- Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) (comité asesor sobre prácticas de inmunización)
- American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) (colegio americano de obstetras y ginecólogos)
- Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS, en inglés)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés)
- Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid
- U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) (equipo de trabajo de servicios preventivos de los Estados Unidos)

Use esta guía para saber cuándo programar las consultas para usted y sus hijos con el médico. Pregúntele a su médico qué exámenes, pruebas y vacunas son los indicados para usted, cuándo debería solicitarlos y con qué frecuencia. En esta guía no se menciona cómo una persona contrae ciertas enfermedades.

Consulte el manual para asegurados de STAR Kids de BCBSTX para ver los beneficios y servicios de su cobertura.

Para obtener más información sobre su cobertura médica, visite [espanol.bcbstx.com/starkids](https://espanol.bcbstx.com/starkids).

Para obtener más información sobre las vacunas, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) (en inglés).

## Exámenes preventivos del programa Pasos Sanos de Texas para el bienestar de bebés y niños

**Exámenes preventivos de Pasos Sanos de Texas para el bienestar de bebés; desde el nacimiento hasta los 2 años:**\* Los bebés a los que se les da de alta en menos de dos días (48 horas) después de haber nacido necesitan ser atendidos por un médico entre dos y cuatro días después de nacer. Puede hablar con el médico si es madre primeriza, tiene un embarazo de alto riesgo o quiere obtener más información sobre la alimentación, la circuncisión o la atención médica de rutina para el bienestar de bebés. Durante el examen del bienestar de bebés, se le puede aconsejar sobre la seguridad de su hijo, los exámenes dentales y la atención. Además, en estos exámenes su bebé puede recibir las vacunas y se le pueden realizar las pruebas que se mencionan a continuación, por ejemplo, la prueba de la tuberculina o de la anemia de células falciformes.

Edad (en meses)

Exámenes preventivos	Nacimiento	1	2	4	6	9	12	15	18	24
Peso, talla y circunferencia de la cabeza (la longitud alrededor de la cabeza)										
Desarrollo y comportamiento										
Salud mental y conductual										
Audición										
Salud dental/oral	Exámenes dentales a partir de los 6 meses: barniz de fluoruro en los dientes cuando el médico lo recomiende; receta médica de fluoruro según su agua potable.									
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)							A los 12			
Examen de plomo							A los 12			A los 24
Tuberculina (si se necesita)								A los 12 y cada año		
Autismo									A los 18	A los 24
Metabolismo, células falciformes y tiroides en recién nacidos	Desde el nacimiento hasta los 11 meses (de 3 a 5 días después de nacer)									
Evaluación de la sangre y comportamiento del recién nacido, bilirrubina, (si se indica), defectos congénitos cardíacos y vacunas			De 3 a 5 días después de nacer							

Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas) (07/2018); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Pasos Sanos de Texas: módulo de prueba de Pasos Sanos de Texas (06/2019); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

\* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura 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 alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

**Exámenes preventivos de Pasos Sanos de Texas para niños; de 2 a 10 años:**\* Probablemente le aconsejen sobre cómo mantener a su hijo seguro, prevenir lesiones, disminuir los riesgos de padecer cáncer de piel y mantener una buena salud, alimentación, actividad física y desarrollo. Los referidos anuales para el cuidado dental comienzan a los 6 meses. En estos exámenes para el bienestar de niños, a su hijo se le puede realizar las pruebas que se mencionan a continuación, por ejemplo, la prueba de la tuberculina o del índice de masa corporal (BMI, en inglés).

Exámenes preventivos	Edad (en años)									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Estatura y peso**	En cada consulta									
Índice de masa corporal**	Cada año a partir de los 2 años de edad									
Desarrollo y comportamiento	En cada consulta									
Salud mental y conductual	Cada año									
Vista	Cada año									
Audición	Cada año									
Salud dental/oral	Cada año									
Presión arterial	Cada año a partir de los 3 años de edad									
Tuberculina (si se necesita)	Cada año									

Fuentes: Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas) (07/2018); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

\* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura 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 alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

\*\* Se utilizan la estatura y el peso para calcular el índice de masa corporal. El índice de masa corporal se utiliza para medir si el peso de una persona es el adecuado según su estatura o si está por debajo o encima de este.

**Exámenes preventivos de Pasos Sanos de Texas para niños; de 11 a 20 años:**\* El médico puede hablar con usted sobre asuntos de salud y bienestar. Por ejemplo, alimentación y actividad física, peso saludable, salud dental, referidos al odontólogo anuales, salud mental, comportamiento sexual y pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual o comportamientos de alto riesgo. Probablemente, también se le aconseje sobre cómo prevenir lesiones, reducir el riesgo de padecer cáncer de piel y sobre los riesgos específicos que tiene de padecer cáncer (por ejemplo, antecedentes familiares) y los pasos para reducir estos riesgos. Además, puede recibir información sobre el tabaquismo pasivo y algunas maneras para evitar el tabaco y el consumo indebido de drogas y alcohol.

En estos exámenes, a su hijo se le puede realizar las pruebas que se mencionan a continuación, por ejemplo, la prueba de la tuberculina o del índice de masa corporal (BMI, en inglés).

Exámenes preventivos	Edad (en años)								
	11	12	13	14	15	16	17	18	
Estatura y peso**									Cada año
Porcentaje del índice de masa corporal**									Cada año
Desarrollo y comportamiento									Cada año
Salud mental y conductual									Cada año
Presión arterial									Cada año
Vista									Cada año
Audición									Cada año
Salud dental/oral									Cada año
Clamidia									Mujeres sexualmente activas que tengan 24 años o menos
Tuberculina (si se necesita)									Cada año

Fuentes: Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas) (07/2018); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

\* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura 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 alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

## Exámenes preventivos para mujeres adultas\*

**Examen para el bienestar:** El médico puede hablar con usted sobre asuntos de salud y bienestar.

Estos asuntos incluyen:

- alimentación y actividad física para todas las mujeres incluidas a quienes se las han diagnosticado enfermedades cardíacas;
- planificación familiar para personas entre 19 y 39 años;
- ácido fólico para mujeres que están en edad para quedar embarazadas;
- comportamiento sexual y prueba de infecciones de transmisión sexual;
- prueba del VIH;
- prueba de hepatitis B (virus de la hepatitis B, [HBV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- prueba de hepatitis C (virus de la hepatitis C, [HCV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- violencia en la pareja;
- cómo prevenir lesiones;
- asesoramiento para reducir el riesgo de cáncer de piel y para hablar de los riesgos específicos que pueda tener de padecerlo (por ejemplo, antecedentes familiares) y de los pasos que puede tomar para reducir estos riesgos;
- consumo indebido de drogas y alcohol;
- tabaquismo pasivo;
- cómo dejar de usar tabaco;
- salud dental;
- salud mental;
- examen de detección de cáncer de cuello uterino;
- examen de detección de cáncer de mama;
- metformina, que se debería usar durante la terapia de la prediabetes para prevenir la diabetes de tipo 2.

Durante esta consulta, puede recibir estas vacunas y se le pueden realizar los siguientes exámenes preventivos:

Edad (en años)

Exámenes preventivos	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años o más
Estatura, peso	Cada año o según lo recomiende el médico										
Comportamiento	Se recomienda que los adultos mayores de 18 años se hagan exámenes preventivos para la detección de comportamientos de alto riesgo, como el consumo de drogas y alcohol.										
Índice de masa corporal y percentil del índice de masa corporal	Cada año o según lo recomiende el médico										
Presión arterial	Cada año o según lo recomiende el médico										
Cáncer de mama: examen médico	Examen médico realizado periódicamente de uno a tres años										
Clamidia	Mujeres sexualmente activas que tengan 24 años o menos.										
Colesterol	Cada cinco años a partir de los 45 y con más pruebas si el médico lo aconseja, o para mujeres de 20 a 45 años si tienen un mayor riesgo de padecer una cardiopatía coronaria.										
Diabetes	En el caso de adultos diabéticos, realice un lipidograma cada año. Si los niveles de lípidos son de riesgo bajo, la prueba se puede realizar cada dos años. Quienes tienen prediabetes deberían realizarlo cada año. También deberían realizar la prueba los adultos con diabetes o prediabetes asintomáticas que tengan los siguientes riesgos para la salud: <ul style="list-style-type: none"> <li>• grupo étnico de mayor riesgo (afroamericano, latino, indígena estadounidense, asiático americano o isleño del pacífico); antecedente de enfermedades cardiovasculares; presión arterial alta; nivel de colesterol HDL bajo o nivel alto de triglicéridos; mujeres con síndrome de ovario poliquístico; inactividad física u otros problemas de salud clínicos asociados con resistencia a la insulina, por ejemplo, obesidad mórbida o acantosis pigmentaria.</li> </ul>										
Hepatitis C	La mayoría de los adultos necesitan hacerse la prueba únicamente una sola vez.										

Fuentes: U.S. Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los Estados Unidos) (USPSTF, en inglés); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

\* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura 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 alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

## Exámenes para embarazadas\*

Las embarazadas deberían acudir al médico o al ginecólogo-obstetra en los primeros tres meses de embarazo para tener una consulta inicial y programar un plan de atención prenatal. Durante esta consulta, el médico revisará su salud y la salud de su bebé.

Según sus antecedentes médicos, es posible que el médico solicite las siguientes pruebas o vacunas:

- **Diabetes:** durante el embarazo
- **Hemoglobina/hematocrito** (hemograma)
- **Hepatitis B:** en la primera consulta prenatal
- **Hepatitis C:** en cada embarazo
- **VIH**
- **Profilaxis de preexposición (PrEP):** con una terapia efectiva antirretroviral para aquellas personas con alto riesgo de padecer VIH
- **Inmunidad de rubéola:** para saber quién necesita la vacuna contra la rubéola después de dar a luz
- **Análisis para determinar el tipo de sangre y detectar anticuerpos Rh(D):** si el factor Rh(D) es negativo, vuelva a hacerse el análisis entre las 26 y las 28 semanas de embarazo.
- **Sífilis**
- **Análisis de orina:** cuando el médico lo desee.

El médico quizá le haga recomendaciones en cuanto a su alimentación y la actividad física durante el embarazo y para evitar el consumo de tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias. Además, podría hablarle sobre los recursos de apoyo, los suministros y el asesoramiento para la lactancia.

### Otras pruebas y exámenes:

Hay algunas pruebas que se realizan por separado o en combinación con otras con el fin de detectar problemas de salud en el bebé. Estas pruebas se realizan en ciertos momentos durante el embarazo. Para determinar qué prueba es mejor y cuál es el mejor momento para hacerla hay que tener en cuenta varios factores. Por ejemplo, su edad y sus antecedentes médicos y familiares. Hable con su médico sobre la información que pueden proporcionar estas pruebas sobre su bebé, los riesgos y cuáles podrían ser las mejores para usted.

- **Amniocentesis**
- **Biopsia de vellosidades coriónicas**
- **Análisis especiales de sangre**
- **Ecografías:** inclusive pruebas especiales (utilizadas con análisis de sangre durante los tres primeros meses para revisar si hay riesgo de anomalías cromosómicas) y pruebas bidimensionales para examinar al bebé

### Medicamentos:

Si tiene un alto riesgo de padecer un problema de salud llamado preeclampsia (un aumento repentino de la presión arterial después de la semana 20 de embarazo), el médico le puede recomendar que tome una dosis baja de aspirina como medida preventiva.

### Vacunas:

Si está embarazada durante la época de gripe (de octubre a marzo), es posible que el médico desee que se le administre la vacuna contra la gripe. Puede que necesite la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap, en inglés) si nunca se la administraron. A pesar de que es posible que le administren otras vacunas en casos especiales, es mejor hacerlo antes de quedar embarazada. Las mujeres siempre deben hablar con el médico sobre sus necesidades.

NO se administre las siguientes vacunas mientras está embarazada:

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

### Salud mental:

Si está embarazada o acaba de dar a luz, el médico le puede proporcionar opciones de tratamiento o darle un referido para que consulte a otro profesional médico si muestra señales o síntomas de depresión.

### Seguimiento posparto:

Todas las mujeres deben asistir a una consulta integral de posparto en un plazo de 12 semanas después de dar a luz.

## Exámenes preventivos para hombres adultos\*

El médico puede hablar con usted sobre asuntos de salud y bienestar. Estos asuntos incluyen:

- alimentación y actividad física para todos los hombres incluidos a quienes se les han diagnosticado enfermedades cardíacas;
- planificación familiar para personas entre 19 y 39 años;
- cómo prevenir lesiones;
- consumo indebido de drogas y alcohol;
- cómo dejar de usar tabaco;
- tabaquismo pasivo;
- comportamiento sexual y prueba de infecciones de transmisión sexual;
- prueba del VIH;
- profilaxis de preexposición (PrEP) con una terapia efectiva antirretroviral para aquellas personas con alto riesgo de padecer VIH;
- prueba de hepatitis B (virus de la hepatitis B, [HBV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- prueba de hepatitis C (virus de la hepatitis C, [HCV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- asesoramiento para reducir el riesgo de cáncer de piel y para hablar de los riesgos específicos que pueda tener de padecerlo (por ejemplo, antecedentes familiares) y de los pasos que puede tomar para reducir estos riesgos;
- salud dental;
- salud mental;
- metformina, que se debería usar durante la terapia de la prediabetes para prevenir la diabetes de tipo 2.

Durante esta consulta, se le pueden realizar las siguientes pruebas:

Edad (en años)

Exámenes preventivos	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años o más
Estatura, peso	Cada año o según lo recomiende el médico										
Índice de masa corporal y percentil del índice de masa corporal	Cada año o según lo recomiende el médico										
Presión arterial	Cada año o según lo recomiende el médico										
Colesterol		Cada cinco años a partir de los 20 años y con más pruebas si el médico lo aconseja									
Diabetes	<p>En el caso de adultos diabéticos, realice un lipidograma cada año. Si tiene un riesgo bajo, realice un lipidograma cada dos años. Quienes tienen prediabetes deberían realizarlo cada año. También deberían realizar la prueba los adultos con diabetes o prediabetes asintomáticas que tengan los siguientes riesgos para la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo étnico de mayor riesgo (afroamericano, latino, indígena estadounidense, asiático americano o isleño del pacífico); antecedente de enfermedades cardiovasculares; presión arterial alta; nivel de colesterol HDL bajo o nivel alto de triglicéridos; mujeres con síndrome de ovario poliquístico; inactividad física u otros problemas de salud clínicos asociados con resistencia a la insulina, por ejemplo, obesidad mórbida o acantosis pigmentaria.</li> </ul>										
Hepatitis C											La mayoría de los adultos necesitan hacerse la prueba solo una sola vez.

Fuentes: U.S. Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los Estados Unidos) (USPSTF, en inglés); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

\* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura 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 alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

# Calendario recomendado de vacunación\*

✓ Muestra cuándo se recomiendan las vacunas

Vacuna	Nacimiento	Entre 1 y 2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	Entre 6 y 18 meses	Entre 12 y 15 meses	Entre 16 y 18 meses	Entre 19 y 23 meses
Hepatitis B	✓	✓				✓			
Rotavirus (RV)			✓ Serie de dos o tres dosis						
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP, en inglés)			✓	✓	✓			✓	
Haemophilus influenzae de tipo B (Hib)		✓ Serie de tres o cuatro dosis							
Virus poliomielítico inactivado (IPV, en inglés)			✓	✓		✓			
Gripe (influenza)						✓ Se recomienda cada año desde los 6 meses hasta los 2 años.			
Sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés)							✓		
Varicela							✓		
Hepatitis A								✓ Serie de dos dosis	
Antimeningocócica			El médico le puede recomendar la vacuna entre los 2 y los 23 meses según el lugar a donde haya viajado.						
Antineumocócica polisacárida (PPSV23)			El médico le puede recomendar una dosis en condiciones especiales entre los 2 y los 18 años.						
Antineumocócica conjugada tridecaavalente (PCV13)			✓	✓	✓		✓ Una dosis		
COVID-19	✓ Mayores de 12 años (o menores según la recomendación de los CDC)								

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for ages 18 years or younger (calendario recomendado de vacunación para niños y adolescentes que tengan 18 años o menos), Estados Unidos, 02/2021

\* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura 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 alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.



# Calendario recomendado de vacunación\*

✓ Muestra cuándo se recomiendan las vacunas

Vacuna	Entre 4 y 6 años	Entre 11 y 12 años	Entre 13 y 18 años	Entre 19 y 60 años	Entre 60 y 64 años	Mayores de 65 años
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP, en inglés)	✓					
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap, en inglés)		✓ Tdap		✓ Refuerzo de Td cada 10 años después de la vacuna inicial Tdap		
Virus poliomielítico inactivado (IPV, en inglés)	✓					
Gripe (influenza)	✓ Se recomienda cada año					
Sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés)	✓			✓ 1 o 2 dosis de MMR según las indicaciones (si nació en 1957 o después)		
Varicela	✓			✓ 2 dosis según las indicaciones (si nació en 1980 o después)		
Papilomavirus humano (HPV, en inglés)		✓ Serie de 2 a 3 dosis en personas de entre 11 y 12 años (se puede comenzar a los 9 años)				
Meningitis B			✓ Se recomienda entre 16 y 18 años			
Antimeningocócica (serogrupo A, C, W, Y)		✓	✓ 16 años			
Antineumocócica polisacárida (PPSV23)	Personas entre 2 y 64 años, según lo indique el médico, todos los adultos mayores de 65 años y los adultos entre 19 y 64 años que fumen.					
Herpes Zóster (culebrilla)				✓ 2 dosis para personas mayores de 50 años		
Antineumocócica conjugada tridecavalente (PCV13)	Personas entre 2 y 64 años, según lo indique el médico, todos los adultos mayores de 65 años y los adultos entre 19 y 64 años que fumen.					

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for ages 18 years or younger (calendario recomendado de vacunación para niños y adolescentes que tengan 18 años o menos), Estados Unidos, 02/2020; CDC, Recommended Adult Immunization Schedule for ages 19 years or older (calendario recomendado de vacunación para adultos mayores que tengan 19 años como mínimo), Estados Unidos, 02/2021

\* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura 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 alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

**Hepatitis B:** puede administrarse una dosis extra (serie de 4 dosis) a los 4 meses si se utiliza la vacuna combinada después de la dosis del nacimiento.

**Rotavirus:** adminístrese una serie de dos o tres dosis (depende de la marca comercial de la vacuna que se utilice).

**Tdap (adolescentes):** si tiene entre 13 y 18 años y no se le ha administrado la vacuna, hable con el médico sobre la posibilidad de ponerse al día.

**Tdap (adultos):** si es mayor de 19 años y nunca ha recibido una dosis de Tdap, debería administrarse la vacuna de una sola dosis.

**Haemophilus influenzae de tipo B (Hib):** adminístrese una serie de tres o cuatro dosis (depende de la marca comercial de la vacuna que se utilice).

**Gripe (influenza):** para obtener más información sobre esta vacuna, visite <https://espanol.cdc.gov/flu/index.htm>. (Aviso: A los niños entre 6 meses y 8 años que reciban la vacuna por primera vez, se les debería administrar dos dosis separadas en un intervalo de cuatro semanas).

**Sarampión, paperas y rubéola (MMR) y varicela:** si nació después de 1957, debería tener un registro que indique que recibió una o dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola, a menos que tenga un motivo médico para no tener la vacuna o tiene registros de laboratorio que demuestren inmunidad a estas tres enfermedades.

**Papilomavirus humano (HPV):** esta vacuna es únicamente para niñas (HPV2, HPV4 o 9vHPV) y niños (HPV4 o 9vHPV) entre 11 y 12 años, pero se puede administrar a partir de los 9 años. Esta vacuna se puede administrar hasta los 26 años. Administre la segunda dosis entre uno y dos meses después de la primera dosis; administre la tercera dosis 24 semanas después de la primera dosis y 16 semanas después de la segunda dosis.

**Antimeningocócica (A, C, W, Y):** se administran dos dosis de esta vacuna habitual (se excluye la vacuna antimeningocócica B). Administre la primera dosis entre los 11 y los 12 años y la siguiente dosis a los 16 años.

**Antimeningocócica B:** los adolescentes también deberían recibir esta vacuna desde los 16 hasta los 18 años.

**Antineumocócica conjugada (PCV13):** a los niños entre 2 y 15 meses, se les debería administrar una serie de cuatro dosis.

**Antineumocócica polisacárida (PPSV23):** todos los adultos mayores de 65 años y personas entre 2 y 64 años que padezcan ciertos problemas médicos, y también adultos entre 19 y 64 años que fumen.

Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o para obtener interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, lo que incluye materiales en formatos alternativos, como letra grande, braille u otros idiomas, llame a Servicio al Cliente de STAR Kids de BCBSTX al **1-877-688-1811** (TTY: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Texas no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Texas:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
  - información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - intérpretes capacitados;
  - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Texas no ha proporcionado estos servicios, o ha discriminado de alguna otra manera según raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, **1-855-664-7270**, TTY/TDD: **1-855-661-6965**, fax: **1-855-661-6960**, **Civilrightscoordinator@hsc.net**. Puede presentar una inconformidad en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD).

Formularios para presentar quejas disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

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).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-710-6984 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

اب دشاب یم مهارف امش یارب ناگیار تروص هب ینابز تلایهست، دینک یم وگتفگ یسراف نابز هب رگا: هجوت 1-855-710-6984 (TTY: 711) دیریگب سامت.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો ન:શુલક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ຄວນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ 1-855-710-6984 (TTY: 711).