



Pautas sobre atención médica preventiva

Siga su camino hacia una mejor salud

El poder de la prevención

**Ponga en práctica estas pautas sobre atención médica preventiva.
La salud de su familia podría depender de ello.**

Tal vez haya escuchado el viejo dicho: "Más vale prevenir que curar". Sus médicos saben qué servicios preventivos e integrales, exámenes y pruebas de detección tiene a su disposición, que a menudo son los mejores primeros pasos para prevenir enfermedades. También facilitan una respuesta rápida ante la aparición temprana de problemas de salud, cuando los tratamientos pueden ser más eficaces.

Para aprovechar el poder de la prevención, usted y su familia deben hablar con su médico sobre los servicios preventivos, las pruebas de detección y los exámenes recomendados adecuados para su edad, género, antecedentes médicos, salud actual y antecedentes familiares.

Hemos recopilado las siguientes pautas preventivas para ayudarle a llevar un seguimiento de lo que se necesita y cuándo. Su proveedor evaluará sus factores de riesgo y determinará qué servicios preventivos debe recibir. Los servicios de atención médica preventiva están cubiertos sin costo alguno.

Para niños de 0 a 2 años.

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Seguridad

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

Nutrición

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

Salud dental

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

Vacunas	1	2	3	4
Esquema de vacunas				
COVID-19				
DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular)	2	4	6	15–18 meses
Gripe, anual				
Hepatitis A				
Hepatitis B	0 (nacimiento)	1–2	6–18 meses	
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	2	4	6 ³⁶	12–15 meses
IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)	2	4	6–18 meses	
Vacuna antimeningocócica De 2 a 18 meses de edad				
MMR (paperas, sarampión y rubéola)				
Vacuna neumocócica (neumonía)	2	4	6	12–15 meses
Rotarix (rotavirus), o	2	4 meses		
RotaTeq (rotavirus)	2	4	6 meses	
VRS (virus respiratorio sincitial)	0 (nacimiento)	Para niños con factores de riesgo		
Varicela		12–15 meses, segunda dosis a los 4–6 años.		

Exámenes/asesoramiento/servicios

Examen anual	Incluye circunferenciacefálica, longitud/altura, peso, índice de masa corporal (IMC), examen y antecedentes apropiados para la edad y coordinación de servicios preventivos.
Cuidado dental	Se recomienda hablar sobre el uso o la receta de suplementos orales para mayores de 6 meses. Aplique barniz de flúor en los dientes de leche cada 3 a 6 meses para bebés y niños de 6 meses a 5 años. ²⁴
Desarrollo/conducta	Las pruebas de detección incluyen evaluaciones del desarrollo, conductuales, sociales y de autismo.
Oftalmía gonocócica	Medicamentos tópicos para los ojos administrados durante el cuidado inicial del recién nacido.
Pruebas de detección para recién nacidos	Pruebas recomendadas para detectar todos los trastornos indicados en el Panel de Pruebas de Detección Uniformes Recomendadas (Recommended Uniform Screening Panel, RUSP). ²³

Para niños de 0 a 2 años.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para minimizar la exposición a radiación ultravioleta para personas de 6 meses a 24 años con alto riesgo de desarrollarlo.
Visión y audición	Se recomiendan pruebas para detectar ambliopía o sus factores de riesgo. ¹

Prevención de lesiones en bebés y niños pequeños

Disminuir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)

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

Asientos de seguridad para la protección del niño

Use el asiento de seguridad adecuado para su vehículo y para el peso de su hijo. Lea las instrucciones del fabricante del asiento de seguridad y del vehículo sobre su instalación y uso. Use un asiento para el automóvil que mire hacia atrás hasta que su hijo mida al menos 40 pulgadas o pese al menos 40 libras.

Hogar seguro para bebés

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

- Mantenga los medicamentos, las soluciones de limpieza y otras sustancias peligrosas en envases a prueba de niños, bajo llave y fuera del alcance de los niños.

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

Ejercicio

- Participe en actividades físicas en familia, como salir a caminar o jugar en el parque infantil.
- Limite el tiempo de pantalla (como dispositivos móviles, computadoras y televisión) a menos de dos horas al día.

Nutrición

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

Salud dental

- Recomendamos que le pregunte a su dentista cuándo y cómo usar hilo dental en los dientes de su hijo.
- 5 años: Recomendamos que hable con su dentista acerca de los selladores dentales.

Otros temas sobre los que hablar

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

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

Exámenes/asesoramiento/servicios

Examen anual	Incluye altura, peso, índice de masa corporal (IMC), presión arterial, exámenes y antecedentes apropiados para la edad y coordinación de servicios preventivos.
Ansiedad	Prueba de detección recomendada para trastornos de ansiedad en niños y adolescentes de 8 a 18 años.
Cuidado dental	Se recomienda hablar sobre el uso o la receta de suplementos orales para mayores de 6 meses. Aplique barniz de flúor en los dientes de leche cada 3 a 6 meses para bebés y niños de 6 meses a 5 años. ²⁴
Desarrollo/conducta	Las pruebas de detección incluyen evaluaciones del desarrollo, conductuales, sociales y de autismo.

Para niños de 3 a 10 años.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento e intervenciones conductuales para niños de 6 años en adelante con un alto índice de masa corporal (IMC) a los que se les ofrece o refiere a una intervención conductual integral intensiva para fomentar mejoras en el estado del peso.
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para minimizar la exposición a radiación ultravioleta para personas de 6 meses a 24 años con alto riesgo de desarrollarlo.
Tabaquismo y abandono del hábito	Proporcionar información o asesoramiento breve para prevenir el inicio del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar.
Visión y audición	Se recomiendan pruebas para detectar ambliopía o sus factores de riesgo. ¹

Sepa cuál es el peso recomendado para su hijo: Con nuestras herramientas en línea puede calcular el índice de masa corporal (IMC) de su hijo, solo tiene que iniciar sesión en blueshieldca.com y buscar IMC (o BMI, en inglés).

Prevención de lesiones

Para niños mayores

- Los niños menores de 8 años deben viajar en un asiento para el automóvil o en un elevador en la parte trasera. Los niños de 8 años o que miden al menos 4'9", pueden viajar en un elevador, pero al menos deben usar un 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 sobre la seguridad vial. Los niños menores de 9 años necesitan supervisión al cruzar la calle.
- Asegúrese de que su hijo use un casco al patinar o andar en bicicleta. Asegúrese de que su hijo use equipo de protección para patinar o andar en patineta (casco, muñequeras y rodilleras).
- Advierta a su hijo sobre el riesgo de consumir alcohol y drogas. Muchas lesiones automovilísticas y deportivas son causadas por el uso de alcohol y drogas.

Para todas las edades

- Use alarmas/detectores de humo y monóxido de carbono en su hogar. Cámbiele las pilas cada año y revíselos una vez al mes para asegurarse que 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.
- Asegúrese de tener el número del Centro de Control de Intoxicaciones, (800) 222-1222, cerca de su teléfono. Además, agregue el número del Centro de Control de Intoxicaciones a la lista de "Información importante" de su hogar. El número es el mismo en todo EE. UU. No intente tratar la intoxicación hasta que haya llamado al Centro de Control de Intoxicaciones.

Para niños de 11 a 19 años.

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Ejercicio

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

Nutrición

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

Salud sexual

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

Vacunas

COVID-19

Se recomienda para todas las personas a partir de los 6 meses de edad.²⁹

Dengue

Esquema de tres dosis para niños de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de infección previa por dengue.⁶

Gripe, anual

Se recomienda.²

Hepatitis A

Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente y con factores de riesgo presentes.

Hepatitis B

Esquema de dos dosis para personas no vacunadas previamente; para personas con factores de riesgo que buscan protección.⁴

VPH (virus del papiloma humano)

Esquema de dos o tres dosis dependiendo de la edad en el momento de la vacunación inicial. Recomendado para todos los adolescentes de 11 a 12 años y hasta los 18 años.

IPV (vacuna inactivada contra el poliovirus)

Para personas no vacunadas previamente. No se recomienda para personas mayores de 18 años.

Meningocócica

Esquema de dos dosis de vacunación de rutina. Primera dosis a los 11-12 años, segunda dosis a los 16 años.

MMR (paperas, sarampión y rubéola)

Esquema de dos dosis para niños menores de 12 años no vacunados previamente.

Vacuna neumocócica (neumonía)

Para niños con factores de riesgo.⁶

Vacuna de refuerzo de TDaP (tétanos, difteria, tos ferina)

Para niños de 11 a 12 años que han completado el esquema de vacunas DTaP recomendado.¹⁷

Varicela

Esquema de dos dosis para niños no vacunados previamente.

Exámenes/asesoramiento/servicios

Uso indebido de alcohol

Pruebas de detección de consumo nocivo de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas de 12 años en adelante.

Examen anual

Incluye altura, peso, índice de masa corporal (IMC), presión arterial, exámenes y antecedentes apropiados para la edad y coordinación de servicios preventivos.

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.

Anticoncepción

Métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento.³²

Para niños de 11 a 19 años.

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Trastornos de salud mental y uso de sustancias

- El consumo de alcohol, tabaco (cigarrillos, cigarrillos electrónicos o tabaco de mascar), inhalantes y otras drogas entre los adolescentes es una gran preocupación para los padres. Hágale saber al médico si tiene alguna inquietud acerca de su hijo.
- Los trastornos de salud mental y uso de sustancias se definen como aquellas 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 cepíllese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad.

Otros temas sobre los que hablar

- Es una buena idea dejar que su hijo adolescente tenga tiempo en privado con el médico para que le haga cualquier pregunta que no se sienta cómodo haciéndole a usted.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Depresión y ansiedad	Prueba de detección de trastorno depresivo mayor (major depressive disorder, MDD) y ansiedad para todos los adolescentes.
Violencia doméstica y abuso	Prueba de detección de violencia de pareja íntima (intimate partner violence, IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres. ³⁴
Uso indebido de drogas	Pruebas de detección de uso nocivo de drogas en personas a partir de los 12 años. ²⁵
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para fomentar una alimentación saludable y actividad física en personas de 18 años en adelante con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷
Hepatitis C	Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección. ³⁰
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. ¹⁶
Hipertensión	Prueba de detección de hipertensión en adultos mayores de 18 años con el control de la presión arterial en el consultorio (office blood pressure measurement, OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. ³³
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento e intervenciones conductuales y se ofrece o se refiere a una intervención conductual integral intensiva para promover mejoras en el estado del peso.
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para minimizar la exposición a radiación ultravioleta para adolescentes con alto riesgo de desarrollarlo.
Sífilis	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Proporcionar información o asesoramiento breve para prevenir el inicio del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar.

Para niños de 11 a 19 años.

Promover 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 los límites que usted haya establecido.

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

- Supervise los sitios web y los juegos de computadora que usa su hijo.
- Establezca límites en el uso de computadoras, teléfonos, mensajes de texto y televisión después de una hora específica de la tarde para ayudar a su hijo a dormir regularmente.
- Hable con su hijo acerca de las relaciones saludables. En el noviazgo de preadolescentes y adolescentes puede ocurrir abuso.
- Sea un modelo a seguir tanto para la alimentación saludable como para el ejercicio físico regular.

Para mujeres de 20 a 49 años.

Temas sobre los que debe hablar con su médico

Ejercicio

- La actividad física regular (al menos 30 minutos por día) puede reducir los riesgos de enfermedad cardíaca, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- Mayores 40: Recomendamos que consulte con su médico antes de iniciar una nueva actividad física vigorosa.

Nutrición

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

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

Exámenes/asesoramiento/servicios

Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo nocivo de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas de 12 años en adelante.
Presión arterial, altura, peso, IMC, vista y audición	En la visita preventiva anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
Evaluación de riesgo de BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovario, trompas de Falopio o peritoneal reciban asesoramiento genético y/o se hagan pruebas genéticas. ²⁰
Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía de detección cada dos años para mujeres de a partir de los 40 años.
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomienda el uso de medicamentos recetados o para reducir el riesgo en mujeres mayores de 35 años que tienen un alto riesgo de cáncer de mama y un bajo riesgo de efectos adversos de los medicamentos.
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. ³⁵

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

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Cáncer cervical	Se recomiendan pruebas de detección cada 3 años con citología cervical por Papanicolaou para mujeres de 21 a 29 años. Para mujeres de 30 a 65 años, se recomiendan las pruebas de detección cada 3 años solo con citología cervical, cada 5 años solo con prueba de VPH de alto riesgo o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología. ¹⁷
Clamidia y gonorrea	Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección. ¹¹
Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. ⁹
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento. ³²
Depresión y ansiedad	Pruebas de detección de depresión y ansiedad en todos los adultos.
Diabetes y prediabetes	Pruebas de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad. ²²
Violencia doméstica y abuso	Prueba de detección de violencia de pareja íntima (intimate partner violence, IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres. ³⁴
Uso indebido de drogas	Pruebas de detección de uso nocivo de drogas en personas a partir de los 12 años. ²⁵
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para fomentar una alimentación saludable y actividad física en personas de 18 años en adelante con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷
Hepatitis C	Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección. ³⁰
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. ¹⁶
Hipertensión	Prueba de detección de hipertensión en adultos mayores de 18 años con el control de la presión arterial en el consultorio (office blood pressure measurement, OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. ³³

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

- Use hilo dental y cepíllese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento e intervenciones conductuales y se ofrece o se refiere a una intervención conductual integral intensiva para promover mejoras en el estado del peso.
Osteoporosis	Pruebas de detección para mujeres con mayor riesgo. ¹³
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para minimizar la exposición a radiación ultravioleta para adultos jóvenes de hasta 24 años con alto riesgo de desarrollarlo.
Sífilis	Pruebas de detección para mujeres embarazadas y personas con mayor riesgo de infección. ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.
Incontinencia urinaria	Pruebas de detección anuales.

Si está embarazada, puede consultar la página "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.
- Hombres mayores de 40: Se recomienda que consulte con su médico antes de iniciar una nueva actividad física vigorosa.

Nutrición

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

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,¹⁶ práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Antes de comenzar con la PrEP, se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costo compartido.

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

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo nocivo de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas de 12 años en adelante.
Presión arterial, altura, peso, IMC, visión 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 tienen uno o más factores de riesgo. ³⁵
Cáncer colorrectal	Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. ⁹
Anticoncepción	Métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento. ³²
Depresión y ansiedad	Pruebas de detección de depresión y ansiedad en todos los adultos.
Diabetes y prediabetes	Pruebas de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad. ²²
Uso indebido de drogas	Pruebas de detección de uso nocivo de drogas en personas a partir de los 12 años. ²⁵
Dieta saludable y actividad física	Intervenciones de asesoramiento conductual para fomentar una alimentación saludable y actividad física en personas de 18 años en adelante con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷

Para hombres 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

- Use hilo dental y cepíllese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad.

"Conozca sus números". Le recomendamos que conozca sus "números" en su visita al médico y haga todo lo posible para alcanzar sus objetivos óptimos mediante el ejercicio y una dieta saludable.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Hepatitis C	Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección. ³⁰
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. ¹⁶
Hipertensión	Prueba de detección de hipertensión en adultos mayores de 18 años con el control de la presión arterial en el consultorio (office blood pressure measurement, OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
Infección de tuberculosis latente (LTBI)	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. ³³
Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento e intervenciones conductuales y se ofrece o se refiere a una intervención conductual integral intensiva para promover mejoras en el estado del peso.
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ²⁶
Cáncer de piel	Asesoramiento conductual para minimizar la exposición a radiación ultravioleta para adultos jóvenes de hasta 24 años con alto riesgo de desarrollarlo.
Sífilis	Pruebas de detección de rutina para personas con mayor riesgo de infección. ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.

Factores de la salud cardíaca		Objetivos óptimos
Colesterol total		Menos de 200 mg/dl
Colesterol LDL "malo"		Menos de 100 mg/dl
Colesterol HDL "bueno"		60 mg/dl o más
Triglicéridos		Menos de 150 mg/dl
Presión arterial		Menos de 120/80 mmHg
Glucosa en ayunas		Menos de 100 mg/dl
Índice de masa corporal (IMC)		Menos de 25 kg/m ²
Ejercicio.		Mínimo de 30 minutos la mayoría de los días de la semana

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 1500 mg/ día para las mujeres posmenopáusicas que no reciben terapia con estrógenos.
- La vitamina D es importante para el desarrollo, la función y la preservación de los huesos y los músculos.

Salud sexual

- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH,¹⁶ práctica de sexo seguro (uso de condones) o abstinencia.
- Antes de comenzar con la PrEP, se recomiendan las siguientes pruebas: Pruebas de detección de infección por VIH, pruebas serológicas para los virus de la hepatitis B y C, pruebas periódicas de creatinina sérica, detección periódica de infecciones bacterianas de transmisión sexual.
- El asesoramiento y control de seguimiento continuo cada 3 meses está cubierto sin costos compartidos.

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

Exámenes/asesoramiento/servicios	
AAA (aneurisma aórtico abdominal)	Para personas de 65 a 75 años que hayan fumado alguna vez, examen de detección único de AAA por ecografía. ¹⁹
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo nocivo de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario para personas de 12 años en adelante.
Presión arterial, altura, peso, IMC, visión y audición	En el examen anual. Incluye la coordinación de los servicios preventivos.
Evaluación de riesgo de BRCA y asesoramiento/pruebas genéticas	Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos o con antecedentes familiares de cáncer de seno, ovario, trompas de Falopio o peritoneal reciban asesoramiento genético y/o se hagan pruebas genéticas. ²⁰
Cáncer de seno	Se recomienda una mamografía de detección cada dos años para mujeres de a partir de los 40 años.
Uso de medicamentos para el cáncer de seno	Se recomienda el uso de medicamentos recetados o para reducir el riesgo en mujeres mayores de 35 años que tienen un alto riesgo de cáncer de mama y un bajo riesgo de efectos adversos de los medicamentos.
Enfermedad cardiovascular	Uso de estatinas para la prevención primaria en adultos de 40 a 75 años que tienen uno o más factores de riesgo. ³⁵
Cáncer cervical	Se recomiendan las pruebas de detección cada 3 años solo con citología cervical, cada 5 años solo con prueba de VPH de alto riesgo o cada 5 años con prueba de VPH de alto riesgo en combinación con citología.

Para hombres y mujeres de 50 años en adelante.

Temas sobre los que debe hablar con su médico		Exámenes/asesoramiento/servicios
Trastornos de salud mental y uso de sustancias		Clamidia y gonorrea Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección. ¹¹
<ul style="list-style-type: none"> 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. 		Cáncer colorrectal Pruebas de detección para adultos de 45 a 75 años. ^{9,21}
Salud dental		Anticoncepción Métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, educación y asesoramiento. ³²
<ul style="list-style-type: none"> Use hilo dental y cepíllese con pasta dental con flúor todos los días. Acuda al dentista con regularidad. 		Depresión y ansiedad Pruebas de detección de depresión y ansiedad en todos los adultos.
Otros temas sobre los que hablar		Diabetes y prediabetes Pruebas de detección de prediabetes y diabetes tipo 2 en adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad. ²²
<ul style="list-style-type: none"> Prevención de caídas. Posibles riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal (TRH) para mujeres posmenopáusicas. Los peligros de las interacciones medicamentosas. Actividad física. Examen de la vista para glaucoma realizado por un profesional de la vista (es decir, un oftalmólogo, optometrista) para personas mayores de 65 años. 		Violencia doméstica y abuso Prueba de detección de violencia de pareja íntima (intimate partner violence, IPV) en mujeres en edad reproductiva y apoyo o referencia a servicios de apoyo continuo para mujeres. ³⁴
		Uso indebido de drogas Pruebas de detección de uso nocivo de drogas en personas a partir de los 12 años. ²⁵
		Prevención de caídas Intervenciones de ejercicio recomendadas para adultos mayores de 65 años con mayor riesgo. ²⁸
		Dieta saludable y actividad física Intervenciones de asesoramiento conductual para fomentar una alimentación saludable y actividad física en personas de 18 años en adelante con riesgo de enfermedad cardiovascular o diagnóstico de hipertensión, dislipidemia, síndrome metabólico, etc. ²⁷
		Hepatitis C Pruebas de detección de la infección por el VHC en personas con alto riesgo de infección. ³⁰
		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. ¹⁶
		Hipertensión Prueba de detección de hipertensión en adultos mayores de 18 años con el control de la presión arterial en el consultorio (office blood pressure measurement, OBPM). Se recomienda el control de la presión arterial fuera del entorno clínico para confirmar el diagnóstico.
		Infección de tuberculosis latente (LTBI) Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. ³³
		Cáncer de pulmón Pruebas de detección anuales de cáncer de pulmón mediante tomografía computarizada de dosis baja para personas de 50 a 80 años con antecedentes de tabaquismo de 20 años o más o que hayan dejado de fumar en los últimos 15 años. ³¹

Para hombres y mujeres de 50 años en adelante.

Exámenes/asesoramiento/servicios

Obesidad	Pruebas de detección, asesoramiento e intervenciones conductuales y se ofrece o se refiere a una intervención conductual integral intensiva para promover mejoras en el estado del peso.
Osteoporosis	Se recomienda la prueba de detección de rutina para la osteoporosis con medición ósea para mujeres mayores de 65 años y mujeres menores de 65 años con mayor riesgo. ¹³
Infecciones de transmisión sexual	Asesoramiento conductual para todos los adolescentes sexualmente activos y para adultos que corren un mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). ²⁶
Sífilis	Pruebas de detección para personas con mayor riesgo de infección. ¹²
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.
Incontinencia urinaria	Prueba de detección anual para mujeres.

Para la salud cardíaca, los adultos deben hacer ejercicio regularmente (al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días), lo que puede ayudar a reducir los riesgos de desarrollar enfermedad cardíaca coronaria, osteoporosis, obesidad y diabetes. Se recomienda que consulte con su médico antes de iniciar una nueva actividad física vigorosa.

Para personas embarazadas.

Exámenes/asesoramiento/servicios	
Uso indebido de alcohol	Pruebas de detección de consumo nocivo de alcohol y asesoramiento conductual según sea necesario.
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. ¹⁴
Bacteriuria asintomática	Se recomienda la prueba de detección mediante urocultivo en mujeres embarazadas.
Intervenciones de atención primaria para lactancia	Asesoramiento, educación, equipos y suministros para la lactancia materna que permiten garantizar el inicio y la continuación satisfactoria de la lactancia materna.
Clamidia y gonorrea	Pruebas de detección para todas las mujeres sexualmente activas de hasta 24 años y para mujeres de más de 25 años con mayor riesgo de infección. ¹¹
Depresión	Pruebas de detección de depresión. Referir a las personas embarazadas y posparto que tienen un mayor riesgo de depresión a intervenciones de asesoramiento.
Uso indebido de drogas	Pruebas de detección de uso nocivo de drogas en personas a partir de los 12 años. ²⁵
Gripe, anual	Se recomienda. ²
Ácido fólico	Hablar sobre el uso de 0.4 a 0.8 mg al día.
Diabetes gestacional	Se recomiendan pruebas de detección para diabetes mellitus gestacional (DMG) en gestantes asintomáticas después de las 24 semanas de gestación.
Aumento de peso saludable	Se recomiendan asesoramiento e intervenciones conductuales para promover un aumento de peso saludable y prevenir un aumento de peso gestacional excesivo.
Hepatitis A	Para personas con factores de riesgo; para personas que buscan protección. ³
Hepatitis B	Primera consulta prenatal. ²⁹
VIH	Pruebas de detección de infección por VIH en todas las personas embarazadas, incluso las que estén presentes en el trabajo de parto o durante el parto cuyo estado de VIH se desconoce.
Trastornos hipertensivos (incluida la preeclampsia)	Pruebas de detección con mediciones de la presión arterial durante el embarazo.
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 Rh (D)	Se recomiendan las pruebas de factor Rh (D) y anticuerpos para todas las mujeres embarazadas durante su primera visita de atención prenatal y la repetición de las pruebas de anticuerpos Rh (D) para todas las mujeres con factor Rh (D) negativo no sensibilizadas entre las 24 y 28 semanas de gestación, a menos que se sepa que el padre biológico es Rh (D)-negativo.
Sífilis	Se recomienda la prueba de detección temprana de infección en todas las mujeres embarazadas. ¹²
TDaP	Se recomienda una dosis de Tdap durante cada embarazo, preferiblemente en la primera etapa de las semanas gestacionales 27-36.
Tabaquismo y abandono del hábito	Pruebas de detección para todos los adultos sobre el consumo de tabaco, asesoramiento para dejar de consumir tabaco, intervenciones conductuales, farmacoterapia aprobada por la FDA para dejar de fumar para adultos, tanto hombres como mujeres no embarazadas que consumen tabaco.
Incontinencia urinaria	Pruebas de detección anuales.

Para personas embarazadas.

¿Está esperando un bebé? Recibir atención y pruebas de detección prenatales y posparto puede ayudarles a usted y a su bebé a mantenerse sanos durante el embarazo, el nacimiento y el posparto. Tenga en cuenta que, si bien casi todas las mujeres tienen "tristeza posparto" después del parto, hasta el 10 % de las mujeres tendrá depresión posparto. Para obtener más información, visite nuestra página web, blueshieldca.com, o consulte a su proveedor de atención médica.

Recomendaciones para un embarazo saludable

Cuidado prenatal

Comienza dentro de los 14 días posteriores a la confirmación del embarazo y se recomienda que se vea a un médico en las primeras 12 semanas.

Suplementos dietéticos

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

Prueba de detección y diagnósticos

Control de la presión arterial y el peso en todas las visitas; examen 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 Rh (D); asesoramiento y detección del VIH; ecografía; prueba de detección de alfafetoproteína; detección de vellosidades coriónicas (CVS) o amniocentesis (para mujeres de 35 años o más); análisis de sangre para ciertos defectos congénitos; altura del fondo uterino; frecuencia cardíaca fetal.

Temas a tratar en las consultas de atención prenatal

Vacunas anteriores (incluso las vacunas contra la gripe), antecedentes de herpes genital, nutrición, dejar de fumar, riesgo de parto prematuro, abuso doméstico, salud mental como servicio de intervención inicial después de las pruebas de detección de violencia interpersonal y doméstica, y otro uso de medicamentos y drogas.

Atención médica posparto

Se realizará dentro de tres a siete semanas después del parto. Examen posparto que incluye peso, presión arterial, examen de senos y abdomen o examen pélvico.

Notas finales

1. Todos los niños de 3 a 5 años corren el riesgo de tener anomalías en la visión y deben someterse a pruebas de detección; los factores de riesgo específicos incluyen estrabismo, errores de refracción y opacidad de los medios.
2. Se recomienda la vacunación anual contra la gripe para todas las personas mayores de 6 meses, incluidos todos los adultos.
3. Debe hablar con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis A.
4. Debe hablar con su proveedor sobre los factores de riesgo de la hepatitis B.
5. Para las personas nacidas antes de 1957 sin evidencia de inmunidad al sarampión, las paperas o la rubéola, considere esquemas de vacunación de 2 dosis con al menos 4 semanas de diferencia para el sarampión y las paperas o al menos 1 dosis para la rubéola. Consulte con su médico para obtener detalles sobre el embarazo.
6. Vacunación de rutina para personas de 9 a 16 años que viven en áreas endémicas de dengue y tienen confirmación de laboratorio de infección previa por dengue. Las áreas endémicas incluyen Puerto Rico, Samoa Americana, las Islas Vírgenes de los Estados Unidos, los Estados Federados de Micronesia, la República de las Islas Marshall y la República de Palauos.
7. Se descubrió que las intervenciones breves de asesoramiento conductual reducen el consumo nocivo de alcohol en adultos de 18 años en adelante, incluidas las mujeres embarazadas. Las intervenciones efectivas de asesoramiento conductual varían en sus componentes específicos, administración, duración y cantidad de intervenciones.
8. Las personas en riesgo de enfermedad meningocócica incluyen viajeros internacionales y estudiantes universitarios. Estas personas deben hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios de la vacunación.
9. El cáncer colorrectal es la tercera causa principal de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres. Se diagnostica con mayor frecuencia en personas de 65 a 74 años. Se estima que el 10.5 % de los casos nuevos de cáncer colorrectal se presentan en personas menores de 50 años.
10. Las personas en riesgo de infección por varicela incluyen aquellas que tienen contacto cercano con personas con alto riesgo de enfermedad grave (trabajadores de la salud y contactos familiares de personas inmunocomprometidas) o que tienen un alto riesgo de exposición o transmisión (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 viajeros internacionales).
11. Los factores de riesgo para la infección por clamidia y gonorrea incluyen antecedentes de clamidia u otras infecciones de transmisión sexual, parejas sexuales nuevas, múltiples parejas sexuales, uso inconsistente de condones, trabajo sexual comercial y uso de drogas.
12. Los factores de riesgo para la infección por sífilis incluyen a todos los adolescentes y adultos que reciben atención médica en un entorno clínico de alta prevalencia o alto riesgo, hombres que han tenido sexo con hombres, trabajadores sexuales comerciales y aquellos en centros correccionales para adultos. Las personas que reciben tratamiento por enfermedades de transmisión sexual pueden ser más propensas que otras a involucrarse en conductas de alto riesgo.
13. Las fracturas osteoporóticas, particularmente las fracturas de cadera, se asocian con limitación de la deambulación, dolor crónico y discapacidad, pérdida de independencia y calidad de vida. Las mujeres tienen índices más altos de osteoporosis que los hombres a cualquier edad.
14. Las mujeres embarazadas con alto riesgo de preeclampsia deben usar Aspirin en dosis bajas (81 mg/d) como medicamento preventivo después de las 12 semanas de gestación.
15. Las personas en contacto con bebés menores de 12 meses y el personal de atención médica pueden recibir la vacuna Td tan pronto como sea posible. Se recomienda que TDaP reemplace una dosis única de Td para adultos menores de 65 años si no han recibido previamente una dosis de TDaP.
16. Las infecciones de transmisión sexual, también conocidas como enfermedades de transmisión sexual, incluyen clamidia, gonorrea, herpes, VIH, VPH, sífilis y otras.
17. Se recomienda la vacuna de refuerzo de TDaP (tétanos, difteria, tos ferina acelular) en niños de 11 a 12 años que hayan completado el

- esquema de vacunación infantil DTaP y aún no hayan recibido una dosis de refuerzo contra el tétanos y la difteria (Td).
18. Los niños hasta los 9 años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez o que recibieron la vacuna contra la gripe, deben recibir dos dosis, con al menos cuatro semanas de diferencia.
 19. Se recomienda hacerse la prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal (AAA) con ecografía en hombres que tienen antecedentes de tabaquismo.
 20. Su médico evaluará sus antecedentes personales o familiares de cáncer de seno, ovario, trompas o peritoneal o antecedentes familiares de mutaciones genéticas de susceptibilidad al cáncer de mama 1 y 2 (BRCA1/2). Se recomienda que las mujeres con un resultado positivo en la herramienta de evaluación de riesgos reciban asesoramiento genético y, si está indicado después del asesoramiento, se hagan pruebas genéticas.
 21. Hay varias pruebas de detección recomendadas para el cáncer colorrectal. Su médico considerará una variedad de factores para decidir qué prueba es la mejor. Las prueba de detección incluyen:
 - Prueba de sangre oculta en las heces con guayaco de alta sensibilidad (HSgFOBT) o prueba inmunoquímica fecal (FIT) cada año;
 - Prueba inmunoquímica fecal (FIT) con análisis de ADN cada 1 a 3 años;
 - Colonografía por tomografía computarizada cada 5 años;
 - Sigmoidoscopia flexible cada 5 años;
 - Sigmoidoscopia flexible cada 10 años con FIT anual; y
 - Prueba de detección de colonoscopia cada 10 años.
 22. Las pruebas de detección de diabetes/ prediabetes deben realizarse en adultos de 35 a 70 años de edad con obesidad y sobrepeso. Intervenciones intensivas de asesoramiento conductual para promover una dieta saludable y actividad física para pacientes con niveles anormales de glucosa en sangre. Las personas con prediabetes pueden ser referidas para intervenciones preventivas.
 23. Selección de condiciones según "Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System" (pruebas de detección para recién nacidos: hacia un panel y un sistema de selección uniformes), escrito por el American College of Medical Genetics (ACMG)

- y encargado por la Administración de los Recursos y Servicios de Salud (HRSA).
24. Si la fuente de agua primaria tiene deficiencia de flúor, en las visitas de atención preventiva se debe hablar sobre los suplementos orales de flúor.
 25. La detección del consumo de drogas nocivas debe implementarse cuando se pueden ofrecer o referir servicios para un diagnóstico preciso, un tratamiento eficaz y una atención adecuada.
 26. El asesoramiento conductual para prevenir infecciones de transmisión sexual es para adolescentes y adultos sexualmente activos con mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.
 27. Se recomienda asesoramiento conductual intensivo para promover una dieta saludable y actividad física para todos los adultos que tienen hiperlipidemia o cualquier factor de riesgo conocido de enfermedades cardiovasculares y crónicas relacionadas con la dieta. El Programa de prevención de la diabetes, parte de Wellvolution®, es el programa de medicina del estilo de vida de Blue Shield centrado en la prevención de la diabetes.
 28. Asesoramiento sobre la prevención de caídas para que los adultos mayores de 65 años que viven en la comunidad y tienen mayor riesgo de caídas hagan ejercicio o fisioterapia que les permita prevenirlas.
 29. El Comité de Asesoría sobre Prácticas de Inmunización (ACIP) recomienda el uso de vacunas contra el COVID-19 para todas las personas mayores de 6 meses. La vacuna contra el COVID-19 y otras vacunas pueden administrarse el mismo día.
 30. Prueba de detección de hepatitis C para adultos de 18 a 79 años.
 31. Prueba de detección de cáncer de pulmón para adultos de 50 a 80 años que tienen antecedentes de tabaquismo de 20 paquetes por año y actualmente fuman o han dejado de fumar en los últimos 15 años.
 32. La cobertura incluye:
 - Medicamentos, dispositivos y productos anticonceptivos recetados aprobados por la FDA;
 - Inserción y extracción de dispositivos;
 - Procedimientos de esterilización;
 - Educación y asesoramiento sobre anticoncepción, incluso para la adherencia continua;

- Servicios de seguimiento relacionados; y manejo de los efectos secundarios. Para los anticonceptivos hormonales autoadministrados, puede recibir un suministro de hasta 12 meses.
33. Tuberculosis e infección de tuberculosis latente (LTBI) para adultos asintomáticos con mayor riesgo de infección.
34. Todas las mujeres en edad reproductiva corren un riesgo potencial de HPV y deben hacerse las pruebas de detección. Hay una variedad de factores que aumentan el riesgo de HPV, como la exposición a la violencia en la infancia, la edad temprana, el desempleo, el abuso de sustancias, las dificultades matrimoniales y las dificultades económicas.
35. Uso de estatinas para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos: el USPSTF recomienda que los adultos sin antecedentes de enfermedad cardiovascular (ECV) (es decir, arteriopatía coronaria sintomática o derrame cerebral isquémico) usen una estatina en dosis baja a moderada para la prevención de eventos de ECV y mortalidad cuando se cumplen todos los siguientes criterios: 1) tienen entre 40 y 75 años; 2) tienen uno o más factores de riesgo de ECV (es decir, dislipidemia, diabetes, hipertensión o tabaquismo); y 3) tienen un riesgo calculado a 10 años de un evento cardiovascular del 10 % o más. La identificación de la dislipidemia y el cálculo del riesgo de eventos de ECV a 10 años requiere la detección universal de lípidos en adultos de 40 a 75 años. Los medicamentos con estatinas son un beneficio de farmacia.
36. La vacuna Hib (*Haemophilus influenzae* tipo b) se administra habitualmente en un esquema de 2 o 3 dosis primarias, dependiendo de la marca. Se recomienda una dosis de refuerzo adicional a los 12 a 15 meses para los niños que completaron las dosis principales antes de su primer cumpleaños.

Wellvolution es una marca registrada de Blue Shield of California. Wellvolution y todos los programas, servicios y ofertas de cuidado de la salud digitales y en persona asociados son administrados por Solera, Inc. Estos servicios de programas no son un beneficio cubierto 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.

Estas son las pautas sobre atención médica preventiva de Blue Shield of California, que se basan en pautas reconocidas a nivel nacional. Los miembros deben consultar su Evidencia de cobertura o Certificado de Seguro o Póliza para conocer la cobertura del plan/póliza de beneficios de salud preventiva.

Notificación de ayuda con el idioma

For assistance in English at no cost, call the toll-free number on your ID card. You can get this document translated and in other formats, such as large print, braille, and/or audio, also at no cost. Para obtener ayuda en español sin costo, llame al número de teléfono gratis que aparece en su tarjeta de identificación. También puede obtener gratis este documento en otro idioma y en otros formatos, tales como letra grande, braille y/o audio. 如欲免費獲取中文協助，請撥打您 ID 卡上的免費電話號碼。您也可免費獲得此文件的譯文或其他格式版本，例如：大字版、盲文版和/或音訊版。

Aviso de no discriminación

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。