

Pautas de salud preventiva



Desde enero de 2019

¿Cuál es su plan para tener una mejor salud?

Haga que este año sea el mejor en cuanto a su bienestar. Su plan de salud puede ayudarlo a pagar los exámenes de detección temprana de enfermedades y de bienestar de rutina, para que usted y su familia estén bien. Hable con su doctor acerca del cuidado adecuado para usted.

Es posible que su plan no pague todos los servicios y tratamientos que se mencionan en esta guía. Para obtener más información acerca de lo que su plan paga, consulte el manual del miembro en www.summitcommunitycare.com. También puede obtener información sobre temas de salud, desde el cuidado de los niños hasta el zinc. O bien, llame al número de Servicios al Miembro que aparece en su tarjeta de identificación para consultar sobre su inquietud.

El contenido de esta guía está basado, en parte, en sugerencias de los siguientes grupos independientes y en pautas específicas del Estado:

- **AAFP** – American Academy of Family Physicians (Academia Americana de Médicos de Familia)
- **AAP** – American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) – Bright Futures
- **ACIP** – Advisory Committee on Immunization Practices (Comité Asesor de Prácticas de Vacunación)
- **ACOG** – American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)
- **ACS** – American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer)
- **CDC** – Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- **USPSTF** – U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de Trabajo sobre Servicios de Prevención de los Estados Unidos)

El propósito de esta guía es que usted obtenga información y no tiene como fin reemplazar el cuidado o el asesoramiento médico.

Utilice esta guía para saber cuándo debe programar visitas al doctor para usted y sus hijos. Pregunte a su doctor qué exámenes, pruebas y vacunas son adecuados para usted, cuándo debería realizarlos y con qué frecuencia. Esta guía no especifica todas las afecciones y los tratamientos. Asegúrese de hablar con su doctor.

Para obtener más información sobre las vacunas, consulte el sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC): www.cdc.gov.

Para obtener más información sobre su plan, visite

www.summitcommunitycare.com.

Exámenes de detección de bebés y niños sanos



Desde el nacimiento hasta los 2 años*

Examen de bebés sanos

Los bebés que dejan el hospital antes de que transcurran dos días (48 horas) de su nacimiento deben visitar a un doctor en un plazo de 2 a 4 días después del nacimiento. Hable con su doctor en estos casos:

- Es madre primeriza
- Está cursando un embarazo de alto riesgo
- Desea obtener información sobre alimentación, circuncisión o cuidado para bebés sanos

En el examen de bebé sano, es posible que le den consejos sobre la seguridad, los exámenes dentales, el cuidado a partir del año, la alimentación saludable y el desarrollo de su hijo, si es necesario. En estos exámenes, es posible que su bebé reciba vacunas y que se le realicen los siguientes exámenes de detección u otros exámenes de detección, como prueba de tuberculina, análisis de orina y/o prueba de anemia falciforme, si es necesario.

Exámenes de detección	Momento adecuado
Peso, altura y perímetro cefálico (circunferencia de la cabeza)	En cada visita
Percentil de BMI*	A los 24 meses
Examen de detección de tiroides, cardiopatía congénita, células falciformes, bilirrubina y metabolismo del recién nacido	En el nacimiento
Examen de detección de cardiopatía congénita	En el nacimiento
Desarrollo y comportamiento	A los 9 meses, a los 18 meses y en cada visita
Audición	Como recién nacido y en cada visita
Visión	A los 12 meses, a los 24 meses y en cada visita
Salud oral/dental	Los exámenes dentales comienzan a los 12 meses, luego a los 18 y los 24 meses Entre los 6 y los 24 meses: Barniz de fluoruro a los 12 y los 24 meses
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	A los 12 meses
Prueba de detección de plomo	A los 12 y a los 24 meses
Autismo	A los 18 y a los 24 meses
Depresión posparto	A los 1, 2, 4 y 6 meses

Examen de niño sano

Puede recibir consejos sobre lo siguiente:

- Cómo mantener seguro a su hijo.
- Buena salud, alimentación y actividad física, y desarrollo.
- Cómo prevenir lesiones.
- Referidos dentales anuales a partir de los 3 años o antes si es necesario.
- Asesoramiento para reducir los riesgos de padecer cáncer de piel.

En estos exámenes de niño sano, es posible que su hijo reciba vacunas y que se le realicen los siguientes exámenes de detección u otros exámenes de detección, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si es necesario.



Desde los 2 años y medio hasta los 10 años*

Exámenes de detección	Momento adecuado
Altura, peso, percentil de índice de masa corporal (BMI)**	En cada visita
Desarrollo y comportamiento	A partir de los 2 años y medio y en cada visita
Visión	A partir de los 3 años y todos los años
Audición	A partir de los 4 años y en cada visita
Salud oral/dental	Examen a los 3 años y examen a los 6 años Entre los 2 1/2 y los 5 años: Barniz de fluoruro en los dientes a los 3, 4 y 5 años; receta de fluoruro según el agua que beba
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Cuando se lo indique el doctor
Presión sanguínea	Todos los años a partir de los 3 años
Dislipidemia	Una vez entre los 9 y los 11 años



Examen de niño sano

Es posible que el doctor le hable sobre temas de salud y bienestar. Entre ellos, se pueden incluir los siguientes:

- Alimentación y actividad física.
- Peso saludable.
- Salud dental.
- Referido al dentista todos los años.
- Salud mental, incluido un examen de detección de depresión.
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual (STI).
- Cómo prevenir lesiones.
- Asesoramiento para disminuir el riesgo de padecer cáncer de piel; los posibles riesgos de padecer cáncer en su caso (como antecedentes familiares) y lo que puede hacer para reducir esos riesgos.
- Fumador pasivo.
- Cómo evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

En estos exámenes, es posible que su hijo reciba vacunas y que se le realicen los siguientes exámenes de detección u otros exámenes de detección, como una prueba de tuberculina y un análisis de orina, si es necesario.



Desde los
11 hasta los
20 años*

Exámenes de detección	Momento adecuado
Altura, peso, percentil de BMI**	Todos los años
Desarrollo y comportamiento	Todos los años
Depresión	Todos los años
Visión	A los 12 años, a los 15 años y todos los años
Audición	Todos los años
Salud oral/dental	Todos los años; receta de fluoruro según el agua que beba
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Cuando se lo indique el doctor
Presión sanguínea	Todos los años
Evaluación del consumo de alcohol y drogas	Todos los años
STI/HIV	Una vez entre los 15 y los 18 años
Examen de detección de displasia cervical	A los 21 años y cuando se lo indique el doctor
Clamidia	Para mujeres sexualmente activas de 24 años de edad y menores
Dislipidemia	Primer examen de detección entre los 9 y los 11 años





*Esta guía es para personas inscritas en el plan Summit Community Care. Hable con el doctor si tiene inquietudes acerca de su salud.

**El peso y la altura se utilizan para calcular el BMI. El BMI se usa para comprobar si la persona tiene un peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.

Exámenes de detección para adultos



Examen de persona sana

Es posible que el doctor le hable sobre temas de salud y bienestar. Estos incluyen:

- Alimentación y actividad física.
- Planificación familiar.
- Ácido fólico para mujeres en edad fértil.
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual (STI).
- Examen de detección de HIV.
- Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto.
- Violencia doméstica.
- Cómo prevenir lesiones.
- Asesoramiento para disminuir el riesgo de padecer cáncer de piel; los posibles riesgos de padecer cáncer en su caso (como antecedentes familiares) y lo que puede hacer para reducir esos riesgos.
- Abuso de drogas y alcohol.
- Fumador pasivo.
- Cómo dejar de fumar.
- Salud dental.
- Salud mental, incluido examen de detección de depresión.
- Educación sobre control de la natalidad, métodos, asesoramiento y servicios para que las mujeres puedan evitar embarazos no deseados y espaciar los embarazos a fin de promover resultados óptimos de natalidad.

En esta visita, es posible que le coloquen vacunas y que le realicen estos exámenes de detección:

Exámenes de detección	Momento adecuado
Altura, peso	Todos los años o según se lo indique el doctor
BMI**	Todos los años o según se lo indique el doctor
Presión sanguínea	Todos los años o según se lo indique el doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito de su casa.
Cáncer de mama	Examen del doctor cada 1 a 3 años. Todos los años desde los 40 hasta los 65 años o más.**
Cáncer de mama: Mamografía	Todos los años desde los 40 hasta los 65 años.* Mamografía de detección bienal para mujeres de 50 a 74 años.
Cáncer cervical: de 21 a 29 años	Cada 3 años
Cáncer cervical: de 30 a 65 años	Deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años o solo examen de detección del virus del papiloma humano (HPV) cada 5 años.
Cáncer cervical: a partir de los 65 años	Puede dejar de hacerse el examen de detección a los 65 años si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o los últimos dos exámenes conjuntos (Papanicolaou y HPV) en los últimos 10 años arrojaron resultados normales. Si hay algún antecedente de un resultado anormal de la prueba de Papanicolaou en los últimos 20 años, consulte con su doctor respecto de continuar con los exámenes de detección.
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años y hasta los 75 años; es posible que el doctor le recomiende alguna de estas opciones de exámenes: <ul style="list-style-type: none"> • FIT: prueba inmunoquímica fecal • FIT-DNA: prueba de ADN en heces multiobjetivo • gFOBT: prueba de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol) • Colonoscopia • Colonografía por CT • Sigmoidoscopia flexible
Clamidia	Mujeres sexualmente activas de 24 años y menores
Colesterol	Se puede recomendar el uso de estatinas para algunas personas de 40 a 75 años con riesgo alto de padecer una enfermedad cardiovascular.
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes tipo 2	Según lo que indique su doctor desde los 40 hasta los 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con un nivel alto de glucosa deben hablar con su doctor acerca de intervenciones de asesoramiento intensivo para promover dietas saludables y actividad física.
Hepatitis C	Un examen de detección si nació entre 1945 y 1965
Osteoporosis	La prueba para controlar la densidad ósea se debe comenzar a realizar antes de los 65 años; las mujeres en la menopausia deben hablar con el doctor acerca de la osteoporosis y someterse a la prueba cuando presenten riesgo.

**Las mujeres deben hablar con su doctor y elegir la mejor edad para comenzar a realizarse los exámenes de detección y la posibilidad de hacerlo cada dos años a una edad mayor.

Examen de persona sana

Las mujeres embarazadas deben hacer una primera consulta con su doctor u obstetra/ginecólogo apenas crean que están embarazadas para establecer un plan de cuidado prenatal. Durante esta visita, el doctor revisará su salud y la salud de su bebé.



Según sus antecedentes de salud, el doctor puede indicarle las siguientes pruebas, exámenes de detección o vacunas:

- **Depresión** – examen de detección durante el embarazo y después de este
- **Diabetes** – durante el embarazo
- **Hematocrito/hemoglobina (hemograma)**
- **Hepatitis B**
- **HIV**
- **Preeclampsia (presión arterial)** – durante el embarazo
- **Prueba de inmunidad a la rubéola** – para saber qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola después de dar a luz
- **Pruebas de anticuerpos y tipo sanguíneo Rh(D)** – si el resultado es Rh(D) negativo, repita la prueba entre las semanas 26 y 28 de embarazo
- **Sífilis**
- **Uroanálisis** – cuando se lo indique el doctor

Posiblemente, el doctor le hable sobre qué debe comer y cómo mantenerse activa durante el embarazo, además de cómo evitar el consumo de tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias. Su doctor proporcionará información intervenciones durante el embarazo y después del nacimiento para respaldar la lactancia, los suministros para la lactancia y el asesoramiento.

Otras pruebas y exámenes de detección:

Se pueden hacer algunas pruebas en forma independiente o combinadas con otras pruebas para determinar si el bebé tiene problemas de salud. Estas pruebas se realizan en determinados momentos durante el embarazo. La prueba y el momento óptimos dependen de varios factores. Entre ellos, su edad y sus antecedentes familiares y médicos. Hable con su doctor acerca de qué información pueden brindarle estas pruebas respecto de su bebé, cuáles son los riesgos de las pruebas y qué pruebas son más adecuadas para usted.

- **Amniocentesis**
- **Muestra de vellosidades coriónicas**
- **Análisis de sangre especiales**
- **Pruebas de ultrasonido**, que incluyen pruebas especiales (utilizadas con análisis de sangre durante el primer trimestre para detectar el riesgo de anomalía cromosómica) y pruebas de dos dimensiones de rutina para controlar al bebé

Medicamentos:

Si presenta un alto riesgo de padecer una afección llamada preeclampsia, su doctor puede recomendarle el uso de una dosis baja de aspirina como medicación preventiva.

Vacunas:

Si está embarazada durante la estación de la influenza (de octubre a marzo), es posible que el doctor le indique la vacuna contra la influenza inactivada. Las mujeres embarazadas, adolescentes y adultas, deben colocarse la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap) en cada embarazo. La Tdap debe colocarse entre las semanas 27 y 36 de gestación, aunque se puede colocar en cualquier momento durante el embarazo. Actualmente, los datos disponibles sugieren que la vacunación entre la semana 27 y la 36 maximiza la transferencia pasiva de anticuerpos al bebé.

Si bien se pueden administrar otras vacunas en casos especiales, lo mejor es colocarse las vacunas que necesita antes de quedar embarazada. Las mujeres deben consultar con el doctor sobre sus propias necesidades.

NO debe colocarse estas vacunas durante el embarazo:

- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
- **Varicela**

*Esta guía es para personas inscritas en el plan Summit Community Care. Hable con el doctor si tiene inquietudes acerca de su salud.

**El peso y la altura se utilizan para calcular el BMI. El BMI se usa para comprobar si la persona tiene un peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.

Examen de persona sana



Es posible que el doctor le hable sobre temas de salud y bienestar.

Estos incluyen lo siguiente:

- Alimentación y actividad física.
- Planificación familiar.
- Cómo prevenir lesiones.
- Abuso de drogas y alcohol.
- Cómo dejar de fumar.
- Fumador pasivo.
- Conducta sexual y examen de detección de infecciones de transmisión sexual (STI).
- Examen de detección de HIV.
- Examen de detección de hepatitis B (HBV) si hay riesgo alto.
- Asesoramiento para disminuir el riesgo de padecer cáncer de piel; los posibles riesgos de padecer cáncer en su caso (como antecedentes familiares) y lo que puede hacer para reducir esos riesgos.
- Salud dental.
- Salud mental, incluido examen de detección de depresión.

En esta visita, es posible que le coloquen vacunas y que le realicen estos exámenes de detección:

Exámenes de detección	Momento adecuado
Altura, peso	Todos los años o según se lo indique el doctor
BMI**	Todos los años o según se lo indique el doctor
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez en el caso de hombres de entre 65 y 75 años que alguna vez hayan fumado
Presión sanguínea	Todos los años o según se lo indique el doctor. Las mediciones altas deben confirmarse en el ámbito de su casa.
Colesterol	Se puede recomendar el uso de estatinas para algunas personas de 40 a 75 años con riesgo alto de padecer una enfermedad cardiovascular.
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años y hasta los 75 años; es posible que el doctor le recomiende alguna de las siguientes opciones de pruebas: <ul style="list-style-type: none"> • FIT: prueba inmunoquímica fecal • FIT-DNA: prueba de ADN en heces multiobjetivo • gFOBT: prueba de sangre oculta en materia fecal (prueba de guayacol) • Colonoscopia • Colonografía por CT • Sigmoidoscopia flexible
Prueba de tolerancia a la glucosa para la diabetes tipo 2	Según lo que indique su doctor desde los 40 hasta los 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con un nivel alto de glucosa deben hablar con su doctor acerca de intervenciones de asesoramiento intensivo para promover dietas saludables y actividad física.
Hepatitis C	Un examen de detección si nació entre 1945 y 1965
Cáncer de próstata	Si tiene entre 55 y 69 años, analice con su doctor los riesgos y los beneficios de la prueba de detección del cáncer de próstata.

*Esta guía es para personas inscritas en Summit Community Care. Hable con el doctor si tiene inquietudes acerca de su salud.

**El peso y la altura se utilizan para calcular el BMI. El BMI se usa para comprobar si la persona tiene un peso adecuado para su altura o si su peso es inferior o superior al ideal para su altura.

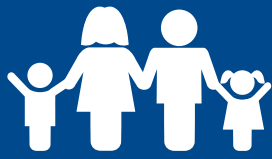


Calendario de vacunación sugerido

Para obtener más información sobre vacunas, visite www.cdc.gov/vaccines.

Vacuna	En el nacimiento	1-2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6-18 meses	12-15 meses	15-18 meses	19-23 meses
Hepatitis B	✓	✓				✓			
Rotavirus (RV)			✓ Series de 2 o 3 dosis						
Difteria, tétanos y tos ferina (DtaP)			✓	✓	✓			✓	
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap)									
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓ 3 a 4 dosis desde los 2 hasta los 15 meses; la primera dosis a los 2 meses y la última a los 12 a 15 meses						
Vacuna neumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓		
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓			
Influenza (gripe)						Sugerida todos los años desde los 6 meses hasta los 65 años o más; niños de entre 6 meses y 8 años a los que les colocan la vacuna por			
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓		
Varicela							✓		
Hepatitis A							✓ Serie de 2 dosis entre los 12 y los 23 meses		
Virus del papiloma humano (HPV)									
Meningococcal									
Vacuna neumocócica conjugada 13 valente (PCV13)									
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23)									
Vacuna contra el herpes zóster (HZ/su)									

*Esta guía es para personas inscritas en el plan Summit Community Care. Hable con el doctor si tiene inquietudes acerca de su salud.



4-6 años	11-12 años	13-18 años	19-64 años	65+ años
✓				
	✓ Tdap		✓ Refuerzo de Td cada 10 años	
✓				
Se recomiendan 2 dosis con espacio de al menos 4 semanas para primera vez.				
✓				
✓				
	✓ Serie de 2 dosis			
	✓	✓ MenB-FHb: 16 a 23 años		
			✓ Sugerida para ciertas personas en riesgo	
			✓ Sugerida para ciertas personas en riesgo	
				✓ Serie de 2 dosis para mayores de 50 años

Hepatitis B – Se debe colocar la primera dosis en un lapso de 24 horas desde el nacimiento para los nacidos fuera del hospital. Puede recibir una dosis adicional (serie de cuatro dosis) a los 4 meses si se utiliza la vacuna combinada después de la dosis que se dio al nacer.

Rotavirus (RV) – Serie de dos o tres dosis (según la marca de la vacuna que se utilice).

Tdap (adolescentes) – Si tiene entre 13 y 18 años y no ha recibido esta vacuna antes, hable con su doctor acerca de la vacuna de actualización.

Tdap (adultos) – Si tiene 19 años o más y nunca ha recibido una dosis de Tdap, debería recibir una única dosis.

Haemophilus influenzae tipo b (Hib) – Reciba una serie de tres o cuatro dosis (según la marca de la vacuna que se utilice).

Vacuna neumocócica conjugada (PCV) – Los niños de entre 14 y 59 meses que hayan recibido una serie de PCV 7 valente (PCV7) acorde a su edad deberían recibir una única dosis complementaria de PCV 13 valente (PCV13).

Influenza (gripe) – Consulte www.flu.gov o www.cdc.gov para obtener más información sobre esta vacuna. (Nota: Se deben administrar dos dosis, con cuatro semanas de diferencia, a los niños de 6 meses a 8 años que reciban la vacuna por primera vez).

Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela – Si nació después de 1957, debería tener registros que indiquen que recibió una dosis o más de la vacuna MMR, salvo que tenga un motivo médico por el que no se colocó la vacuna o tenga registros del laboratorio de inmunidad contra estas cuatro enfermedades.

Virus del papiloma humano (HPV) – Los niños de 11 a 12 años reciben dos dosis de la vacuna contra el HPV con seis meses de diferencia como mínimo. Los adolescentes y adultos jóvenes que comiencen la serie más adelante, entre los 15 y los 26 años, seguirán necesitando tres dosis de la vacuna contra el HPV para protegerse de la infección por HPV cancerígena. La serie de vacunas puede comenzar a los 9 años.

Antimeningocócica – Cuando la reciban adolescentes saludables que no corran un riesgo mayor de contraer la enfermedad meningocócica, deben administrarse dos dosis de MenB-FHbp a los 0 y 6 meses. Si recibe la segunda dosis con un intervalo menor que 6 meses, se debe administrar una tercera dosis al menos de seis meses, se debe administrar una tercera dosis al menos de seis meses después de la primera dosis. En el caso de las personas en mayor riesgo de contraer la enfermedad meningocócica, y ante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp a los 0, 1 o 2 y 6 meses.

Vacuna antineumocócica conjugada 13 valente (PCV13)/Vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV23) – Se recomienda que reciban tanto la PCV13 como la PPSV23 los adultos mayores de 65 años y los adultos menores de 65 años que se considere que están en riesgo. Pregúntele a su doctor cuál es la dosis recomendada para usted.

Herpes zóster – Se recomienda administrar dos dosis de la vacuna Shingrix (HZ/su), con una diferencia de entre 2 a 6 meses, a los adultos mayores de 50 años, incluidas las personas que se hayan colocado previamente la vacuna contra la culebrilla Zostavax.

Esta guía es de naturaleza informativa únicamente. No debe usarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con el cuidado de la salud, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Le ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llame a nuestra línea gratuita al 1-844-405-4295 (TTY 711).

Todos los servicios mencionados en este material se financian y brindan en virtud de un acuerdo con el Departamento de Servicios Humanos de Arkansas.