



Pautas sobre atención médica preventiva

Emprenda el camino hacia una mejor salud

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: "Más vale prevenir que curar". Los servicios preventivos, las pruebas de detección y los exámenes son algunos de los mejores recursos para prevenir enfermedades. Ofrecen información en un breve lapso de tiempo cuando algún problema de salud comienza a manifestarse con los primeros síntomas. Los tratamientos pueden ser más eficaces en esta etapa; por eso es importante mantenerse al día con los servicios, las pruebas de detección y los exámenes preventivos.

Las recomendaciones de esta guía varían según la edad, el género, la historia clínica, la salud actual y los antecedentes familiares de cada persona. Pueden ayudarle a saber qué medidas debe tomar y cuándo debe hacerlo.

Para conocer todos los servicios cubiertos, consulte su *Evidencia de Cobertura* (EOC) o la *Guía para los Miembros* de Medi-Cal. También puede iniciar sesión en su cuenta de Blue Shield of California Promise Health Plan en **blueshieldca.com**.

Llame al Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación del miembro de Blue Shield Promise si necesita ayuda.

Para niños de 0 a 2 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Seguridad

- Use una lista de verificación para adaptar su casa a la presencia de bebés.
- Revise su casa para detectar la presencia de pintura con plomo.

Nutrición

- Amamante a su bebé y use fórmula enriquecida con hierro y alimento para lactantes.

Salud dental

- No acueste a su bebé o niño pequeño con un biberón que contenga jugo, leche u otro líquido azucarado. No sostenga el biberón apoyado en la boca de un bebé o 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 aparición del primer diente.
- De 6 meses hasta la edad preescolar: Hable con su dentista sobre la posibilidad de tomar un suplemento oral de flúor si el agua tiene deficiencia de flúor.

Vacunas				
Esquema de vacunas	1	2	3	4
COVID-19	Recomendada para niños de 6 a 23 meses, niños mayores de 23 meses con factores de riesgo o que nunca se han vacunado contra el COVID-19, niños que están en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo y todos los que lo decidan por protección. ¹			
DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	2 meses	4 meses	6 meses	15–18 meses
Gripe, anual	Para niños de 6 meses en adelante (segunda dosis 4 semanas después de la primera). ^{2, 3}			
Hepatitis A	12–23 meses (segunda dosis al menos 6 meses después de la primera).			
Hepatitis B	0 (nacimiento)	1–2 meses	6–18 meses	
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	2 meses ⁴	4 meses ⁴	6 meses ⁴	12–15 meses ⁴
IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)	2 meses	4 meses	6–18 meses	
Meningocócica	Para niños con factores de riesgo. ⁵			
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Primera dosis a los 12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años. ⁶			
Vacuna neumocócica (neumonía)	2 meses	4 meses	6 meses	12–15 meses
Rotarix (rotavirus), o RotaTeq (rotavirus)	2 meses	4 meses		
	2 meses	4 meses	6 meses	
VRS (virus respiratorio sincitial)	0 (nacimiento) ⁷	Para niños de 8 a 19 meses con factores de riesgo.		
Varicela	12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años. ⁶			
Exámenes/asesoramiento/servicios				
Examen anual	Incluye medición de la circunferencia de la cabeza, talla (longitud/altura), peso, índice de masa corporal (IMC), examen físico según la edad, e historial y coordinación de servicios preventivos.			
Trastorno del espectro autista	Se recomienda una evaluación a los 18 meses y otra a los 24 meses.			

Para niños de 0 a 2 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Salud dental

(continuación)

- A los 2 años: Comience a cepillar los dientes del niño con una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Evaluación conductual, social y emocional	Se recomienda una evaluación anual centrada en la familia. Esta puede incluir evaluaciones de afecciones médicas relacionadas con factores como el lugar donde las personas viven, trabajan y juegan.
Prueba de detección de plomo en sangre	Es una prueba de detección que se hace a través de muestras de sangre venosa o capilar (análisis de sangre) y se recomienda a los 12 meses y 24 meses.
Cuidado dental	Consulte sobre el uso de un suplemento de flúor en niños mayores de 6 meses y pida una receta si corresponde. Aplique barniz de flúor en los dientes de leche cada 3–6 meses en el caso de bebés lactantes y niños de 6 meses a 5 años. ⁸
Evaluación del desarrollo	Evaluación recomendada para lactantes y niños pequeños (a los 9 meses y 18 meses) para detectar trastornos del desarrollo.
Oftalmia gonocócica	Medicamentos tópicos para los ojos. Se administran en la primera visita médica del recién nacido.
Pruebas de detección para recién nacidos	Pruebas de detección recomendadas para detectar todos los trastornos enumerados en el Panel Uniforme de Detección Recomendado. ⁹
Cáncer de piel	Analizar la importancia de la protección solar para reducir la exposición al sol en personas de 6 meses a 24 años que presentan un alto riesgo.
Visión y audición	Pruebas de detección recomendadas para detectar ambliopía (ojo vago) o sus factores de riesgo. ¹⁰

Para niños de 0 a 2 años

Prevención de lesiones en bebés y niños pequeños

Disminuir el riesgo de SMSL

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es una de las principales causas de muerte de los bebés. Los bebés deben dormir boca arriba. Esto disminuye el riesgo de SMSL. Use solo una sábana ajustada y mantenga los juguetes y otros artículos blandos fuera de la cuna.

Asientos de seguridad para la protección de sus hijos

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 40 pulgadas de altura o pese al menos 40 libras. Nunca coloque a su bebé en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero.

Proteja a sus hijos cuando están al aire libre

- Para garantizar su seguridad en el agua, es importante que su hijo tenga un flotador adecuado para su edad, peso y tipo de actividad en el agua.
- Enséñele a su hijo normas de seguridad vial. Los niños menores de nueve años necesitan supervisión al cruzar la calle.
- Asegúrese de que su hijo use un casco al andar en bicicleta.

Hogar seguro para bebés

Siga estos pasos para brindarle a su hijo un entorno 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 las temperaturas 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 los objetos y alimentos que puedan causar asfixia fuera del alcance de su hijo. Esto incluye objetos como monedas, globos, piezas pequeñas de juguetes, salchichas (enteras o en trozos pequeños), cacahuates y caramelos duros.
- Use vallas que rodeen completamente las piscinas. Mantenga las puertas de las piscinas cerradas.

Para niños de 3 a 10 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Seguridad

- Use una lista de verificación para adaptar su casa a la presencia de niños.
- Revise su casa para detectar la presencia de pintura con plomo.

Ejercicio

- Hagan actividad física en familia. Por ejemplo, pueden salir a caminar o jugar en el parque infantil.
- Limite el tiempo de pantalla a menos de dos horas al día. Esto incluye dispositivos móviles, computadoras y la televisión.

Nutrición

- Fomente 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.

Vacunas	
COVID-19	Recomendada para niños de 6 a 23 meses, niños mayores de 23 meses con factores de riesgo o que nunca se han vacunado contra el COVID-19, niños que están en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo y todos los que lo decidan por protección. ¹
DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	Quinta dosis a los 4–6 años (Tdap para mayores de 7 años).
Gripe, anual	Recomendada. ²
Hepatitis A	Para niños no vacunados previamente y con factores de riesgo. ¹¹
Hepatitis B	Para niños que no completaron el esquema de vacunación entre los 0 y 18 meses.
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	Para niños no vacunados previamente y con factores de riesgo.
VPH (virus del papiloma humano)	Esquema de dos o tres dosis según la edad en la primera vacunación. Recomendada para todos los niños a partir de los 9–12 años y hasta los 18 años si se recomiendan dosis de actualización.
IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)	Cuarta dosis a los 4–6 años.
Meningocócica	Para niños con factores de riesgo. ⁵
MMR (sarampión, paperas, rubéola)	Segunda dosis a los 4–6 años. ⁶
Neumocócica (neumonía)	Para niños con factores de riesgo ¹³ o el esquema incompleto (entre los 2 y los 4 años).
TDaP (tétanos, difteria, tos ferina)	Para niños no vacunados previamente con la DTaP.
Varicela	12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años. ⁶
Exámenes, asesoramiento y servicios	
Examen anual	Incluye altura, peso, índice de masa corporal (IMC), presión arterial, examen físico apropiado para la edad, e historial y coordinación de servicios preventivos.
Ansiedad	Evaluación recomendada para trastornos de ansiedad en niños y adolescentes de 8 a 18 años.

Para niños de 3 a 10 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

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.

Exámenes, asesoramiento y servicios

Evaluación conductual, social y emocional

Se recomienda una evaluación anual centrada en la familia. Esta puede incluir evaluaciones de afecciones médicas relacionadas con factores como el lugar donde las personas viven, trabajan y juegan.

Prueba de 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).

Cuidado dental

Consulte sobre el uso de un suplemento de flúor en niños mayores de 6 meses y pida una receta si corresponde. Aplique barniz de flúor en los dientes de leche cada 3–6 meses en el caso de bebés lactantes y niños de 6 meses a 5 años.⁸

Evaluación del desarrollo

Se recomienda una evaluación anual centrada en la familia. Esta puede incluir evaluaciones de afecciones médicas relacionadas con factores como el lugar donde las personas viven, trabajan y juegan.

Obesidad

Evaluación, asesoramiento y referencias a programas para niños de 6 años en adelante con un IMC alto para promover mejoras en el control del peso.

Cáncer de piel

Analizar la importancia de la protección solar y de reducir la exposición al sol en personas de 6 meses a 24 años que presentan un alto riesgo.

Tabaquismo y abandono del hábito

Información o asesoramiento para prevenir el inicio del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar.

Visión y audición

Exámenes recomendados para detectar ambliopía (ojo vago) o los factores de riesgo asociados a dicha enfermedad.¹⁰

Para niños de 3 a 10 años

Prevención de lesiones

Para niños mayores

- Los niños menores de 8 años deben viajar en un asiento de seguridad o asiento elevador, en el asiento trasero. Los niños de al menos 8 años o 4'9" de altura pueden viajar en un asiento elevador, pero como mínimo deben usar el cinturón de seguridad.
- Los niños mayores deben ir en el asiento de atrás y usar cinturón de seguridad en todo momento.
- Enséñele a su hijo normas de 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 otro equipo de protección para patinar o usar su skate. Esto puede incluir muñequeras y rodilleras.

Para todas las edades

- Para garantizar su seguridad en el agua, es importante que su hijo tenga un flotador adecuado para su edad, peso y tipo de actividad en el agua.
- Use alarmas o 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 todos los lugares de Estados Unidos. No intente tratar la intoxicación hasta haber llamado al centro de Control de Intoxicaciones.

Para niños de 11 a 19 años

Temas que usted o su hijo pueden querer hablar 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 1,200 a 1,500 mg/día.

Vacunas	
COVID-19	Recomendada para niños de 2 a 18 años con factores de riesgo o que nunca se han vacunado contra el COVID-19, niños que están en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo y todos los que lo decidan por protección. ¹
Gripe, anual	Recomendada. ^{2,3}
Hepatitis A	Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente y con factores de riesgo presentes. ¹¹
Hepatitis B	Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente; para personas con factores de riesgo que buscan protección. ¹²
VPH (virus del papiloma humano)	Esquema de dos o tres dosis según la edad en la primera vacunación. Recomendada para todos los niños a partir de los 9–12 años y hasta los 18 años si se recomiendan dosis de actualización.
IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)	Para personas no vacunadas previamente.
Meningocócica	Esquema de vacunación de dos dosis de rutina. Primera dosis a los 11–12 años y segunda dosis a los 16 años.
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Esquema de dos dosis para niños menores de 12 años no vacunados previamente.
Vacuna neumocócica (neumonía)	Para niños con factores de riesgo. ¹³
Tdap (tétanos, difteria, tos ferina)	Para niños de 11 a 12 años que han completado el esquema de vacunación con DTaP recomendado. ^{14,26}
Varicela	Esquema de dos dosis para niños no vacunados previamente.
Exámenes, asesoramiento y servicios	
Uso indebido de alcohol	Evaluaciones para detectar el consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas mayores de 12 años. ¹⁵
Examen anual	Incluye altura, peso, índice de masa corporal, presión arterial, examen físico apropiado para la edad e historial y coordinación de servicios preventivos.

Para niños de 11 a 19 años

Temas que usted o su hijo pueden querer hablar con el médico

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/virus de inmunodeficiencia humana (VIH),¹⁶ prácticas de sexo seguras (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar la profilaxis previa a la exposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de VIH, pruebas serológicas para hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de embarazo y detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada tres meses están cubiertos sin costo.

Exámenes, asesoramiento y servicios

Evaluación conductual, social y emocional	Se recomienda una evaluación anual centrada en la familia. Esta puede incluir evaluaciones de afecciones médicas relacionadas con factores como el lugar donde las personas viven, trabajan y juegan.
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. ¹⁷
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU., educación y asesoramiento. ¹⁸
Depresión y ansiedad	Evaluaciones de diagnóstico de trastorno depresivo mayor y ansiedad para todos los adolescentes.
Violencia doméstica y abuso	Detección de violencia de pareja íntima en mujeres en edad reproductiva y servicios de apoyo continuo o referencias a servicios de apoyo para mujeres. ¹⁹
Uso indebido de drogas	Evaluación para detectar el uso nocivo de drogas en personas mayores de 18 años. ²⁰
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²¹
Hepatitis C	Prueba de detección de la infección a partir de los 18 años.
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 PrEP con una terapia antirretroviral efectiva en personas con alto riesgo de contraer VIH.
Hipertensión	Detección de hipertensión (presión arterial alta) en personas 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.

Para niños de 11 a 19 años

Temas que usted o su hijo pueden querer hablar con el médico

Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- El uso de alcohol, tabaco, nicotina (cigarrillos, vapeador o mascar tabaco), inhaladores y otras drogas entre los adolescentes es una preocupación importante 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 condiciones 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

- Es importante cepillarse los dientes con pasta dental con flúor y usar hilo dental todos los días. Visite al dentista de manera regular.

Otros temas a tratar

- Es una buena idea dejar que su hijo adolescente quede un rato a solas con el médico. Esto les permitirá hacer cualquier pregunta con la que pueda no sentirse cómodo en su presencia.

Exámenes, asesoramiento y servicios

Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. ²²
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y referencias a programas para niños de 6 años en adelante para promover modificaciones beneficiosas en el peso.
ITS	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer ITS. ²³
Cáncer de piel	Analizar la importancia de la protección solar para reducir la exposición al sol en adolescentes que presentan un alto riesgo.
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. ²⁴
Tabaquismo y abandono del hábito	Educación o asesoramiento para prevenir el inicio del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar.

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 después de una hora específica de la tarde. De esta manera, su hijo tendrá un horario de sueño regular.
- 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.
- Hable con su hijo acerca de las relaciones saludables. La violencia en las relaciones de pareja puede ocurrir entre preadolescentes y adolescentes.
- 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.
- Si es mayor de 40 consulte a su médico antes de iniciar cualquier nueva actividad física intensa.

Nutrición

- Conozca su 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 1,000 mg/día.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Vacunas	
COVID-19	Recomendada para personas con factores de riesgo, personas que están en contacto cercano con otras con factores de riesgo y todas las que eligen protección. ¹
Gripe, anual	Recomendada. ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. ¹¹
Hepatitis B	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o la condición, para personas de 19 a 59 años. ¹²
(Hib) Haemophilus influenza tipo b	Una o tres dosis, según la indicación.
VPV (virus del papiloma humano)	Recomendada para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquemas de 2 o 3 dosis según la edad de la primera vacunación.
IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)	Para personas no vacunadas previamente.
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes. ⁵
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Una vez sin prueba de inmunidad o si no recibió la segunda dosis. ²⁵
Neumocócica (neumonía)	Para personas con factores de riesgo. ¹³
Refuerzo de Tdap o Td (tétanos, difteria, tos ferina acelular)	Recomendada una vez cada 10 años. ²⁶
Varicela	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con un intervalo de 4 a 8 semanas entre dosis. ²⁷

Exámenes, asesoramiento y servicios	
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario. ¹⁵
Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición	En el examen anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
Evaluación del riesgo del gen del cáncer de seno (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 pruebas genéticas. ²⁸

Para mujeres de 20 a 49 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/virus de inmunodeficiencia humana (VIH),¹⁶ prácticas de sexo seguras (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Síntomas de menopausia (comienza en general entre los 45 y 55 años) como cambios en el ciclo menstrual, sofocos, insomnio y cambios en el estado de ánimo. Hable sobre posibles tratamientos y riesgos para la salud a largo plazo.
- Antes de comenzar la profilaxis previa a la exposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de VIH, pruebas serológicas para hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de embarazo y detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada tres meses están cubiertos sin costo.

Exámenes, asesoramiento y servicios

Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía de detección cada dos años para mujeres de 40 años o más.
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomienda la administración de medicamentos recetados o para reducir el riesgo en mujeres mayores de 35 años que presenten un mayor riesgo de cáncer de seno y un bajo riesgo de efectos adversos a los medicamentos.
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tengan uno o más factores de riesgo. ²⁹
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 recomienda la prueba 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.
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. ¹⁷
Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. ³⁰
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento. ¹⁸
Depresión y ansiedad	Evaluaciones 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 tengan sobrepeso u obesidad. ³¹
Violencia doméstica y abuso	Detección de violencia de pareja íntima en mujeres en edad reproductiva y servicios de apoyo continuo o referencias a servicios de apoyo para mujeres. ¹⁹
Uso indebido de drogas	Evaluación para detectar el uso nocivo de drogas. ²⁰
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²¹
Hepatitis C	Pruebas de detección de infección.

Para mujeres de 20 a 49 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

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 condiciones 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

- Es importante cepillarse los dientes con pasta dental con flúor y usar hilo dental todos los días. Visite al dentista de manera regular.

Exámenes, asesoramiento y servicios

VIH	Pruebas de detección de infección por VIH para todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años. Se recomienda la PrEP con una terapia antirretroviral efectiva en personas con alto riesgo de contraer VIH.
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. ²²
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y, si el IMC es de 30 o más, se ofrecen intervenciones conductuales intensivas y multicomponente, o se ingresan referencias a estos servicios.
Osteoporosis	Pruebas de detección para mujeres con mayor riesgo, incluidas mujeres posmenopáusicas menores de 65 años. ³³
ITS	Asesoramiento conductual para todos los adultos sexualmente activos que corren un mayor riesgo de contraer ITS. ²³
Cáncer de piel	Analizar la importancia de la protección solar para reducir la exposición al sol en adultos jóvenes de hasta 24 años que presentan un alto riesgo.
Paro cardíaco repentino	Evaluación del riesgo según corresponda para personas de 11 a 21 años.
Sífilis	Pruebas de detección en personas embarazadas al inicio del embarazo o en la primera oportunidad disponible, y en personas con mayor riesgo de infección. ²⁴
Tabaquismo y abandono del hábito	Evaluación de todos los adultos sobre el consumo de tabaco, recomendaciones para dejar de consumir tabaco e intervenciones conductuales y farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar, para personas adultas que no están cursando un embarazo y que consumen tabaco.
Incontinencia urinaria	Pruebas de detección anuales.

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

Para hombres 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.
- Si es mayor de 40 años: consulte al médico antes de iniciar una nueva actividad física intensa.

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.

Vacunas	
COVID-19	Recomendada para personas con factores de riesgo, personas que están en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo y todas las que eligen protección. ¹
Gripe, anual	Recomendada. ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. ¹¹
Hepatitis B	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o la condición, para personas de 19 a 59 años. ¹²
(Hib) Haemophilus influenza tipo b	Una o tres dosis, según la indicación.
VPH (virus del papiloma humano)	Recomendada para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquemas de 2 o 3 dosis según la edad de la primera vacunación.
IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)	Para personas no vacunadas previamente.
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes. ⁵
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Una vez sin prueba de inmunidad o si no recibió la segunda dosis. ²⁵
Neumocócica (neumonía)	Para personas con factores de riesgo. ¹³
Refuerzo de Tdap o Td (tétanos, difteria, tos ferina acelular)	Recomendada una vez cada 10 años. ²⁶
Varicela	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con un intervalo de 4 a 8 semanas entre dosis. ²⁷

Exámenes, asesoramiento y servicios	
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario. ¹⁵
Presión arterial, altura, peso, IMC, vista y audición	En el examen anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que presentan uno o más factores de riesgo. ²⁹

Para hombres de 20 a 49 años

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/virus de inmunodeficiencia humana (VIH),¹⁶ prácticas de sexo seguras (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Antes de comenzar la profilaxis previa a la exposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de VIH, pruebas serológicas para hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de embarazo y detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada tres meses están cubiertos sin costo.

Exámenes, asesoramiento y servicios

Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. ³⁰
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento. ¹⁸
Depresión y ansiedad	Evaluaciones 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 tengan sobrepeso u obesidad. ³¹
Uso indebido de drogas	Evaluación para detectar el uso nocivo de drogas. ²⁰
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²¹
Hepatitis C	Pruebas de detección de infección.
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 previa a la exposición (PrEP) usando un tratamiento antirretroviral eficaz a personas con alto riesgo de contraer VIH.
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. ²²
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y, si el IMC es de 30 o más, se ofrecen intervenciones conductuales intensivas y multicomponente, o se ingresan referencias a estos servicios.
ITS	Asesoramiento conductual para todos los adultos sexualmente activos que corren un mayor riesgo de contraer ITS. ²³

Para hombres de 20 a 49 años

Exámenes, asesoramiento y servicios

Cáncer de piel	Analizar la importancia de la protección solar para reducir la exposición al sol en adultos jóvenes de hasta 24 años que presentan un alto riesgo.
Paro cardíaco repentino	Evaluación del riesgo según corresponda para personas de 11 a 21 años.
Sífilis	Pruebas de detección de rutina para personas con mayor riesgo de infección. ²⁴
Tabaquismo y abandono del hábito	Evaluación de todos los adultos sobre el consumo de tabaco, recomendaciones para dejar de consumir tabaco e intervenciones conductuales y farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar, para personas adultas que no están cursando un embarazo y que consumen tabaco.

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Trastornos de salud mental y por 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 condiciones 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

- Es importante cepillarse los dientes con pasta dental con flúor y usar hilo dental todos los días. Visite al dentista de manera regular.

Para hombres y mujeres de 50 años en adelante

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 1,500 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.

Vacunas	
COVID-19	Recomendada para personas con factores de riesgo, personas que están en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo y todas las que eligen protección. ¹
Gripe, anual	Recomendada. ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. ¹¹
Hepatitis B	Esquemas recomendados de 2, 3 o 4 dosis según la vacuna o la condición, para personas de 19 a 59 años. ¹²
(Hib) Haemophilus influenza tipo b	Una o tres dosis, según la indicación.
IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)	Para personas no vacunadas previamente.
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes. ⁵
MMR (paperas, sarampión y rubéola)	Una vez sin prueba de inmunidad o si no recibió la segunda dosis. ²⁵
Neumocócica (neumonía)	Para personas con factores de riesgo. ¹³
VRS (virus respiratorio sincitial)	Recomendada para personas mayores de 75 años, si no han sido vacunadas previamente, y para todas las personas de 50 a 74 años con factores de riesgo.
Refuerzo de Tdap o Td (tétanos, difteria, tos ferina acelular)	Recomendada una vez cada 10 años. ²⁶
Varicela	Recomendada para adultos sin evidencia de inmunidad; esquema de 2 dosis con un intervalo de 4 a 8 semanas entre dosis. ²⁷
Zóster (herpes)	Esquema de dos dosis de la vacuna recombinante contra el zóster (RZV) con un intervalo de 2 a 6 meses entre dosis.
Exámenes, asesoramiento y servicios	
AAA (aneurisma aórtico abdominal)	Para hombres de 65 a 75 años que hayan fumado alguna vez. Examen único de AAA por ecografía.
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario. ¹⁵

Para hombres y mujeres de 50 años en adelante

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/virus de inmunodeficiencia humana (VIH),¹⁶ prácticas de sexo seguras (uso de condones) o abstinencia.
- Prevención de embarazos no deseados; uso de anticonceptivos.
- Síntomas de menopausia (comienza en general entre los 45 y 55 años) como cambios en el ciclo menstrual, sofocos, insomnio y cambios en el estado de ánimo. Hable sobre posibles tratamientos y riesgos para la salud a largo plazo.
- Antes de comenzar la profilaxis previa a la exposición (PrEP), se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de VIH, pruebas serológicas para hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de embarazo y detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual. El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada tres meses están cubiertos sin costo.

Exámenes, asesoramiento y servicios

Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición	En el examen anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
Evaluación del riesgo del gen del cáncer de seno (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 pruebas genéticas. ²⁸
Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía de detección cada dos años para mujeres de 40 años o más.
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomienda la administración de medicamentos recetados o para reducir el riesgo en mujeres mayores de 35 años que presenten un mayor riesgo de cáncer de seno y un bajo riesgo de efectos adversos a los medicamentos.
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que presentan uno o más factores de riesgo. ²⁹
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 virus del papiloma humano (VPH) de alto riesgo en combinación con citología.
Clamidia y gonorrea	Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de más de 25 años con mayor riesgo de infección. ¹⁷
Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. ³⁰
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento. ¹⁸
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. ³¹
Violencia doméstica y abuso	Detección de violencia de pareja íntima en mujeres en edad reproductiva y servicios de apoyo continuo o referencias a servicios de apoyo para mujeres. ¹⁹
Uso indebido de drogas	Evaluación para detectar el uso nocivo de drogas. ²⁰

Para hombres y mujeres de 50 años en adelante

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Trastornos de salud mental y por uso de sustancias

(continuación)

- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas condiciones 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. Visite al dentista de manera regular.

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 detectar glaucoma realizado por un profesional de la vista (por ejemplo, un oftalmólogo, optometrista) para personas mayores de 65 años.

Exámenes, asesoramiento y servicios

Prevención de caídas	Intervenciones con ejercicio (apoyo para reducir los riesgos) recomendadas para adultos mayores de 65 años con mayor riesgo. ³⁴
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física en personas mayores de 18 años con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²¹
Hepatitis C	Pruebas de detección de infección. ³²
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 PrEP con una terapia antirretroviral efectiva en personas con alto riesgo de contraer VIH.
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. ²²
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 para personas que han dejado de fumar en los últimos 15 años. ³⁵
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento y, si el IMC es de 30 o más, se ofrecen intervenciones conductuales intensivas y multicomponente, o se ingresan referencias a estos servicios.
Osteoporosis	Se recomienda la prueba de detección de rutina con medición ósea para mujeres mayores de 65 años y mujeres posmenopáusicas menores de 65 años con mayor riesgo. ³³
ITS	Asesoramiento conductual para todos los adultos sexualmente activos que corren un mayor riesgo de contraer ITS. ²³

Para hombres y mujeres de 50 años en adelante

Exámenes, asesoramiento y servicios	
Sífilis	Pruebas de detección de rutina para personas con mayor riesgo de infección. ²⁴
Tabaquismo y abandono del hábito	Evaluación de todos los adultos sobre el consumo de tabaco, recomendaciones para dejar de consumir tabaco e intervenciones conductuales y farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar, para personas adultas que no están cursando un embarazo y que consumen tabaco.

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.

Para mujeres embarazadas

Vacunas	
COVID-19	Recomendada para personas que planean quedar embarazadas, mujeres embarazadas, en posparto o en período de lactancia. ¹
Gripe, anual	Recomendada. ²
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo o personas que buscan protección. ¹¹
Hepatitis B	Primera visita prenatal.
VRS (virus respiratorio sincitial)	Recomendada entre las 32 y 36 semanas de edad gestacional. ⁷
Tdap (tétanos, difteria, tos ferina acelular)	Se recomienda una dosis de Tdap en cada embarazo. Preferentemente, durante la etapa inicial del período gestacional entre las semanas 27 y 36.
Exámenes, asesoramiento y servicios	
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo no saludable de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario. ¹⁵
Ansiedad	Pruebas de detección durante el embarazo y el posparto.
Aspirin	Aspirin en dosis bajas (81 mg/día) como medicamento preventivo después de las 12 semanas de gestación en personas con alto riesgo de preeclampsia. ³⁶
Bacteriuria asintomática	Prueba de detección recomendada mediante urocultivo en personas embarazadas.
Intervenciones de atención primaria para lactancia	Asesoramiento, educación, referencias, equipos y suministros durante el embarazo y después del nacimiento para apoyar la lactancia materna.
Clamidia y gonorrea	Pruebas de detección para todas las personas sexualmente activas de hasta 24 años y para personas mayores de 25 años con mayor riesgo de infección. ¹⁷
Depresión	Pruebas de detección de depresión. Referencias a intervenciones de asesoramiento (apoyo para reducir riesgos) para mujeres embarazadas y en período de posparto que tienen un mayor riesgo de depresión.
Uso indebido de drogas	Evaluación para detectar el uso nocivo de drogas.
Ácido fólico	Se recomienda una dosis diaria de 0.4 a 0.8 mg.
Diabetes gestacional	Pruebas de detección recomendadas de diabetes mellitus gestacional en personas embarazadas asintomáticas después de las 24 semanas de gestación.
Aumento de peso saludable	Se recomienda asesoramiento e intervenciones conductuales para promover un aumento de peso saludable y prevenir un aumento de peso gestacional excesivo.
VIH	Pruebas de detección de infección por VIH en todas las personas embarazadas. Esto incluye a aquellas que están en trabajo de parto o en el momento del parto cuyo estado de VIH se desconoce.
Trastornos hipertensivos (incluida la preeclampsia)	Pruebas de detección con mediciones de la presión arterial durante el embarazo.

Para mujeres embarazadas

Exámenes, asesoramiento y servicios

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.
Incompatibilidad de Rh (D)	Se recomienda la tipificación del grupo sanguíneo Rh(D) y la detección de anticuerpos en todas las personas embarazadas durante su primera visita de atención relacionada con el embarazo, así como la repetición de las pruebas de anticuerpos Rh(D) en todas las personas Rh(D) negativas no sensibilizadas entre las semanas 24 y 28 de gestación, salvo que se sepa que el padre biológico es Rh(D) negativo.
Sífilis	Se recomienda la prueba de detección temprana de infección en todas las personas embarazadas. ²⁴
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección de consumo de tabaco para todos los adultos, asesoramiento para dejar de consumir tabaco e intervenciones conductuales para personas embarazadas que usan tabaco.

Recomendaciones para un embarazo saludable

Cuidado prenatal

Comienza dentro de los 14 días posteriores a la confirmación del embarazo y es fundamental consultar a un médico en las primeras 12 semanas.

Suplementos dietéticos

Las mujeres en edad fértil deben tomar 0.4-0.8 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 en período de lactancia es de 1,000 mg al día.

Pruebas de detección y diagnósticos

- Control de la presión arterial y el peso en todas las visitas
- Análisis de orina
- Antecedentes obstétricos 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 de Rh(D)

- Asesoramiento y pruebas de detección del VIH
- Ecografía
- Prueba de detección de alfa-fetoproteína
- Examen de vellosidades coriónicas o amniocentesis (para mujeres mayores de 35 años)
- Pruebas de sangre para la detección de ciertos defectos de nacimiento
- Altura del fondo uterino
- Tonos cardíacos fetales

Temas a tratar en las consultas de atención prenatal

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

Atención médica 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. El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) recomienda las vacunas contra el COVID-19 para todas las personas de seis meses a 18 años, para cualquier persona con factores de riesgo o que esté en contacto cercano con otras personas con factores de riesgo, y para todos los que elijan protección. La vacuna contra el COVID-19 y otras vacunas pueden administrarse el mismo día.
2. Se recomienda la vacunación anual contra la gripe para todas las personas mayores de 6 meses, incluidos todos los adultos.
3. Los niños de hasta los 9 años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez, o que han recibido la vacuna contra la gripe, deben recibir dos dosis con un intervalo de al menos cuatro semanas entre dosis.
4. La vacuna Hib (*Haemophilus influenzae* tipo b) se administra habitualmente en un esquema de dos o tres dosis principales dependiendo de la marca. Se recomienda una dosis adicional de refuerzo a los 12–15 meses para los niños que completaron las dosis principales antes de su primer cumpleaños.
5. 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.
6. El CDPH recomienda que, en el caso de niños menores de 4 años, los padres puedan optar por la vacuna combinada contra el sarampión, las paperas, la rubéola y la varicela (una inyección), o por las vacunas separadas MMR y contra la varicela (dos inyecciones). Los padres deben consultar al pediatra de su hijo según sea necesario.
7. El CDPH recomienda la vacuna contra el VRS durante las semanas 32 a 36 de embarazo, de septiembre a enero (si la persona no recibió la vacuna contra el VRS en un embarazo anterior). Para bebés y niños pequeños, el CDPH recomienda la vacuna contra el VRS lo antes posible entre el 1 de octubre y el 31 de marzo para todos los bebés menores de 8 meses (si la persona gestante no recibió la vacuna durante el embarazo), y para niños de 8 a 19 meses si tienen un riesgo más alto de VRS grave.
8. Si la fuente de agua principal tiene deficiencia de flúor, en las visitas de atención preventiva se debe hablar sobre los suplementos orales de flúor.
9. Selección de condiciones basada en “Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System”, según lo autorizado por el American College of Medical Genetics (ACMG) y encargado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA).
10. Todos los niños de 3 a 5 años corren el riesgo de tener anomalías en la visión y requieren exámenes de detección; los factores de riesgo específicos incluyen estrabismo, errores de refracción y opacidad de los medios.
11. Hable con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis A.
12. Hable con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis B.
13. Hable con su proveedor sobre los factores de riesgo de infecciones neumocócicas.
14. El refuerzo de la Tdap (tétanos, difteria, tos ferina acelular) se recomienda en niños de 11 a 12 años que hayan completado el esquema de vacunación infantil con DTaP y aún no hayan recibido una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
15. Se determinó que las intervenciones breves de asesoramiento conductual reducen el consumo poco 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.
16. Las infecciones de transmisión sexual, también conocidas como enfermedades de transmisión sexual, incluyen la clamidia, la gonorrea, el herpes, el VIH, el VPH, la sífilis y otras.

17. Los factores de riesgo de infección por clamidia y gonorrea incluyen antecedentes de clamidia u otras ITS, parejas sexuales nuevas o múltiples, uso inconsistente del condón, trabajo sexual comercial y uso de drogas.
18. La cobertura incluye:
 - a. Medicamentos, dispositivos y productos anticonceptivos recetados aprobados por la FDA;
 - b. Inserción y extracción del dispositivo;
 - c. Procedimientos de esterilización;
 - d. Educación y asesoramiento en anticonceptivos, lo que incluye propiciar la adherencia sin interrupciones;
 - e. Servicios de seguimiento relacionados;
 - f. Manejo de los efectos secundarios;
 - g. Para los anticonceptivos hormonales autoadministrados, puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
19. Todas las personas en edad reproductiva presentan un riesgo potencial de violencia de pareja íntima y deben someterse a detección, incluidas las personas embarazadas y en el período posparto. Existen diversos factores que aumentan el riesgo de violencia de pareja íntima, como la exposición a la violencia durante la infancia, la edad temprana, el desempleo, el consumo de sustancias, las dificultades conyugales y las dificultades económicas.
20. La detección del consumo poco saludable de drogas debe implementarse cuando se disponga de servicios para un diagnóstico preciso, un tratamiento eficaz y la atención adecuada, o cuando sea posible realizar el referido correspondiente.
21. 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, que forma parte de Wellvolution®, es un programa de medicina del estilo de vida ofrecido por Blue Shield of California Promise Health Plan que se enfoca en la prevención de la diabetes.
22. Tuberculosis y LTBI para adultos asintomáticos con mayor riesgo de infección.
23. Asesoramiento conductual para prevenir las ITS en adolescentes y adultos sexualmente activos con mayor riesgo de contraer ITS.
24. Los factores de riesgo de infección por sífilis incluyen a todos los adolescentes y adultos que reciben atención de salud en entornos clínicos de alta prevalencia o alto riesgo, a los hombres que han tenido relaciones sexuales con otros hombres, a las personas que ejercen el trabajo sexual y a quienes se encuentran 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.
25. Para las personas nacidas antes de 1957 sin evidencia de inmunidad al sarampión, las paperas o la rubéola, se recomienda un esquema de dos dosis con al menos cuatro semanas de diferencia para el sarampión y las paperas o al menos una dosis para la rubéola. Consulte con su médico para obtener información detallada relacionada con el embarazo.
26. 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 la vacuna Tdap reemplace una dosis única de Td en adultos menores de 65 años que no hayan recibido previamente una dosis de Tdap.
27. Las personas en riesgo de infección por varicela incluyen aquellas que tienen contacto cercano con personas con alto riesgo de sufrir la forma grave de la enfermedad (trabajadores de la salud y contactos familiares de personas inmunocomprometidas) o que tienen un alto riesgo de exposición o transmisión (por ejemplo, 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 personas que viajan al extranjero).

28. Su médico evaluará sus antecedentes personales o familiares de cáncer de seno, ovario, trompas de Falopio o peritoneo, así como los antecedentes familiares de mutaciones en los genes de susceptibilidad al cáncer de seno 1 y 2 (BRCA1/2). Se recomienda que las personas 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.
29. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos: El USPSTF recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedad cardiovascular (ECV) (por ejemplo, arteriopatía coronaria sintomática o derrame cerebral isquémico) usen una estatina de dosis baja a moderada para la prevención de eventos de ECV y la mortalidad cuando se cumplen todos los siguientes criterios: tienen entre 40 y 75 años; tienen uno o más factores de riesgo de ECV (por ejemplo, dislipidemia, diabetes, hipertensión o tabaquismo); y 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 análisis de lípidos en todos los adultos de 40 a 75 años. Los medicamentos con estatinas son un beneficio de farmacia
30. Según el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF), el cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muerte por cáncer, tanto en hombres como en mujeres. Se diagnostica con mayor frecuencia 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. Hay varias pruebas de detección de cáncer colorrectal recomendadas. Su proveedor considerará diferentes factores para decidir qué prueba es mejor. Las prueba de detección incluyen:
 - a. Prueba de sangre oculta en las heces con guayaco de alta sensibilidad (HSgFOBT) o prueba inmunoquímica fecal (FIT) todos los años;
 - b. FIT de ADN en heces cada 1–3 años;
 - c. Colonografía por tomografía computarizada cada 5 años;
 - d. Sigmoidoscopia flexible cada 5 años;
 - e. Sigmoidoscopia flexible cada 10 años con FIT anual;
 - f. Colonoscopia de detección cada 10 años; y
 - g. Análisis de sangre de ADN para cáncer de colon cada 1–3 años.
31. Todos los adultos de 35 a 70 años con sobrepeso u obesidad deben hacerse la prueba de detección de diabetes/prediabetes. Intervenciones intensivas de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física en pacientes con niveles anormales de glucosa en sangre. Las personas con prediabetes pueden ser referidas para intervenciones preventivas.
32. Prueba de detección de hepatitis C para adultos de 18 a 79 años.
33. Las fracturas osteoporóticas, particularmente las fracturas de cadera, se asocian con una 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.
34. Asesoramiento para la prevención de caídas, que incluya ejercicio o terapia física, dirigido a adultos de 65 años o más que viven en la comunidad y presentan un mayor riesgo de caídas.
35. Detección de cáncer de pulmón en adultos de 50 a 80 años con un antecedente de consumo de tabaco de 20 paquetes por año que actualmente fuman o que dejaron de fumar en los últimos 15 años.
36. Las mujeres embarazadas con alto riesgo de preeclampsia deben tomar Aspirin en dosis bajas (81 mg/día) como medicamento preventivo después de las 12 semanas de gestación.

Wellvolution es una marca registrada de Blue Shield of California. Wellvolution y todos los programas relacionados de salud, en persona y en línea, así como sus servicios y ofertas, son administrados por Solera Health, Inc. Solera es independiente de Blue Shield. Estos servicios del programa no son beneficios cubiertos de los planes de salud de Blue Shield y no se aplica ninguno de los términos o condiciones de los planes de salud de Blue Shield. Blue Shield se reserva el derecho de cancelar este programa en cualquier momento sin previo aviso. Cualquier conflicto relacionado con Wellvolution puede estar sujeto al proceso de queja de Blue Shield.

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 su Guía para los Miembros de Medi-Cal para conocer la cobertura del plan 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/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

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

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

A53185MDC-SP_1025

Medi_25_507_LS_IA121825