

Pautas sobre atención médica preventiva



El poder de la prevención

El poder de la prevención

Ponga en práctica estas pautas sobre atención médica preventiva. Su salud y la de su familia pueden depender de ello.

Tal vez haya escuchado el viejo dicho: "Una onza de prevención vale una libra de cura". Los servicios preventivos, las pruebas de detección y los exámenes suelen ser el mejor puntapié inicial para prevenir enfermedades. Además, dan lugar a una respuesta rápida ante la aparición temprana de problemas de salud. Momento en el cual, los tratamientos pueden ser más efectivos.

Es importante que usted y su familia estén al día con los servicios preventivos, las pruebas de detección y los exámenes recomendados. Estos varían según la edad, el género, la historia clínica, la salud actual y los antecedentes familiares.

Hemos compilado las siguientes pautas de mejores prácticas. Pueden ayudarle a llevar un seguimiento de lo que se necesita y cuándo.

Para todos los servicios cubiertos, consulte su *Evidencia de Cobertura* (EOC) o el Manual de Medi-Cal. También puede iniciar sesión en su cuenta en blueshieldca.com/login o llamar al número de Atención al cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Para niños de 0 a 2 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Seguridad

- Use una lista de verificación para hacer que su hogar sea "a prueba de bebés".
- Revise su casa para detectar la presencia de pintura con plomo.

Nutrición

- Lactancia materna y fórmulas y alimentos para lactantes enriquecidos con hierro.

Salud dental

- No acueste a su bebé o niño pequeño con un biberón que contenga jugo, leche u otro líquido azucarado. No empine el biberón en la boca de un bebé o un niño pequeño. Limpie las encías y los dientes de su bebé a diario.
- Use un paño limpio y húmedo para limpiar las encías. Use un cepillo de dientes suave con agua solamente, a partir de la erupción del primer diente.
- De 6 meses a preescolar: pregunte a su dentista si debe tomar un suplemento oral de flúor si en el agua hay deficiencia de flúor.
- A los 2 años: comience a cepillar los dientes del niño con una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.

Vacunas

Esquema de vacunas	1	2	3	4
COVID-19	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad ²⁹			
DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	2	4	6	15–18 meses
Gripe, anual	Para niños de 6 meses en adelante ^{2,18}			
Hepatitis A	12–23 meses (segunda dosis al menos 6 meses después de la primera)			
Hepatitis B	0 (nacimiento)	1–2	6–18 meses	
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	2	4	6	12–15 meses
IPV (vacuna inactivada contra la poliomielitis)	2	4	6–18 meses	
Meningocócica Edad 2–18 meses	Para niños con factores de riesgo			
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Primera dosis a los 12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años			
Neumocócica (neumonía)	2	4	6	12–15 meses
Rotarix (rotavirus), o	2	4 meses		
RotaTaq (rotavirus)	2	4	6 meses	
Varicela	12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años			

Exámenes/asesoramiento/servicios

Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol en personas de 6 meses a 24 años con alto riesgo
Cuidado dental	Hable sobre el uso o la prescripción de suplementos orales para niños de 6 meses en adelante. Aplicación de barniz de flúor en dientes primarios de lactantes y niños de 6 meses a 5 años. ²⁴
Detección de plomo en sangre	Detección recomendada a los 12 meses y 24 meses a través de muestras de sangre venosa o capilar (análisis de sangre)
Evaluación conductual/social/emocional	Se recomienda una evaluación centrada en la familia. Lo que puede incluir evaluaciones del estado de salud relacionado con factores tales como dónde viven, trabajan y juegan.
Evaluación del desarrollo	Detección recomendada en bebés y niños pequeños para detectar trastornos del desarrollo
Examen anual	Incluye circunferencia cefálica, longitud/altura, peso, índice de masa corporal (IMC), presión arterial, examen apropiado para la edad e historial y coordinación de servicios preventivos.
Oftalmía gonocócica	Medicamentos tópicos para los ojos. Se administran durante la atención inicial del recién nacido.
Pruebas de detección para recién nacidos	Pruebas de detección recomendadas para detectar todos los trastornos enumerados en el Panel de tamizaje uniforme recomendado (RUSP) ²³
Trastorno del espectro autista	Se recomienda hacer pruebas de detección a los 18 y 24 meses
Visión y audición	Pruebas de detección recomendadas para detectar ambliopía (ojo vago) o sus factores de riesgo ¹

Prevención de lesiones en bebés y niños pequeños

Disminuir el riesgo de SIDS

El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) es una de las principales causas de muerte de los bebés. Los bebés deben dormir boca arriba. Esto disminuye el riesgo de SIDS.

Asientos de seguridad para la protección del niño

Use el asiento de seguridad adecuado para su vehículo y para el peso de su hijo. Lea las instrucciones del fabricante del asiento de seguridad y del vehículo sobre cómo instalarlo y usarlo. Use un asiento para el automóvil que mire hacia atrás hasta que su hijo tenga al menos 1 año y pese al menos 20 libras.

Hogar seguro para bebés

Siga estos pasos para darle a su hijo un ambiente seguro en el hogar:

- Mantenga los medicamentos, los líquidos de limpieza y otras sustancias peligrosas en envases a prueba de niños. Estos deben estar bajo llave y fuera del alcance de los niños.

- Use puertas de seguridad en las escaleras (arriba y abajo). Use protectores en las ventanas por encima del primer piso.
- Mantenga la temperatura del calentador de agua por debajo de los 120 °F.
- Mantenga los enchufes eléctricos sin usar cubiertos con protectores de plástico.
- Considere no poner a su bebé en un andador. Si lo hace, debe supervisarlos constantemente. Bloquee el acceso a las escaleras y a los objetos que puedan caer (como lámparas) o causar quemaduras (como estufas o calentadores eléctricos).
- Mantenga alejados de su hijo todos los objetos y alimentos con los que se pueda atragantar. Aquí se incluyen objetos como monedas, globos, partes pequeñas de juguetes, hot dogs (enteros o bocados pequeños), cacahuates y dulces duros.
- Instale cercas que rodeen completamente la piscina. Mantenga las puertas de las piscinas cerradas.

Para niños de 3 a 10 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Seguridad

- Utilice una lista de verificación para hacer que su hogar sea "a prueba de niños".
- Revise su casa para detectar la presencia de pintura con plomo.

Ejercicio

- Hagan actividad física en familia. Por ejemplo, den paseos o jueguen en el parque infantil.
- Limite el tiempo de pantalla a menos de dos horas al día. Esto incluye dispositivos móviles, computadoras y televisión.

Nutrición

- Promover una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Sirva frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.

Salud dental

- Pregúntele a su dentista cuándo y cómo usar hilo dental en los dientes de su hijo.
- 5 años: Hable con su dentista acerca de los selladores dentales.

Otros temas a tratar

- Las visitas preventivas son un buen momento para hablar con su médico sobre cualquier inquietud que tenga con respecto a la salud, el crecimiento o el comportamiento de su hijo.

Vacunas

COVID-19	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad ²⁹
Dengue	Esquema de tres dosis para niños de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de infección previa por dengue ⁶
DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	Quinta dosis entre los 4 y 6 años (DTaP para mayores de 7 años)
Gripe, anual	Recomendada ^{2,18}
Hepatitis A	Para niños no vacunados previamente y con factores de riesgo presentes
Hepatitis B	Para niños que no completaron el esquema de vacunas entre 0 y 18 meses
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	Para niños no vacunados previamente y con factores de riesgo presentes
IPV (vacuna inactivada contra la poliomielitis)	Cuarta dosis a los 4–6 años
Meningocócica	Para niños con factores de riesgo
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Segunda dosis a los 4–6 años
Neumocócica (neumonía)	Para niños con factores de riesgo ⁶ o un cronograma de vacunación incompleto (de 2 a 5 años)
TDaP (tétanos, difteria y tos ferina)	Para niños no vacunados previamente con DTaP
Varicela	Segunda dosis a los 4–6 años

Exámenes/asesoramiento/servicios

Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol en personas de 6 meses a 24 años con alto riesgo
Cuidado dental	Hable sobre el uso o la prescripción de suplementos orales para niños de 6 meses en adelante. Aplicación de barniz de flúor en dientes primarios de lactantes y niños de 6 meses a 5 años. ²⁴
Detección de plomo en sangre	Prueba de detección recomendada para niños de 24 a 72 meses sin evidencia documentada de detección mediante muestreo de sangre venosa o capilar (análisis de sangre)
Evaluación conductual/social/emocional	Se recomienda una evaluación centrada en la familia. Lo que puede incluir evaluaciones del estado de salud relacionado con factores tales como dónde viven, trabajan y juegan.
Evaluación del desarrollo	Prueba de detección recomendada para bebés y niños pequeños para detectar trastornos del desarrollo a fin de promover un desarrollo óptimo
Examen anual	Incluye altura, peso, índice de masa corporal (IMC), presión arterial, exámenes y antecedentes apropiados para la edad y coordinación de servicios preventivos.
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para niños de 6 años en adelante para promover modificaciones beneficiosas en el peso
Tabaquismo y abandono del hábito	Proporcionar información o asesoramiento para prevenir el inicio del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar
Visión y audición	Pruebas de detección recomendadas para detectar ambliopía (ojo vago) o sus factores de riesgo ¹

Prevención de lesiones:

Para niños mayores

- Los niños deben ir en el asiento de atrás de los vehículos y usar un asiento elevado hasta que tengan al menos 8 años o pesen al menos 80 libras.
- Los niños mayores deben ir en el asiento de atrás y usar cinturón de seguridad en todo momento.
- Enséñele a su hijo sobre la seguridad vial. Los niños menores de 9 años necesitan supervisión al cruzar la calle.
- Asegúrese de que su hijo use un casco al patinar o andar en bicicleta. Asegúrese de que su hijo use equipo de protección al patinar o andar en patineta. El equipo puede incluir casco, muñequeras y rodilleras.
- Advierta a su hijo sobre el riesgo de consumir alcohol y drogas. Muchas lesiones automovilísticas y deportivas son causadas por el uso de alcohol y drogas.

Para todas las edades

- Use alarmas/detectores de humo y monóxido de carbono en su hogar. Cámbiele las pilas cada año. Revíselos una vez al mes para ver si funcionan.
- Si tiene un arma en su hogar, asegúrese de que el arma y las municiones estén guardadas bajo llave por separado y fuera del alcance de los niños.
- Nunca conduzca después de beber alcohol o después de usar marihuana.
- Use el cinturón de seguridad del automóvil en todo momento.
- Guarde el número del Centro de Control de Intoxicaciones (800) 222-1222 en su teléfono. Escriba el número y guárdelo junto al teléfono fijo si tiene uno. Además, agregue el número a la lista de "Información importante" de su hogar. El número es el mismo en todo EE. UU. No intente tratar la intoxicación hasta que haya llamado al Centro de Control de Intoxicaciones.

Para niños de 11 a 19 años

Temas para que usted/su hijo hablen con el médico

Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos por día a partir de los 11 años) puede reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes.

Nutrición

- Siga una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.
- Se estima que la ingesta óptima de calcio para adolescentes y adultos jóvenes es de 1200 a 1500 mg/día.

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,¹⁶ práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo compartido.

Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- El consumo de alcohol, tabaco (cigarrillos, vapeo o mascado), inhalantes y otras drogas entre los adolescentes es una gran preocupación para los padres. Hágale saber al médico si tiene alguna inquietud acerca de su hijo.
- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas afecciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta dental con flúor todos los días. Busque atención dental con regularidad.

Otros temas a tratar

- Es una buena idea dejar que su hijo adolescente quede un rato a solas con el médico. Así podrá hacerle cualquier pregunta que no le hace a usted porque no se siente cómodo.

Vacunas

COVID-19	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad ²⁹
Dengue	Esquema de tres dosis para niños de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de infección previa por dengue ⁶
Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente y con factores de riesgo presentes
Hepatitis B	Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente; para personas con factores de riesgo que buscan protección ²⁹
IPV (vacuna inactivada contra la poliomielitis)	Para personas no vacunadas previamente. No recomendada para personas mayores de 18 años.
Meningocócica	Esquema de dos dosis de vacunación de rutina. Primera dosis a los 11-12 años, segunda dosis a los 16 años.
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Esquema de dos dosis para niños menores de 12 años no vacunados previamente
Neumocócica (neumonía)	Para niños con factores de riesgo ⁶
Refuerzo de TDaP (tétanos, difteria, tos ferina)	Para niños de 11 a 12 años que han completado el esquema de vacunas DTaP recomendado ¹⁷
Varicela	Esquema de dos dosis para niños no vacunados previamente
VPH (virus del papiloma humano)	Esquema de dos o tres dosis dependiendo de la edad en el momento de la vacunación inicial. Recomendado para todos los adolescentes de 11 a 12 años y hasta los 18 años.

Exámenes/asesoramiento/servicios

Anticoncepción	Métodos anticonceptivos para mujeres aprobados por la FDA, educación y asesoramiento ³²
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol para adolescentes en alto riesgo
Clamidia y gonorrea	Detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección ¹¹
Depresión y ansiedad	Detección de trastorno depresivo mayor (MDD) y ansiedad para todos los adolescentes
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷
Evaluación conductual/social/emocional	Se recomienda una evaluación centrada en la familia. Lo que puede incluir evaluaciones del estado de salud relacionado con factores tales como dónde viven, trabajan y juegan.
Examen anual	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años ⁷
Hepatitis C	Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección ³⁰
Hipertensión	Detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección ³³
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ²⁶
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para niños de 6 años en adelante para promover modificaciones beneficiosas en el peso
Paro cardíaco repentino	Evaluación de riesgos según corresponda para personas de 11 a 21 años.
Sífilis	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Información o asesoramiento para la prevención del inicio de consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años ⁷
Uso indebido de drogas	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años ²⁵
VIH	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) a las personas con alto riesgo de contraer VIH. ¹⁶
Violencia doméstica y abuso	Detección de violencia de pareja íntima (IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres ³⁴

Ayuda en el desarrollo social y emocional de su preadolescente y adolescente

Los padres deben establecer reglas claras y justas y dar asesoramiento continuo mientras propician la comunicación abierta y positiva. Deje que su hijo encuentre su propio camino dentro de las reglas que usted haya establecido.

- Sea un buen modelo a seguir para manejar los desacuerdos. Por ejemplo, hable con calma cuando no esté de acuerdo con algo o alguien.
- Felicítelo por evitar con éxito una confrontación. Por ejemplo, diga "Estoy orgulloso de ti por mantener la calma".

- Supervise los sitios web y los juegos de computadora que usa su hijo.
- Establezca un horario límite para el uso de computadoras, teléfonos inteligentes y TV por la tarde. De esta manera, su hijo tendrá un horario regular de sueño.
- Hable con su hijo acerca de las relaciones saludables. En el noviazgo de preadolescentes y adolescentes puede ocurrir abuso.
- Sea un modelo a seguir tanto para la alimentación saludable como para el ejercicio físico regular.

Para mujeres de 20 a 49 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Mayores 40: Consultar al médico antes de iniciar alguna actividad física vigorosa.

Nutrición

- Conozca su índice de masa corporal (IMC), presión arterial y nivel de colesterol. Modifique su alimentación según sea necesario.
- Siga una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.
- Se estima que la ingesta óptima de calcio para mujeres entre 25 y 50 años es de 1000 mg/día.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,¹⁶ práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo compartido.

Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de alcohol o drogas mientras conduce.
- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas afecciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta dental con flúor todos los días. Busque atención dental con regularidad.

Si está embarazada, consulte la página "Para mujeres embarazadas" para obtener recomendaciones relacionadas con el embarazo.

Vacunas

COVID-19	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad ²⁹
Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección ³
Hepatitis B	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o la afección para personas de 19 a 59 años ⁴
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes ⁸
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Una vez, sin prueba de inmunidad o si no tiene segunda dosis previa ⁵
Neumocócica (neumonía)	Para personas con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Td (tétanos, difteria)	Recomendada una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia ¹⁹
VPH (virus del papiloma humano)	Recomendada para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquemas de 2 o 3 dosis dependiendo de la edad en el momento de la vacunación inicial

Exámenes/asesoramiento/servicios

Anticoncepción	Métodos anticonceptivos femeninos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento ³²
Cáncer cervical	Se recomiendan pruebas de detección cada 3 años con citología cervical por Papanicolaou para mujeres de 21 a 29 años. Para mujeres de 30 a 65 años, se recomiendan las pruebas de detección cada 3 años con citología cervical sola, cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo sola o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología
Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años ⁹
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol para adultos jóvenes de hasta 24 años con alto riesgo
Cáncer de seno	Se recomienda mamografía de detección cada dos años para mujeres de 40 años o más
Clamidia y gonorrea	Detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección ¹¹
Depresión y ansiedad	Pruebas de detección de depresión y ansiedad en todos los adultos
Diabetes y prediabetes	Detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad ²²
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. ³⁵
Evaluación de riesgo de BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovario, trompas de Falopio o peritoneal reciban asesoramiento genético y/o se hagan pruebas genéticas. ²⁹
Hepatitis C	Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección de 18 a 79 años ³⁰
Hipertensión	Detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
Incontinencia urinaria	Pruebas de detección anuales
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección ³³
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ³⁶
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover modificaciones beneficiosas en el peso
Osteoporosis	Pruebas de detección para mujeres con mayor riesgo ³
Paro cardíaco repentino	Evaluación de riesgos según corresponda para personas de 11 a 21 años.
Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición	En la visita preventiva anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
Sífilis	Pruebas de detección para mujeres embarazadas y personas con mayor riesgo de infección ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos tanto hombre como mujeres no embarazadas que consumen tabaco
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomienda el uso de medicamentos recetados o para reducir el riesgo en mujeres mayores de 35 años que tienen un alto riesgo de cáncer de mama y un bajo riesgo de efectos adversos de los medicamentos
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años ⁷
Uso indebido de drogas	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años ²⁵
VIH	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) a las personas con alto riesgo de contraer VIH. ¹⁶
Violencia doméstica y abuso	Detección de violencia de pareja íntima (IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres ³⁴

Para los hombres de 20 a 49

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Hombres mayores de 40: Consultar al médico antes de iniciar una nueva actividad física vigorosa.

Nutrición

- Conozca su índice de masa corporal (IMC), presión arterial y nivel de colesterol. Cambie su dieta según sea necesario.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,¹⁶ práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo compartido.

Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de alcohol o drogas mientras conduce.
- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas afecciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta dental con flúor todos los días. Busque atención dental con regularidad.

“Conozca sus números”.

Le recomendamos que conozca sus “números” en su visita al médico y haga todo lo posible para alcanzar sus objetivos óptimos. Lo puede lograr con el ejercicio y una dieta saludable.

Vacunas

COVID-19	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad ²⁹
Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección ³
Hepatitis B	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o la afección para personas de 19 a 59 años ⁴
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes ⁸
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Una vez, sin prueba de inmunidad o si no tiene segunda dosis previa ⁵
Neumocócica (neumonía)	Para personas con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Td (tétanos, difteria)	Recomendada una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia ¹⁰
VPH (virus del papiloma humano)	Recomendada para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquema de 2 o 3 dosis dependiendo de la edad de vacunación inicial

Exámenes/asesoramiento/servicios

Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años ⁹
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para reducir la exposición al sol para adultos jóvenes de hasta 24 años con alto riesgo
Depresión y ansiedad	Pruebas de detección de depresión y ansiedad en todos los adultos
Diabetes y prediabetes	Detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad ²²
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. ³⁵
Hepatitis C	Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección ³⁰
Hipertensión	Detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección ³⁵
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ²⁶
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover modificaciones beneficiosas en el peso
Paro cardíaco repentino	Evaluación de riesgos según corresponda para personas de 11 a 21 años.
Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición	En el examen anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
Sífilis	Pruebas de detección de rutina para personas con mayor riesgo de infección ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos tanto hombre como mujeres no embarazadas que consumen tabaco
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años ⁷
Uso indebido de drogas	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años ³⁵
VIH	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) a las personas con alto riesgo de contraer VIH. ¹⁶

Factores de la salud cardíaca Objetivos óptimos

Colesterol total	Menos de 200 mg/dl
Colesterol LDL “malo”	Menos de 100 mg/dl
Colesterol HDL “bueno”	60 mg/dl o más
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl
Presión arterial	Menos de 120/80 mmHg
Glucosa en ayunas	Menos de 100 mg/dl
Índice de masa corporal (IMC)	Menos de 25 kg/m ²

Para hombres y mujeres mayores de 50 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Nutrición

- Siga una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y granos integrales todos los días.
- Se estima que la ingesta óptima de calcio es de 1500 mg/día para las mujeres posmenopáusicas que no reciben terapia con estrógenos.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,¹⁶ práctica de sexo seguro (uso condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar con la profilaxis preexposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, pruebas periódicas de embarazo, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo compartido.

Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Evite el consumo de alcohol o drogas mientras conduce.
- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas afecciones enumeradas en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la American Psychiatric Association.

Salud dental

- Use hilo dental y cepílese con pasta dental con flúor todos los días. Busque atención dental con regularidad.

Otros temas a tratar

- Prevención de caídas.
- Posibles riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal (TRH) para mujeres posmenopáusicas.
- Los peligros de las interacciones medicamentosas.
- Actividad física.
- Examen de la vista para glaucoma realizado por un profesional de la vista (es decir, un oftalmólogo, optometrista) para personas mayores de 65 años.

Para la salud del corazón, los adultos deben hacer ejercicio con regularidad. Esto significa al menos 30 minutos al día la mayoría de los días. De esta manera, se pueden reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes. Consulte a su médico antes de iniciar una nueva actividad física vigorosa.

Vacunas

COVID-19	Recomendada para todos a partir de los 6 meses de edad ²⁹
Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección ³
Hepatitis B	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o la afección para personas de 19 a 59 años ⁴
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes ⁸
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Una vez, sin prueba de inmunidad o si no tiene segunda dosis previa ⁵
Neumocócica (neumonía)	Recomendada para personas mayores de 65 años; y personas menores de 65 años con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Td (tétanos, difteria)	Recomendada una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia ¹⁰
Zóster (herpes)	Esquema de dos dosis de RZV con 2 a 6 meses de diferencia

Exámenes/asesoramiento/servicios

AAA (aneurisma de aorta abdominal)	Para personas de 65 a 75 años que hayan fumado alguna vez, examen de detección único de AAA por ecografía
Cáncer cervical	Prueba de detección recomendada cada 3 años con citología cervical sola, cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo sola o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología
Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años ^{9,2}
Cáncer de pulmón	Pruebas de detección anuales de cáncer de pulmón mediante tomografía computarizada de dosis baja para personas de 50 a 80 años con antecedentes de tabaquismo de 20 años o más o que hayan dejado de fumar en los últimos 15 años ³¹
Cáncer de seno	Se recomienda mamografía de detección cada dos años para mujeres de 40 años o más
Clamidia y gonorrea	Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección ¹
Depresión y ansiedad	Pruebas de detección de depresión y ansiedad en todos los adultos
Diabetes y prediabetes	Pruebas de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad ²²
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una alimentación saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. ³⁵
Evaluación de riesgo de BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovario, trompas de Falopio o peritoneal reciban asesoramiento genético y/o se hagan pruebas genéticas. ²⁰
Hepatitis C	Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección ³⁰
Hipertensión	Prueba de detección de hipertensión (presión arterial alta) en adultos mayores de 18 años con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
Incontinencia urinaria	Prueba de detección anual para mujeres
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección ³³
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ²⁶
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover modificaciones beneficiosas en el peso
Osteoporosis	Se recomienda la prueba de detección de rutina para la osteoporosis con medición ósea para mujeres mayores de 65 años y mujeres menores de 65 años con mayor riesgo ³³
Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición	En el examen anual
Prevención de caídas	Intervenciones con ejercicio (apoyo para reducir los riesgos) recomendadas para adultos mayores de 65 años con mayor riesgo ²⁸
Sífilis	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos tanto hombre como mujeres no embarazadas que consumen tabaco
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomienda el uso de medicamentos recetados o para reducir el riesgo en mujeres mayores de 35 años que tienen un alto riesgo de cáncer de mama y un bajo riesgo de efectos adversos de los medicamentos
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años ⁷
Uso indebido de drogas	Pruebas de detección de uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años ²⁵
VIH	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes y los adultos mayores que corren un mayor riesgo de infección también deben hacerse pruebas de detección. Se recomienda la profilaxis preexposición (PrEP) a las personas con alto riesgo de contraer VIH. ¹⁶
Violencia doméstica y abuso	Detección de violencia de pareja íntima (IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres ³⁴

Para mujeres embarazadas

Exámenes/asesoramiento/servicios

Ácido fólico	Hablar sobre el uso de 0.4 a 0.8 mg al día
Ansiedad	Pruebas de detección durante el embarazo o posparto
Aspirina	Aspirina en dosis bajas (81 mg/día) como medicamento preventivo después de las 12 semanas de gestación en personas con alto riesgo de preeclampsia ¹⁴
Aumento de peso saludable	Asesoramiento e intervenciones conductuales (apoyo para reducir los riesgos) recomendados para promover un aumento de peso saludable y prevenir un aumento de peso excesivo durante la gestación
Bacteriuria asintomática	Prueba de detección recomendada mediante urocultivo en mujeres embarazadas
Clamidia y gonorrea	Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección ¹¹
Depresión	Referencias a intervenciones de asesoramiento (apoyo para reducir riesgos) para mujeres embarazadas y púerperas que tienen un mayor riesgo de depresión
Diabetes gestacional	Pruebas de detección recomendadas para diabetes mellitus gestacional (DMG) en gestantes asintomáticas después de las 24 semanas de gestación
Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para las personas que buscan protección ³
Hepatitis B	Primera visita prenatal
Incompatibilidad Rh (D)	Se recomiendan las pruebas de factor Rh(D) y anticuerpos para todas las mujeres embarazadas durante su primera visita de atención prenatal y la repetición de las pruebas de anticuerpos Rh(D) para todas las mujeres con factor Rh(D) negativo no sensibilizadas entre las 24 y 28 semanas de gestación, a menos que se sepa que el padre biológico es Rh(D)-negativo
Incontinencia urinaria	Prueba de detección anual para mujeres
Intervenciones de atención primaria para lactancia	Asesoramiento, educación, equipos y suministros para la lactancia materna que permiten garantizar el inicio y la continuación satisfactoria de la lactancia materna.
Preeclampsia	Pruebas de detección con mediciones de la presión arterial
Salud mental materna	Servicios cubiertos para quienes presenten documentación escrita de haber recibido el diagnóstico de una enfermedad de salud mental materna. La vigencia de los servicios cubiertos puede extenderse hasta 12 meses desde la fecha del diagnóstico o desde el final del embarazo, lo que ocurra último.
Sífilis	Se recomienda la prueba de detección temprana de infección en todas las mujeres embarazadas ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos tanto hombre como mujeres no embarazadas que consumen tabaco
TDaP	Se recomienda una dosis de TDaP en cada embarazo. Preferentemente en la primera parte de las semanas gestacionales 27-36
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario
Uso indebido de droga	Detección del uso nocivo de drogas en personas mayores de 12 años ²
VIH	Pruebas de detección de infección por VIH en todas las mujeres embarazadas. Se incluye a quienes están presentes en el trabajo de parto o en el momento del parto cuyo estado serológico respecto al VIH se desconoce.

Recomendaciones para un embarazo saludable

Cuidado prenatal

Comienza dentro de los 14 días posteriores a la confirmación del embarazo.

Suplementos dietéticos

Las mujeres en edad fértil deben tomar de 0.4 a 0.8 mg de ácido fólico al día. Esto puede disminuir el riesgo de anomalías congénitas en el cerebro y la médula espinal del feto. La ingesta de calcio recomendada para mujeres embarazadas o lactantes es de 1,000 miligramos diarios.

Exámenes y diagnósticos

Control de presión arterial y peso en todas las visitas; examen de orina; historia obstétrica y examen físico; pruebas de detección de bacteriuria asintomática, clamidia, diabetes gestacional, bacterias estreptocócicas del grupo B, hepatitis B, sífilis, gonorrea, hematocrito, rubéola, varicela, incompatibilidad Rh (D); asesoramiento y detección del VIH; ultrasonografía; prueba de alfa fetoproteína; detección de vellosidades coriónicas (CVS) o amniocentesis (para mujeres de 35 años o más); análisis de sangre para ciertos defectos de nacimiento; altura del fondo uterino; frecuencia cardíaca fetal.

Temas a tratar en las visitas de atención prenatal

- Vacunas anteriores (incluidas las vacunas contra la gripe)
- Antecedentes de herpes genital
- Nutrición
- Dejar de fumar
- Riesgo de parto prematuro
- Abuso doméstico
- Salud mental como servicio de intervención inicial (apoyo) (después de las pruebas de detección de violencia interpersonal y doméstica)
- Uso de otros medicamentos y drogas

Atención posparto

Dentro de las tres a siete semanas posteriores al parto. Examen posparto que incluye peso, presión arterial, examen de senos y abdomen o examen pélvico.

Notas finales

1. Todos los niños de 3 a 5 años corren el riesgo de tener anomalías en la visión y deben someterse a exámenes de detección; los factores de riesgo específicos incluyen estrabismo, errores de refracción y opacidad de los medios.
2. Se recomienda la vacunación anual contra la influenza para todas las personas mayores de 6 meses, incluidos todos los adultos.
3. Debe hablar con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis A.
4. Debe hablar con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis B.
5. Para las personas nacidas antes de 1957 sin evidencia de inmunidad al sarampión, las paperas o la rubéola, considere esquemas de vacunación de 2 dosis con al menos 4 semanas de diferencia para el sarampión y las paperas o al menos 1 dosis para la rubéola. Consulte con su médico para obtener detalles sobre 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 infección previa por dengue. Las áreas endémicas incluyen Puerto Rico, Samoa Americana, las Islas Vírgenes de los Estados Unidos, los Estados Federados de Micronesia, la República de las Islas Marshall y la República de Palaos.
7. Se descubrió que las intervenciones breves de asesoramiento conductual reducen el consumo no saludable de alcohol en adultos de 18 años o más, incluidas las mujeres embarazadas. Las intervenciones efectivas de asesoramiento conductual varían en sus componentes específicos, administración, duración y cantidad de intervenciones.
8. Las personas en riesgo de enfermedad meningocócica incluyen viajeros internacionales y estudiantes universitarios. Estas personas deben hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios de la vacunación.
9. El cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres. La mayor frecuencia de diagnóstico se da entre las personas de 65 a 74 años. Se estima que el 10.5% de los casos nuevos de cáncer colorrectal se presentan en personas menores de 50 años.
10. Las personas en riesgo de infección por varicela incluyen aquellas que tienen contacto cercano con personas con alto riesgo de enfermedad grave (trabajadores de la salud y contactos familiares de personas inmunocomprometidas) o que tienen un alto riesgo de exposición o transmisión (p. ej., maestros de niños pequeños; empleados de guarderías; residentes y miembros del personal de entornos institucionales, incluidas instituciones correccionales, estudiantes universitarios, personal militar, adolescentes y adultos que viven en hogares con niños, mujeres no embarazadas en edad fértil y viajeros internacionales).
11. Los factores de riesgo para la infección por clamidia y gonorrea incluyen antecedentes de clamidia u otras infecciones de transmisión sexual, parejas sexuales nuevas, múltiples parejas sexuales, uso inconsistente del condón, trabajo sexual comercial y uso de drogas.
12. Los factores de riesgo para la infección por sífilis incluyen a todos los adolescentes y adultos que reciben atención médica en un entorno clínico de alta prevalencia o alto riesgo, hombres que han tenido sexo con hombres, trabajadores sexuales comerciales y aquellos en centros correccionales para adultos. Las personas que reciben tratamiento por enfermedades de transmisión sexual pueden ser más propensas que otras a involucrarse en conductas de alto riesgo.
13. Las fracturas osteoporóticas, particularmente las fracturas de cadera, se asocian con limitación de la deambulación, dolor crónico y discapacidad, pérdida de independencia y calidad de vida. Las mujeres tienen índices más altos de osteoporosis que los hombres a cualquier edad.
14. Las mujeres embarazadas con alto riesgo de preeclampsia deben usar aspirina en dosis bajas (81 mg/d) como medicamento preventivo después de las 12 semanas de gestación.
15. Las personas en contacto con bebés menores de 12 meses y el personal de atención médica pueden recibir la vacuna TD tan pronto como sea posible. Se recomienda que TDaP reemplace una dosis única de Td para adultos menores de 65 años si no han recibido previamente una dosis de TDaP.
16. Las infecciones de transmisión sexual, también conocidas como enfermedades de transmisión sexual, incluyen clamidia, gonorrea, herpes, VIH, VPH, sífilis y otras.
17. El refuerzo de TDaP (tétanos, difteria, tos ferina acelular) se recomienda en niños de 11 a 12 años que hayan completado el esquema de vacunación infantil DTaP y aún no hayan recibido una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
18. Los niños hasta los 9 años que reciben la vacuna contra la influenza por primera vez, o que recibieron la vacuna contra la influenza, deben recibir dos dosis, con al menos cuatro semanas de diferencia.
19. Hacer la prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal (AAA) con ultrasonografía en hombres que tienen antecedentes de tabaquismo.
20. Su médico evaluará sus antecedentes personales o familiares de cáncer de seno, ovario, trompas o peritoneal o antecedentes familiares de mutaciones genéticas de susceptibilidad al cáncer de mama 1 y 2 (BRCA1/2). Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos reciban asesoramiento genético y, si está indicado después del asesoramiento, se hagan pruebas genéticas.
21. Hay varias pruebas de detección recomendadas para el cáncer colorrectal. Su médico considerará una variedad de factores para decidir qué prueba es la mejor. Las pruebas de detección incluyen:
 - Prueba de sangre oculta en las heces con guayaco de alta sensibilidad (HSGFOBT) o prueba inmunoquímica fecal (FIT) cada año;
 - Prueba inmunoquímica fecal (FIT) 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 FIT anual; y
 - Examen de colonoscopia cada 10 años
22. Las pruebas de detección de diabetes/prediabetes deben realizarse en adultos de 35 a 70 años de edad con obesidad y sobrepeso. Intervenciones intensivas de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física para pacientes con niveles anormales de glucosa en sangre. Las personas con prediabetes pueden ser referidas para intervenciones preventivas.
23. Selección de afecciones a partir de "Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System" (Pruebas de detección para recién nacidos: hacia un sistema y panel de tamizaje uniforme) con autorización de American College of Medical Genetics (ACMG) y encargado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA).
24. Si la fuente de agua principal tiene deficiencia de flúor, en la visita de atención preventiva se debe hablar sobre el suplemento oral de flúor.
25. La detección del consumo de drogas nocivas debe implementarse cuando se pueden ofrecer o referir servicios para un diagnóstico preciso, un tratamiento eficaz y una atención adecuada.
26. El asesoramiento conductual para prevenir infecciones de transmisión sexual es para adolescentes y adultos sexualmente activos con mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.
27. Se recomienda asesoramiento conductual intensivo para promover una dieta saludable y actividad física para todos los adultos que tienen hiperlipidemia o cualquier factor de riesgo conocido de enfermedades cardiovasculares y crónicas relacionadas con la dieta. El Programa de prevención de la diabetes, parte de Wellvolution, es el programa de medicina del estilo de vida de Blue Shield centrado en la prevención de la diabetes.
28. Asesoramiento sobre la prevención de caídas para que los adultos mayores de 65 años que viven en la comunidad y tienen mayor riesgo de caídas hagan ejercicio o fisioterapia que les permita prevenirlos.
29. El Comité de Asesoría sobre Prácticas de Inmunización (ACIP) recomienda el uso de vacunas contra el COVID-19 para todas las personas mayores de 6 meses. La vacuna contra el COVID-19 y otras vacunas pueden administrarse el mismo día.
30. Prueba de detección de hepatitis C para adultos de 18 a 79 años.
31. Prueba de detección de cáncer de pulmón para adultos de 50 a 80 años que tienen antecedentes de tabaquismo de 20 paquetes por año y actualmente fuman o han dejado de fumar en los últimos 15 años.
32. La cobertura incluye:
 - medicamentos, dispositivos y productos anticonceptivos femeninos aprobados por la FDA;
 - inserción y extracción del dispositivo;
 - procedimientos de esterilización;
 - educación y asesoramiento sobre anticoncepción, incluso para la adherencia continua;
 - servicios de seguimiento relacionados; y manejo de los efectos secundarios. Para los anticonceptivos hormonales autoadministrados, puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
33. Tuberculosis e infección de tuberculosis latente (LTBI) para adultos asintomáticos con mayor riesgo de infección.
34. Todas las mujeres en edad reproductiva corren un riesgo potencial de IPV y deben hacerse las pruebas de detección. Hay una variedad de factores que aumentan el riesgo de IPV, como la exposición a la violencia en la niñez, la edad temprana, el desempleo, el abuso de sustancias, las dificultades maritales y las dificultades económicas.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos: el USPSTF recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedad cardiovascular (ECV) (es decir, arteriopatía coronaria sintomática o derrame cerebral isquémico) usen una estatina en dosis baja a moderada para la prevención de eventos de ECV y mortalidad cuando se cumplen todos los siguientes criterios: 1) tienen entre 40 y 75 años; 2) tienen uno o más factores de riesgo de ECV (es decir, dislipidemia, diabetes, hipertensión o tabaquismo); y 3) tienen un riesgo calculado a 10 años de un evento cardiovascular del 10% o más. La identificación de la dislipidemia y el cálculo del riesgo de eventos de ECV a 10 años requiere la detección universal de lípidos en adultos de 40 a 75 años. Los medicamentos con estatinas son un beneficio de farmacia.

Estas son las Pautas sobre atención médica preventiva de Blue Shield of California Promise Health Plan, que se basan en pautas reconocidas a nivel nacional. Los miembros deben consultar su *Evidencia de Cobertura* o Manual o Póliza de Medi-Cal para la cobertura del plan/póliza de beneficios de salud preventiva. Los servicios preventivos para miembros menores de 21 años son recomendados por el cronograma de periodicidad Bright Futures más reciente de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP).

Recursos adicionales:

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>

Blue Shield of California Promise cumple con las leyes estatales aplicables y las leyes federales de derechos civiles, y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad o discapacidad. Blue Shield of California Promise Health Plan 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。