

Pautas de salud preventiva



El poder de la prevención

El poder de la prevención

Ponga en práctica estas pautas de salud preventiva. Su salud y la de su familia podrían depender de ellas.

Es muy probable que haya escuchado el viejo dicho: “Más vale prevenir que curar”. Las pruebas, los exámenes de detección y los servicios preventivos suelen ser los mejores primeros pasos para prevenir las enfermedades. También permiten una respuesta rápida ante el comienzo temprano de problemas de salud. Los tratamientos pueden tener la máxima eficacia durante este tiempo.

Es importante que usted y su familia se mantengan al día con las pruebas, los exámenes de detección y los servicios preventivos recomendados, los cuales varían según la edad, el sexo, los antecedentes médicos, la salud actual y los antecedentes familiares.

Hemos compilado las siguientes pautas de prácticas adecuadas, que pueden ayudarle a hacer un seguimiento de lo que se necesita y en qué momento.

Para todos los servicios cubiertos, consulte su *Evidencia de cobertura* (EOC) o la Guía de Medi-Cal. También puede ingresar en su cuenta en **blueshieldca.com/login** o llamar al número de Atención al Cliente que figura en su tarjeta de identificación del miembro.

Para niños de 0 a 2 años de edad

Temas que usted puede conversar con su médico

Seguridad

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

Nutrición

- La lactancia y las leches de fórmula y alimentos para bebés enriquecidos con hierro.

Salud dental

- No acueste a dormir a su bebé o niño pequeño con un biberón que contenga jugo, leche u otro líquido azucarado. No apoye el biberón en la boca de su bebé o niño pequeño. Limpie las encías y los dientes de su bebé todos los días.
- Use una toallita húmeda y limpia para limpiarle las encías. Cuando salga el primer diente, use un cepillo de dientes suave con agua solamente.
- De los 6 meses de edad hasta el jardín de infantes: Hable con su dentista acerca de los suplementos orales con flúor si el agua tiene deficiencia de flúor.
- 2 años de edad: Comience a cepillar los dientes de su hijo con una cantidad de dentífrico con flúor del tamaño de un guisante.

Inmunizaciones

Cantidad de vacunas por esquema	1	2	3	4
DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	2	4	6	15 a 18 meses
Gripe, anual	Para niños de 6 meses de edad y mayores ^{2,18}			
Hepatitis A	12 a 23 meses (segunda dosis al menos 6 meses después de la primera)			
Hepatitis B	0 (nacimiento)	1 a 2	6 a 18 meses	
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	2	4	6	12 a 15 meses
IPV (vacuna con el virus inactivado de la poliomielitis)	2	4	6 a 18 meses	
Meningocócica 2 a 18 meses de edad	Para niños con factores de riesgo			
MMR (sarampión, paperas, rubeola)	Primera dosis entre los 12 y 15 meses, segunda dosis entre los 4 y 6 años de edad			
Neumocócica (neumonía)	2	4	6	12 a 15 meses
Rotarix (rotavirus), o	2	4 meses		
RotaTeq (rotavirus)	2	4	6 meses	
Varicela	Entre los 12 y 15 meses, segunda dosis entre los 4 y 6 años de edad			

Exámenes de detección/asesoramiento/servicios

Trastorno del espectro autista	Examen de detección recomendado a los 18 y a los 24 meses
Exámenes de detección que miden el nivel de plomo en la sangre	Exámenes de detección recomendados a los 12 y a los 24 meses por muestra de sangre capilar o venosa (análisis de sangre)
Atención dental	Hable sobre el uso o la receta de suplementos orales a partir de los 6 meses de edad. Aplicación de barniz de flúor en los dientes de leche de los bebés y de los niños desde los 6 meses hasta los 5 años de edad. ²⁴
Evaluaciones del desarrollo	Se recomiendan evaluaciones de los bebés y niños pequeños para detectar trastornos del desarrollo
Oftalmía gonocócica	Medicamento tópico para los ojos. Se administra durante la atención inicial del recién nacido.
Altura, peso y audición	Periódicamente
Panel de evaluación para recién nacidos	Exámenes de detección recomendados para todos los trastornos que figuran en el Panel de Evaluación Uniforme Recomendada (RUSP) ²³
Evaluación psicosocial/ del comportamiento	Se recomienda una evaluación centrada en la familia. Esto puede incluir evaluaciones de las condiciones de salud relacionadas con asuntos como el lugar donde la gente vive, trabaja y juega.
Cáncer de piel	Asesoramiento para el comportamiento a fin de reducir la exposición al sol de las personas con alto riesgo desde los 6 meses de edad hasta los 24 años
Vista	Examen de detección recomendado. Se recomienda el examen de detección para la ambliopía (ojo perezoso) o sus factores de riesgo. ¹

Prevención de las lesiones para bebés y niños pequeños

Disminuya el riesgo de la muerte súbita del lactante

El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) es la causa principal de muerte de los lactantes. Los bebés deben dormir boca arriba. Esto reduce el riesgo del SIDS.

Proteja a sus hijos con los asientos para automóviles

Use el asiento para el automóvil correcto para su vehículo y el peso de su hijo. Lea las instrucciones del fabricante del asiento para el automóvil y del vehículo acerca de cómo instalarlo y usarlo. Use un asiento para el automóvil orientado hacia atrás hasta que su hijo tenga al menos 1 año de edad y pese 20 libras como mínimo.

Haga que su vivienda sea a prueba de bebés

Tome estas medidas para que su hijo tenga un entorno doméstico seguro:

- Guarde los medicamentos, líquidos de limpieza y otras sustancias peligrosas en envases a prueba de niños. Los envases deben guardarse bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Coloque puertas de seguridad en las escaleras (arriba y abajo). Utilice protecciones en las ventanas a partir del primer piso.
- Mantenga la temperatura del calentador de agua por debajo de los 120° F.
- Cubra con protecciones de plástico las tomas de corriente que no se usan.
- Tenga en cuenta la posibilidad de no poner a su hijo en un andador para bebés. Si lo hace, supervíselo constantemente. Bloquee el acceso a las escaleras y a los objetos que puedan caerse (p. ej. lámparas) o causar quemaduras (p. ej. estufas o calefactores eléctricos).
- Mantenga alejados de su hijo todos los objetos y alimentos que puedan causar asfixia. Por ejemplo, monedas, globos, piezas pequeñas de juguetes, perritos calientes (enteros o en pedazos pequeños), cacahuates y caramelos duros.
- Coloque vallas que rodeen toda la piscina. Mantenga las puertas de la piscina cerradas bajo llave.

Para niños de 3 a 10 años de edad

Temas que usted puede conversar con su médico

Seguridad

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

Ejercicio

- Promueva la participación en la actividad física como familia. Por ejemplo, hacer caminatas o jugar en el parque infantil.
- Limite el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas al día. Esto incluye dispositivos móviles, computadoras y la televisión.

Nutrición

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

Salud dental

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

Otros temas para hablar

- Las visitas de niño saludable son un buen momento para hablar con su médico acerca de las inquietudes que pueda tener con respecto a la salud, el crecimiento o el comportamiento de su hijo.

Inmunizaciones

DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	Quinta dosis entre los 4 y 6 años de edad (Tdap a partir de los 7 años de edad)
Gripe, anual	Recomendada ^{2,18}
Hepatitis A	Para los niños que no fueron vacunados previamente y con factores de riesgo presentes
Hepatitis B	Para los niños que no completaron el esquema de vacunación entre los 0 y los 18 meses
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	Para los niños que no fueron vacunados previamente y con factores de riesgo presentes
IPV (virus inactivado de la poliomielitis)	Cuarta dosis entre los 4 y 6 años de edad
Meningocócica	Para niños con factores de riesgo
MMR (sarampión, paperas, rubeola)	Segunda dosis entre los 4 y 6 años de edad
Tdap (tétanos, difteria, tos ferina)	Para los niños que no fueron vacunados previamente con DTaP

Exámenes de detección/asesoramiento/servicios

Altura, peso, índice de masa corporal (BMI), presión arterial, vista, audición	En el examen anual
Exámenes de detección que miden el nivel de plomo en la sangre	Se recomienda el examen de detección para los niños entre 24 y 72 meses de edad sin pruebas documentadas de exámenes de detección por muestra de sangre capilar o venosa (análisis de sangre)
Atención dental	Hable sobre el uso o la receta de suplementos orales a partir de los 6 meses de edad. Aplicación de barniz de flúor en los dientes de leche de los bebés y de los niños desde los 6 meses hasta los 5 años de edad. ²⁴
Evaluaciones del desarrollo	Se recomiendan evaluaciones de los bebés y niños pequeños para detectar trastornos del desarrollo para promover un desarrollo óptimo
Obesidad	Exámenes de detección, asesoramiento y referencias a programas para niños a partir de los 6 años de edad para promover mejoras en la condición del peso
Evaluación psicosocial/del comportamiento	Se recomienda una evaluación centrada en la familia. Esto puede incluir evaluaciones de las condiciones de salud relacionadas con asuntos como el lugar donde la gente vive, trabaja y juega.
Cáncer de piel	Asesoramiento para el comportamiento a fin de reducir la exposición al sol de las personas con alto riesgo desde los 6 meses de edad hasta los 24 años
Consumo de tabaco y cómo dejarlo	Educación o asesoramiento para prevenir el comienzo del uso del tabaco en los niños de edad escolar y adolescentes, a partir de los 5 hasta los 18 años de edad
Vista	Se recomienda el examen de detección para la ambliopía (ojo perezoso) o sus factores de riesgo ¹

Prevención de lesiones:

Para niños mayores

- Los niños deberían usar un asiento elevador en el asiento trasero del automóvil hasta que cumplan al menos 8 años de edad o pesen 80 libras como mínimo.
- Los niños mayores deberían usar los cinturones de seguridad del automóvil y sentarse en el asiento trasero en todo momento.
- Enséñele a su hijo acerca de la seguridad del tránsito. Los niños menores de 9 años necesitan supervisión para cruzar la calle.
- Asegúrese de que su hijo use un casco mientras patina o monta en bicicleta. Asegúrese de que su hijo use un equipo protector para patinar o andar en patineta. Dicho equipo puede incluir un casco, muñequeras y rodilleras.
- Advierta a su hijo acerca del riesgo del consumo de alcohol y drogas. Muchas lesiones deportivas y por accidentes de tránsito están causadas por el uso de alcohol y drogas.

Para todas las edades

- Use alarmas/detectores de humo y monóxido de carbono en su vivienda. Cámbiele las baterías todos los años. Verifique su funcionamiento una vez al mes.
- Si usted tiene un arma en su casa, asegúrese de que el arma y las municiones estén guardadas por separado y bajo llave, y manténgalas fuera del alcance de los niños.
- No conduzca nunca después de haber consumido alcohol o marihuana.
- Use los cinturones de seguridad del automóvil en todo momento.
- Guarde en su teléfono el número del Centro de Control de Envenenamiento: (800) 222-1222. Si tiene un teléfono fijo, pegue el número allí. Además, agregue el número a la lista de "información importante" de su hogar. El número es el mismo en todas partes de los Estados Unidos. No intente tratar el envenenamiento hasta que haya llamado al Centro de Control de Envenenamiento.

Para niños de 11 a 19 años de edad

Temas que usted/su hijo pueden conversar con el médico

Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos al día a partir de los 11 años de edad) puede reducir los riesgos de padecer enfermedades cardíacas coronarias, osteoporosis, obesidad y diabetes.

Nutrición

- Lleve una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y cereales integrales todos los días.
- La ingesta de calcio óptima para los adolescentes y jóvenes adultos está estimada entre 1,200 y 1,500 mg/día.

Salud sexual

- Prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH¹⁶, tenga prácticas sexuales seguras (use preservativos) o practique la abstinencia.
- Evite los embarazos no deseados, use métodos anticonceptivos.
- El seguimiento y monitoreo continuos deben tener cobertura sin costos compartidos. Los servicios incluyen pruebas periódicas para el VIH, pruebas serológicas para los virus de las hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de embarazo, pruebas periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento para el cumplimiento.

Trastornos de salud mental y por consumo de sustancias

- El consumo de alcohol, tabaco (cigarrillos, vapeo o mascar tabaco), inhalantes y otras drogas por parte de los adolescentes constituye una gran preocupación para los padres. Infórmele al médico si tiene inquietudes acerca de su hijo.
- Los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias se definen como aquellas condiciones que figuran en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o del Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría.

Salud dental

- Cepílese los dientes con un dentífrico con flúor y use hilo dental diariamente. Reciba atención dental regularmente.

Otros temas para conversar

- Es una buena idea permitir que su hijo adolescente tenga un momento de privacidad con el médico. De este modo, podrá hacer preguntas que no se sienta cómodo para hacerle a usted.

Inmunizaciones

Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Esquema de dos dosis para las personas que no fueron vacunadas previamente y con factores de riesgo presentes
Hepatitis B	Esquema de dos dosis para las personas que no fueron vacunadas previamente; para personas con factores de riesgo que desean protección ²⁹
VPH (virus del papiloma humano)	Esquema de dos o tres dosis según la edad de la vacunación inicial. Se recomienda para todos los adolescentes entre los 11 y 12 años y hasta los 18 años de edad.
IPV (virus inactivado de la poliomielitis)	Para las personas que no fueron vacunadas previamente. No se recomienda a partir de los 18 años de edad
Meningocócica	Vacunación de rutina de esquemas de dos dosis. Primera dosis entre los 11 y 12 años, segunda dosis a los 16 años de edad.
MMR (sarampión, paperas, rubeola)	Esquema de dos dosis para los niños menores de 12 años que no hayan sido vacunados previamente
Neumocócica (neumonía)	Para niños con factores de riesgo ⁶
Refuerzo de Tdap (tétanos, difteria, tos ferina)	Para los niños de 11 a 12 años que hayan completado el esquema de vacunación de DTaP recomendado ¹⁷
Varicela	Esquema de dos dosis para los niños que no hayan sido vacunados previamente

Exámenes de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Examen de detección para el uso no saludable del alcohol y asesoramiento para el comportamiento según sea necesario, a partir de los 12 años de edad
Presión arterial, altura, peso, BMI, vista y audición	En el examen anual
Clamidia y gonorrea	Examen de detección para todas las mujeres sexualmente activas de 24 años o menores y para las mujeres de 25 años o mayores con un riesgo mayor de infección ¹¹
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos femeninos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), educación y asesoramiento ³²
Depresión	Exámenes de detección para todos los adolescentes para el trastorno depresivo mayor (MDD)
Abuso y violencia doméstica	Exámenes de detección de violencia interpersonal y doméstica para adolescentes, mujeres y mujeres en edad fértil ³⁴
Abuso de drogas	Exámenes de detección de uso no saludable de drogas a partir de los 12 años de edad ²⁵
Dieta saludable y actividad física	Asesoramiento para el comportamiento ²⁷
Hepatitis C	Exámenes de detección para la infección por el virus de la hepatitis C para personas con alto riesgo de infección ³⁰
VIH	Exámenes de detección para todos los adolescentes y adultos entre los 12 y 65 años de edad. Se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para las personas con alto riesgo de contraer VIH.
Hipertensión	Exámenes de detección para la hipertensión (presión arterial alta) para adultos a partir de los 18 años de edad con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM)
Obesidad	Exámenes de detección, asesoramiento y referencias a programas para niños a partir de los 6 años de edad para promover mejoras en la condición del peso
Evaluación psicosocial/del comportamiento	Se recomienda una evaluación centrada en la familia. Esto puede incluir evaluaciones de las condiciones de salud relacionadas con asuntos como el lugar donde la gente vive, trabaja y juega.
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento para el comportamiento según sea necesario ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento para el comportamiento a fin de reducir la exposición al sol de los adolescentes con alto riesgo
Sífilis	Exámenes de detección para las personas con un riesgo mayor de infección ¹²
Consumo de tabaco y cómo dejarlo	Educación o asesoramiento para prevenir el comienzo del uso del tabaco en los niños de edad escolar y adolescentes, a partir de los 12 años de edad
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Exámenes de detección para las personas con un riesgo mayor de infección ³³

Ayuda para el desarrollo social y emocional de su hijo preadolescente y adolescente

Los padres tienen que ofrecer una comunicación abierta y positiva y a la vez establecer reglas claras y justas y una guía coherente. Permita que su hijo encuentre su propio camino mientras cumple las reglas que usted ha establecido.

- Sea un buen modelo a seguir para manejar los desacuerdos. Por ejemplo, hable con calma cuando esté en desacuerdo.
- Felicite a su hijo por haber evitado con éxito una confrontación. Por ejemplo, diga "Estoy orgulloso de que te hayas mantenido en calma".

- Supervise los sitios web y los juegos de computadora que usa su hijo.
- Establezca límites para el uso de las computadoras, teléfonos inteligentes y la televisión después de una hora determinada de la noche. Esto ayudará a que su hijo tenga un patrón de sueño regular.
- Hable con su hijo sobre las relaciones saludables. Existe el abuso en las citas entre preadolescentes y adolescentes.
- Sea un modelo a seguir para la alimentación saludable y la actividad física regular.

Para mujeres de 20 a 49 años de edad

Temas que usted puede conversar con su médico

Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos al día) puede reducir los riesgos de padecer enfermedades cardíacas coronarias, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- A partir de los 40: Consulte a su médico antes de comenzar una actividad física vigorosa nueva.

Nutrición

- Conozca su índice de masa corporal (BMI), presión arterial y nivel de colesterol. Modifique su dieta según sea necesario.
- Lleve una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y cereales integrales todos los días.
- La ingesta óptima de calcio para las mujeres entre los 25 y 50 años de edad está estimada en 1,000 mg/día.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, el funcionamiento y la preservación de los huesos y músculos.

Salud sexual

- Prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH¹⁶, tenga prácticas sexuales seguras (use preservativos) o practique la abstinencia.
- Evite los embarazos no deseados, use métodos anticonceptivos.
- El seguimiento y monitoreo continuos tienen cobertura sin costos compartidos. Los servicios incluyen pruebas periódicas para el VIH, pruebas serológicas para los virus de las hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de embarazo, pruebas periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento para el cumplimiento.

Trastornos de salud mental y por consumo de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Si conduce, evite el consumo de alcohol o de drogas.
- Los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias se definen como aquellas condiciones que figuran en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o del Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría.

Salud dental

- Cepílese los dientes con un dentífrico con flúor y use hilo dental diariamente. Reciba atención dental regularmente.

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

Imunizaciones

Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que buscan protección ³
Hepatitis B	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que buscan protección ^{4,29}
VPH (virus del papiloma humano)	Se recomienda para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquema de 2 o 3 dosis según la edad de la vacunación inicial
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes ⁸
MMR (sarampión, paperas, rubeola)	Una vez, sin comprobante de inmunidad o si no se ha aplicado la segunda dosis previamente ⁵
Neumocócica (neumonía)	Para personas con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Tdap (tétanos, difteria)	Se recomienda una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Se recomienda para adultos sin pruebas de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia ¹⁰

Exámenes de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Examen de detección para el uso no saludable del alcohol y asesoramiento para el comportamiento según sea necesario, a partir de los 12 años de edad
Presión arterial, altura, peso, BMI, vista y audición	En la visita de bienestar, anualmente
Evaluación del riesgo de BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación del riesgo o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovarios, trompas de Falopio, próstata, páncreas o peritoneo reciban asesoramiento genético y/o pruebas genéticas. ²⁰
Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía cada 1 a 2 años a partir de los 40 años de edad hasta los 49
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomiendan medicamentos recetados o que reducen el riesgo para aquellas mujeres que tengan un riesgo aumentado de cáncer de seno y un riesgo bajo para los efectos adversos de los medicamentos
Enfermedades cardiovasculares	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos ³⁵
Cáncer de cuello uterino	Se recomienda un examen de detección cada 3 años con citología cervical por medio de pruebas de Papanicolaou para las personas entre los 21 y 65 años de edad
Clamidia y gonorrea	Examen de detección para todas las mujeres sexualmente activas de 24 años o menores y para las mujeres de 25 años o mayores con un riesgo mayor de infección ¹¹
Cáncer colorrectal	Exámenes de detección para adultos entre 45 y 75 años de edad ⁷
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos femeninos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento ³²
Depresión	Exámenes de detección para todos los adultos
Diabetes	Exámenes de detección para adultos con sobrepeso u obesidad entre 40 y 70 años de edad ²²
Abuso y violencia doméstica	Exámenes de detección de violencia interpersonal y doméstica para adolescentes, mujeres y mujeres en edad fértil ³⁴
Abuso de drogas	Exámenes de detección de uso no saludable de drogas a partir de los 12 años de edad ²⁵
Dieta saludable y actividad física	Asesoramiento para el comportamiento ²⁷
Hepatitis C	Exámenes de detección para la infección por el virus de la hepatitis C para personas con alto riesgo de infección entre los 18 y 79 años de edad ³⁰
VIH	Exámenes de detección para todos los adolescentes y adultos entre los 12 y 65 años de edad. Se recomienda la profilaxis previa la exposición (PrEP) para las personas con alto riesgo de contraer VIH.
Hipertensión	Exámenes de detección para la hipertensión (presión arterial alta) para adultos a partir de los 18 años de edad con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM)
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Exámenes de detección para las personas con un riesgo mayor de infección ³³
Obesidad	Exámenes de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover mejoras en la condición del peso
Osteoporosis	Exámenes de detección para las mujeres con un riesgo mayor ¹³
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento para el comportamiento según sea necesario ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento para el comportamiento a fin de reducir la exposición al sol de los jóvenes adultos hasta los 24 años con alto riesgo
Sífilis	Exámenes de detección para las mujeres embarazadas y las personas con un riesgo mayor de infección ¹²
Consumo de tabaco y cómo dejarlo	Examen de detección para el uso del tabaco e intervención para dejarlo a partir de los 12 años de edad

Para hombres de 20 a 49 años de edad

Temas que usted puede conversar con su médico

Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos al día) puede reducir los riesgos de padecer enfermedades cardíacas coronarias, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Hombres mayores de 40: Consulte a su médico antes de comenzar una actividad física vigorosa nueva.

Nutrición

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

Salud sexual

- Prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH¹⁶, tenga prácticas sexuales seguras (use preservativos) o practique la abstinencia.
- El seguimiento y monitoreo continuos tienen cobertura sin costos compartidos. Los servicios incluyen pruebas periódicas para el VIH, pruebas serológicas para los virus de las hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento para el cumplimiento.

Trastornos de salud mental y por consumo de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Si conduce, evite el consumo de alcohol o de drogas.
- Los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias se definen como aquellas condiciones que figuran en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o del Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría.

Salud dental

- Cepílese los dientes con un dentífrico con flúor y use hilo dental diariamente. Reciba atención dental regularmente.

“Conozca sus números”. Le recomendamos que conozca sus “números” en su visita al médico y que trabaje para alcanzar las metas óptimas, que pueden alcanzarse por medio del ejercicio y una dieta saludable.

Inmunizaciones

Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que buscan protección ³
Hepatitis B	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que buscan protección ^{4,29}
VPH (virus del papiloma humano)	Se recomienda para todos los adultos hasta los 26 años de edad. Esquema de 2 o 3 dosis según la edad de la vacunación inicial
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes ⁸
MMR (sarampión, paperas, rubeola)	Una vez, sin comprobante de inmunidad o si no se ha aplicado la segunda dosis previamente ⁵
Neumocócica (neumonía)	Para personas con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Tdap (tétanos, difteria)	Se recomienda una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Se recomienda para adultos sin pruebas de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia ¹⁰

Exámenes de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Examen de detección para el uso no saludable del alcohol y asesoramiento para el comportamiento según sea necesario, a partir de los 12 años de edad
Presión arterial, altura, peso, BMI, vista y audición	En el examen anual
Enfermedades cardiovasculares	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos ³⁵
Cáncer colorrectal	Exámenes de detección para adultos entre 45 y 75 años de edad ⁹
Depresión	Exámenes de detección para todos los adultos
Diabetes	Exámenes de detección para adultos con sobrepeso u obesidad entre 40 y 70 años de edad ²²
Abuso de drogas	Exámenes de detección de uso no saludable de drogas a partir de los 12 años de edad ²⁵
Dieta saludable y actividad física	Asesoramiento para el comportamiento para personas entre 18 y 79 años de edad ²⁷
Hepatitis C	Exámenes de detección para la infección por el virus de la hepatitis C para personas con alto riesgo de infección ³⁰
VIH	Exámenes de detección para todos los adolescentes y adultos entre los 12 y 65 años de edad. Se recomienda la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para las personas con alto riesgo de contraer VIH.
Hipertensión	Exámenes de detección para la hipertensión (presión arterial alta) para adultos a partir de los 18 años de edad con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM)
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Exámenes de detección para las personas con un riesgo mayor de infección ³³
Obesidad	Exámenes de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover mejoras en la condición del peso
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento para el comportamiento según sea necesario ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento para el comportamiento a fin de reducir la exposición al sol de los jóvenes adultos hasta los 24 años con alto riesgo
Sífilis	Exámenes de detección de rutina para las personas con un riesgo mayor de infección ¹²
Consumo de tabaco y cómo dejarlo	Examen de detección para el uso del tabaco e intervención para dejarlo a partir de los 12 años de edad

Factores para la salud del corazón Metas óptimas

Colesterol total	Menos de 200 mg/dl
Colesterol “malo” LDL	Menos de 100 mg/dl
Colesterol “bueno” HDL	60 mg/dl o superior
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 (BMI)	Menos de 25 kg/m ²
Ejercicio	Mínimo de 30 minutos la mayoría de los días de la semana

Para los hombres y mujeres a partir de los 50 años

Temas que usted puede conversar con su médico

Nutrición

- Lleve una dieta saludable. Limite las grasas y las calorías. Coma frutas, verduras, frijoles y cereales integrales todos los días.
- La ingesta óptima de calcio está estimada en 1,500 mg/día para las mujeres posmenopáusicas que no reciben terapia con estrógenos.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, el funcionamiento y la preservación de los huesos y músculos.

Salud sexual

- Prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH¹⁶, tenga prácticas sexuales seguras (use preservativos) o practique la abstinencia.
- El seguimiento y monitoreo continuos tienen cobertura sin costos compartidos. Los servicios incluyen pruebas periódicas para el VIH, pruebas serológicas para los virus de las hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina en suero, pruebas periódicas de infecciones bacterianas de transmisión sexual y asesoramiento para el cumplimiento.

Trastornos de salud mental y por consumo de sustancias

- Deje de fumar. Limite el consumo de alcohol. Si conduce, evite el consumo de alcohol o de drogas.
- Los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias se definen como aquellas condiciones que figuran en la edición más reciente de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o del Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría.

Salud dental

- Cepílese los dientes con un dentífrico con flúor y use hilo dental diariamente. Reciba atención dental regularmente.

Otros temas para hablar

- Prevención de caídas.
- Posibles riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal (HRT) para las mujeres posmenopáusicas.
- Los peligros de las interacciones de los medicamentos.
- Actividad física.
- Examen ocular para detectar glaucoma realizado por un profesional de la atención de la vista (p. ej. un oftalmólogo, optometrista) a partir de los 65 años de edad.

Para la salud cardíaca, los adultos deberían hacer ejercicio regularmente. Esto significa al menos 30 minutos al día la mayoría de los días. De este modo, se pueden reducir los riesgos de enfermedades cardíacas coronarias, osteoporosis, obesidad y diabetes. Consulte a su médico antes de comenzar una actividad física vigorosa nueva.

Inmunizaciones

Gripe, anual	Recomendada ²
Hepatitis A	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que buscan protección ³
Hepatitis B	Para las personas con factores de riesgo; para las personas que buscan protección ⁴
Meningocócica	Para personas con factores de riesgo presentes ⁸
MMR (sarampión, paperas, rubeola)	Una vez, sin comprobante de inmunidad o si no se ha aplicado la segunda dosis previamente ⁵
Neumocócica (neumonía)	Se recomienda a partir de los 65 años de edad y para las personas menores de 65 años con factores de riesgo ⁷
Refuerzo de Tdap (tétanos, difteria)	Se recomienda una vez cada 10 años ¹⁵
Varicela	Se recomienda para adultos sin pruebas de inmunidad; esquema de 2 dosis con 4 a 8 semanas de diferencia ¹⁰
Herpes zóster (culebrilla)	Esquema de dos dosis de RZV con 2 a 6 meses de diferencia

Exámenes de detección/asesoramiento/servicios

AAA (aneurisma aórtico abdominal)	Para personas entre 65 y 75 años que han fumado alguna vez, un examen de detección para AAA por medio de una ecografía por única vez
Abuso del alcohol	Examen de detección para el uso no saludable del alcohol y asesoramiento para el comportamiento según sea necesario, a partir de los 12 años de edad
Aspirina	Uso para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal para adultos que tienen un riesgo mayor ¹⁹
Presión arterial, altura, peso, BMI, vista y audición	En el examen anual
Evaluación del riesgo de BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación del riesgo o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovarios, trompas de Falopio, próstata, páncreas o peritoneo reciban asesoramiento genético y/o pruebas genéticas. ²⁰
Cáncer de seno	Mamografía de detección bienal recomendada para las mujeres a partir de los 40 años de edad
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomiendan medicamentos recetados o que reducen el riesgo para aquellas mujeres que tengan un riesgo aumentado de cáncer de seno y un riesgo bajo para los efectos adversos de los medicamentos
Enfermedades cardiovasculares	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos ³⁵
Cáncer de cuello uterino	Examen de detección recomendado cada 3 años con citología cervical y cada 5 años con pruebas para VPH de alto riesgo
Clamidia y gonorrea	Exámenes de detección para las personas con un riesgo mayor de infección ¹¹
Cáncer colorrectal	Exámenes de detección para adultos entre 45 y 70 años de edad ^{9,21}
Depresión	Exámenes de detección para todos los adultos
Diabetes	Exámenes de detección para adultos con sobrepeso u obesidad entre 40 y 75 años de edad ²²
Abuso y violencia doméstica	Exámenes de detección de violencia interpersonal y doméstica para adolescentes, mujeres y mujeres en edad fértil ³⁴
Abuso de drogas	Exámenes de detección de uso no saludable de drogas a partir de los 12 años de edad ²⁵
Prevención de caídas	Intervenciones de ejercicio (apoyo para reducir los riesgos) recomendadas para adultos a partir de los 65 años con un riesgo mayor ²⁸
Dieta saludable y actividad física	Asesoramiento para el comportamiento ²⁷
Hepatitis C	Exámenes de detección para la infección por el virus de la hepatitis C para personas con alto riesgo de infección ³⁰
VIH	Exámenes de detección para todos los adolescentes y adultos entre los 12 y 65 años de edad. Se recomienda la profilaxis previa la exposición (PrEP) para las personas con alto riesgo de contraer VIH.
Hipertensión	Exámenes de detección para la hipertensión (presión arterial alta) para adultos a partir de los 18 años de edad con medición de la presión arterial en el consultorio (OBPM)
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Exámenes de detección para las personas con un riesgo mayor de infección ³³
Cáncer de pulmón	Examen de detección anual para el cáncer de pulmón por medio de una tomografía computarizada con dosis bajas para las personas con antecedentes de haber fumado ³¹
Obesidad	Exámenes de detección, asesoramiento y referencias a programas para promover mejoras en la condición del peso
Osteoporosis	Exámenes de detección de rutina recomendados para la osteoporosis con medición ósea para las mujeres a partir de los 65 años de edad ¹³
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento para el comportamiento según sea necesario ²⁶
Sífilis	Exámenes de detección para las personas con un riesgo mayor de infección ¹²
Consumo de tabaco y cómo dejarlo	Examen de detección para el uso del tabaco e intervención para dejar el tabaco

Para las mujeres embarazadas

Exámenes de detección/asesoramiento/servicios

Abuso del alcohol	Examen de detección para el uso no saludable del alcohol y asesoramiento para el comportamiento según sea necesario
Aspirina	Uso de aspirina en dosis bajas para la prevención de enfermedades y muerte por preeclampsia ¹⁴
Bacteriuria asintomática	Examen de detección recomendado por medio de un cultivo de orina en las mujeres embarazadas
Intervenciones de atención primaria para la lactancia	Intervenciones (apoyo para reducir problemas) durante el embarazo y después del nacimiento para apoyar la lactancia
Clamidia y gonorrea	Examen de detección para todas las mujeres sexualmente activas menores de 24 años y para las mujeres con un riesgo mayor de infección ¹¹
Depresión	Referencias para intervenciones de asesoramiento (apoyo para reducir los riesgos) para las personas embarazadas y en la etapa de posparto que tienen un riesgo mayor de depresión
Abuso de drogas	Examen de detección de uso no saludable de drogas a partir de los 12 años de edad ²⁵
Ácido fólico	Converse sobre el uso de 0,4 a 0,8 mg diariamente
Diabetes gestacional	Se recomienda el examen de detección de la diabetes mellitus gestacional (GDM) para las mujeres embarazadas asintomáticas después de los 24 meses de gestación
Aumento de peso saludable	Asesoramiento e intervenciones para el comportamiento (apoyo para reducir los riesgos) recomendados para promover un aumento de peso saludable y evitar el aumento de peso gestacional excesivo
Hepatitis B	Primera visita prenatal ²⁹
VIH	Examen de detección de la infección por VIH en todas las mujeres embarazadas, que incluye a las mujeres en trabajo de parto o en el parto cuyo estado con respecto al VIH se desconozca.
Salud mental materna	Servicios cubiertos para aquellas personas que presenten documentación escrita de haber recibido un diagnóstico de una condición de salud mental materna. La finalización de los servicios cubiertos puede extenderse por hasta 12 meses desde la fecha del diagnóstico o desde el final del embarazo, lo que ocurra más tarde.
Preeclampsia	Examen de detección con mediciones de la presión arterial
Incompatibilidad de Rh(D)	Se recomienda la repetición de la prueba para el anticuerpo Rh(D) para todas las mujeres Rh(D) negativas no sensibilizadas entre las 24 y 28 semanas de gestación, a menos que se sepa que el padre biológico es Rh(D) negativo
Sífilis	Examen de detección temprana de la infección en todas las mujeres embarazadas ¹²
Tdap	Se recomienda una dosis de Tdap en cada embarazo. Es preferible en la primera parte de la gestación, entre las semanas 27 y 36
Consumo de tabaco y cómo dejarlo	Examen de detección para el uso del tabaco e intervención para dejar el tabaco (apoyo para reducir los riesgos)

Recomendaciones para un embarazo saludable

Atención médica prenatal

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

Suplementos dietarios

Las mujeres en edad fértil deberían tomar de 0,4 a 0,8 mg de ácido fólico diariamente, lo cual puede reducir el riesgo de defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal del feto. La ingesta de calcio recomendada para las mujeres embarazadas o en etapa de lactancia es de 1,000 mg al día.

Exámenes de detección y de diagnóstico

Control de la presión arterial y del peso en todas las visitas; prueba de orina; antecedentes obstétricos y examen físico; exámenes de detección para bacteriuria asintomática, clamidia, diabetes gestacional, bacterias estreptocócicas del grupo B, hepatitis B, sífilis, gonorrea, hematócrito, rubeola, varicela, incompatibilidad Rh(D); asesoramiento y exámenes de detección para el VIH; ecografía; examen de detección para la alfa-fetoproteína; examen de detección de vellosidades coriónicas (CVS) o amniocentesis (para mujeres a partir de los 35 años de edad); análisis de sangre para ciertos defectos de nacimiento; altura del fondo uterino; latidos cardíacos fetales.

Temas de conversación en las visitas de atención prenatal

- Vacunaciones anteriores (incluidas las vacunas contra la gripe)
- Antecedentes de herpes genital
- Nutrición
- Dejar de fumar
- Riesgo de parto antes de término
- Abuso doméstico
- Salud mental como un servicio de intervención (apoyo inicial (después de haber evaluado la violencia interpersonal y doméstica)
- Uso de otros medicamentos y drogas

Atención de posparto

Dentro de las tres a siete semanas posteriores al parto. El examen de posparto incluye un control del peso y la presión arterial y un examen de los senos y el abdomen, o examen pélvico.

Notas finales

1. Todos los niños de 3 a 5 años tienen un riesgo de anomalías de la vista y deberían recibir un examen de detección. Los factores de riesgo específicos incluyen el estrabismo, los errores de refracción y la opacidad de medios.
2. Se recomienda la vacunación anual contra la gripe para todas las personas a partir de los 6 meses de edad, incluidos todos los adultos. Los adultos y mujeres no embarazadas y saludables menores de 50 años de edad sin condiciones médicas de alto riesgo pueden recibir la vacuna intranasal de virus vivo, la vacuna atenuada contra la gripe o la vacuna inactivada. Las otras personas deberían recibir la vacuna inactivada. Los adultos a partir de los 65 años de edad pueden recibir la vacuna común contra la gripe o la vacuna de dosis alta contra la gripe.
3. Los factores de riesgo para la hepatitis A deben analizarse con su proveedor.
4. Los factores de riesgo para la hepatitis B deben analizarse con su proveedor.
5. Componente para el sarampión: Se considera que los adultos nacidos antes de 1957 son inmunes al sarampión. Los adultos nacidos de 1957 en adelante deberían recibir una o más dosis de la vacuna MMR, según su condición de inmunidad. Además, puede ser necesaria una segunda dosis de la vacuna MMR si la persona está expuesta, realiza viajes internacionales y ante otros factores. Componente para la rubéola: Las mujeres con antecedentes de vacunación no confiables deberían hablar con su proveedor al respecto. Hable con su médico acerca de los detalles con respecto al embarazo.
6. Aplicar la vacuna neumocócica a los niños con ciertas condiciones médicas subyacentes, entre ellas, un implante coclear. Debería aplicarse una revacunación única después de cinco años a los niños con asplenia funcional o anatómica o una condición inmunosupresora.
7. Una dosis para los adultos en riesgo, que incluye a quienes tengan enfermedades pulmonares crónicas (entre ellas, asma y EPOC), enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedad hepática crónica, insuficiencia renal crónica, enfermedad de células falciformes y condiciones inmunosupresoras. La vacunación también se recomienda para los adultos que fuman cigarrillos y para los residentes de asilos de ancianos e instituciones de atención a largo plazo. No se recomienda la vacunación para las personas nativas de Alaska o los indígenas estadounidenses a menos que tengan otro factor de riesgo presente. Es posible que las personas mayores de 65 años de edad necesiten recibir una segunda dosis neumocócica si recibieron la vacuna hace más de cinco años y tenían menos de 65 años en el momento de la vacunación primaria. Se recomienda una revacunación por única vez después de cinco años para aquellas personas que tengan ciertas condiciones médicas, entre ellas, condiciones inmunosupresoras, y las personas que se han sometido a quimioterapia.
8. Las personas que tienen riesgo de la enfermedad meningocócica incluyen a los viajeros internacionales, estudiantes que viven en la universidad o cualquier persona cuyo bazo haya sido extirpado o esté dañado, o que tenga una deficiencia terminal del componente del complemento. Estas personas deberían hablar con su médico acerca de los riesgos y beneficios de la vacunación.
9. El cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muerte tanto para hombres como para mujeres. Es la enfermedad que se diagnostica con mayor frecuencia entre las personas de 65 a 74 años de edad. Se estima que el 10.5 % de los casos nuevos de cáncer colorrectal ocurren en las personas menores de 50 años.
10. Las personas con riesgo de infección por varicela son aquellas que tienen un contacto cercano con personas de alto riesgo de padecer la enfermedad grave (trabajadores de atención médica y contactos familiares de personas inmunocomprometidas) o que tienen un riesgo alto de exposición o transmisión (p. ej. maestros de niños pequeños; empleados de guarderías; residentes y miembros del personal de ámbitos institucionales, entre ellos, las instituciones correccionales; estudiantes universitarios; personal militar; adolescentes y adultos que viven en familias con niños; mujeres no embarazadas en edad fértil; y viajeros internacionales).
11. Los factores de riesgo para la infección por clamidia y gonorrea incluyen los antecedentes de infecciones por clamidia u otras infecciones de transmisión sexual, parejas sexuales nuevas o múltiples, uso inconsistente del preservativo, 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 de salud en un ámbito clínico con alta prevalencia o alto riesgo, hombres que hayan tenido relaciones sexuales con hombres, trabajadores sexuales comerciales y las personas en instituciones correccionales para adultos. Las personas que reciben tratamiento para enfermedades de transmisión sexual pueden tener más posibilidades que otras de tener un comportamiento de alto riesgo.
13. Las fracturas por osteoporosis, especialmente las fracturas de cadera, están asociadas con una limitación de la deambulación, dolor crónico y discapacidad, pérdida de la independencia y de calidad de vida. Las mujeres tienen índices más altos de osteoporosis que los hombres a cualquier edad.
14. Las mujeres embarazadas que tienen un alto riesgo de preeclampsia deberían tomar aspirina de dosis baja (81 mg/d) como medicamento preventivo a partir de las 12 semanas de gestación.
15. Las personas que están en contacto con niños menores de 12 meses de edad y el personal de salud pueden recibir la vacuna contra el tétanos y la difteria (Td) en cuanto sea posible. Se recomienda que la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap) reemplace a la dosis única de la Td en los adultos menores de 65 años de edad si no han recibido previamente una dosis de la Tdap.
16. Las infecciones de transmisión sexual también se conocen como enfermedades de transmisión sexual e incluyen a la clamidia, la gonorrea, el herpes, el VIH, el VPH y la sífilis, entre otras. Vea las notas específicas para las infecciones para más información acerca de los factores de riesgo para las infecciones de transmisión sexual.
17. El refuerzo de la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap) se recomienda para los niños entre 11 y 12 años de edad que han completado el esquema de vacunación de la DtAP de la infancia y no han recibido todavía una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
18. Los niños de hasta 9 años de edad que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez, o que han recibido la vacuna contra la gripe, deberían recibir dos dosis, con al menos cuatro semanas de diferencia.
19. Uso de aspirina en dosis bajas para la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular (CVD) y del cáncer colorrectal (CRC) en adultos de 50 a 59 años de edad que tienen un riesgo del 10 % o superior de una CVD en 10 años, que no tienen un riesgo aumentado de sangrado, que tienen una expectativa de vida de al menos 10 años y que desean tomar aspirina en dosis bajas diariamente durante al menos 10 años.
20. Para el examen de detección del cáncer de seno, se recomienda la referencia para la evaluación del riesgo genético para la mutación BRCA y la evaluación para la susceptibilidad de senos y ovaria para las mujeres con antecedentes familiares asociados a un riesgo mayor de mutaciones deletéreas en los genes BRCA1 o BRCA2. Consulte la política médica de Blue Shield of California sobre Pruebas Genéticas para el Cáncer de Seno y/u Ovario Hereditario.
21. Los exámenes de detección del cáncer colorrectal incluyen el análisis fecal de sangre oculta anualmente, una sigmoidoscopia cada cinco años y una colonoscopia cada 10 años. La edad de inicio y el intervalo de los exámenes de detección pueden reducirse para los pacientes con un riesgo mayor. Pruebas multidirigidas de ADN en heces cada tres años.
22. Las pruebas de detección de la diabetes deberían realizarse en los adultos de 35 a 70 años de edad que tengan sobrepeso y sean obesos. Intervenciones intensivas de asesoramiento para el comportamiento para promover una dieta saludable y actividad física para los pacientes con niveles anormales de glucosa en la sangre.
23. Selección de condiciones según "Exámenes de Detección para Recién Nacidos: Hacia un Sistema y Panel de Evaluación Uniforme" emitido por el Colegio de Genética Médica de los Estados Unidos (ACMG) y encargado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA).
24. Se debería conversar acerca de los suplementos orales de flúor en la visita de atención preventiva si la fuente de agua primaria tiene deficiencia de flúor.
25. El examen de detección del uso no saludable de drogas debería implementarse cuando sea posible el ofrecimiento de un diagnóstico exacto, un tratamiento efectivo y la atención apropiada, o la referencia a estos servicios.
26. El asesoramiento para el comportamiento para prevenir las infecciones de transmisión sexual es para los adolescentes y adultos sexualmente activos que cumplen con los siguientes criterios: infecciones de transmisión sexual actuales, infecciones de transmisión sexual durante el año anterior, parejas sexuales múltiples actuales y relaciones no monógamas si residen en una comunidad con un alto índice de infecciones de transmisión sexual.
27. Se recomienda el asesoramiento intensivo para el comportamiento con el fin de promover una dieta saludable y la actividad física para todos aquellos adultos que tengan hiperlipidemia o algún factor de riesgo conocido para las enfermedades crónicas cardiovasculares y relacionadas con la dieta. El Programa de prevención de la diabetes, parte de Wellvolution™, es un programa de Blue Shield de medicina del estilo de vida que se centra en la prevención de la diabetes.
28. Asesoramiento para la prevención de caídas para los adultos mayores para que realicen ejercicio o fisioterapia para prevenir las caídas de los adultos de 65 años o más que viven en la comunidad y que tienen un riesgo mayor de sufrir caídas.
29. Examen de detección de la hepatitis B para personas adolescentes y adultas no embarazadas con alto riesgo de infección para detectar la infección por el virus de la hepatitis B; mujeres embarazadas en su primera visita prenatal.
30. Examen de detección de la hepatitis C para adultos con alto riesgo de infección para detectar la infección por el virus de la hepatitis C.
31. Examen de detección del cáncer de pulmón para adultos de 55 a 80 años de edad con antecedentes de haber fumado.
32. Para los anticonceptivos hormonales de autoadministración, usted puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
33. Tuberculosis e infección de tuberculosis latente (LTBI) para los adultos asintomáticos con un riesgo mayor de infección.
34. El examen de detección y el asesoramiento para la violencia interpersonal y doméstica son un servicio cubierto al menos una vez al año para los adolescentes, mujeres y mujeres en edad fértil y, cuando sea necesario, aquellas personas que tengan un resultado positivo recibirán los servicios de intervención iniciales o una referencia a ellos. El servicio de salud mental es un servicio de intervención inicial posterior al examen de detección de violencia interpersonal y doméstica.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares en adultos: el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedades cardiovasculares (CVD) (p. ej. enfermedad arterial coronaria sintomática o accidente isquémico) usen estatinas en dosis bajas a moderadas para la prevención de eventos de CVD y de la mortalidad cuando se cumplen todos los criterios siguientes: 1) tienen entre 40 y 75 años de edad; 2) tienen uno o más factores de riesgo de CVD (p. ej. dislipidemia, diabetes, hipertensión o fumar); y 3) tienen un riesgo calculado de un evento cardiovascular a 10 años de un 10 % o superior. La identificación de la dislipidemia y el cálculo del riesgo de un evento de CVD a 10 años requiere exámenes de detección de lípidos universales en los adultos de entre 40 y 75 años de edad. Los medicamentos llamados estatinas son un beneficio de farmacia.

Estas son las Pautas de salud 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 o Política de Medi-Cal para la cobertura del plan/la política de los beneficios de salud preventiva. Los servicios preventivos para los miembros menores de 21 años de edad están recomendados por el esquema de periodicidad más reciente de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y Bright Futures.

Recursos Adicionales:

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubdocs/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 federales y estatales de derechos civiles aplicables 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 遵循通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。