

## 2024 Orientaciones de **salud** preventiva



Servicio al cliente: 866-781-5094 (TTY: 866-773-9634), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.  
Línea de enfermería disponible las 24 horas: 800-830-1525 (TTY: 711)

 @HealthyBlueSC    @HealthyBlueSC    @HealthyBlueSC    @HealthyBlueSC



### Atención preventiva

La atención preventiva incluye análisis, pruebas, exámenes y vacunas para que pueda mantenerse saludable y ayudar a su médico a detectar enfermedades de forma temprana. Lo que necesite dependerá de su edad y otros factores.

Estas orientaciones muestran los tipos de atención que debe pedirle a su médico cuando vaya a su consulta anual de bienestar. También indican cuándo usted o su hijo deben recibir sus vacunas.

Estas no son listas completas de todos los cuidados preventivos que usted pueda necesitar. Además, estas listas pueden cambiar de vez en cuando, según el asesoramiento de los expertos en salud.

Para leer las orientaciones más actualizadas, acceda a las siguientes fuentes en línea:

- ◆ Recomendaciones de atención preventiva:  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspzstfrecommendation-topics/uspstf-a-and-b-recommendations](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspzstfrecommendation-topics/uspstf-a-and-b-recommendations)
- ◆ Recomendaciones de vacunas:  
[www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html)
- ◆ Información para padres con hijos:  
<https://www.cdc.gov/parents/children/index.html>\*

Los anteriores son enlaces a sitios web de terceros. Estas organizaciones son responsables del contenido y las políticas de privacidad de sus sitios.

Es posible que su plan no pague todos los servicios y tratamientos que se enumeran. Para obtener más información sobre lo que cubre su plan, puede:



Consultar el Manual para miembros.



Llamar a Servicio al Cliente al 866-781-5094 (TTY: 866-773-9634).



Visitar [www.HealthyBlueSC.com](http://www.HealthyBlueSC.com).

### Controles del bebé sano: desde el nacimiento hasta los 24 meses

Los niños deben ser atendidos por un médico al nacer, a las siguientes edades y como sugiere el médico:

- ◆ Entre 3 y 5 días de edad
- ◆ 2 meses
- ◆ 6 meses
- ◆ 12 meses
- ◆ 18 meses
- ◆ 1 mes
- ◆ 4 meses
- ◆ 9 meses
- ◆ 15 meses
- ◆ 24 meses

Los bebés que dejan el hospital antes de cumplir dos días (48 horas) de nacidos deben ser atendidos por un médico de dos a cuatro días después de su nacimiento. Todos los bebés deben recibir un tratamiento con ungüento para ojos a fin de prevenir una posible infección transmitida por la madre durante el nacimiento.

En un control del bebé sano, el médico de su bebé le hablará sobre lo siguiente:

- ◆ Cuidado, seguridad y desarrollo del recién nacido.
- ◆ Salud y bienestar de los padres y la familia.
- ◆ Con qué y cuándo alimentar a su bebé.
- ◆ Por qué es importante minimizar la exposición de su bebé a la radiación ultravioleta.

PRUEBAS DE DETECCIÓN	CUÁNDO REALIZARLAS
Medición de peso, longitud y cabeza	En cada visita
Índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI)	A los 24 meses
Exámenes del recién nacido para la detección de enfermedades metabólicas como la fenilcetonuria (PKU) (cuando el cuerpo es incapaz de descomponer las proteínas), células falciformes (un trastorno hereditario de la sangre) y de tiroides	Desde el nacimiento hasta los 2 meses de edad (se recomienda realizar entre los 3 y 5 días de edad) Bilirrubina al nacer (verifica si hay problemas hepáticos)
Cardiopatía congénita crítica (defectos congénitos del corazón)	Al nacer
Desarrollo del cerebro, cuerpo y comportamiento	En cada visita
Audición	Al nacer y a recomendación del médico
Visión	En cada visita
Presión arterial	Compruebe posibles riesgos en cada visita.



### Busque siempre el asesoramiento médico personal de su médico.

Esta guía no menciona todas las afecciones y tratamientos. Pregúntele a su médico qué exámenes, pruebas y vacunas son adecuados para usted o su hijo, cuándo debería recibirlos y con qué frecuencia.

## Controles del bebé sano: desde el nacimiento hasta los 24 meses *continuación*

PRUEBAS DE DETECCIÓN	CUÁNDO REALIZARLAS
Salud bucal y dental	Derivación a un dentista, de ser necesario. Comience los exámenes dentales anuales a partir de los 12 meses. Barniz de flúor para cuando los dientes comienzan a salir (generalmente entre los 6 y 24 meses de edad); prescripción de fluoruro con base en su agua potable (de los 6 a 24 meses de edad)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Una vez cada 9 a 12 meses
Prueba de detección de plomo en sangre	A los 12 y 24 meses de edad Compruebe posibles riesgos como sugiera el médico.
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Compruebe posibles riesgos a los 24 meses
Autismo (afección que afecta las habilidades sociales y la manera de comunicarse)	A los 18 y 24 meses
Depresión posparto (después de que la madre da a luz)	A los 1, 2, 4 y 6 meses
Tuberculosis	Compruebe posibles riesgos como sugiera el médico.

## Controles del niño sano: de 2 años y medio a 10 años de edad

De acuerdo con la edad de su hijo, el médico puede hablarle sobre lo siguiente:

- ◆ Cómo promover una nutrición saludable
- ◆ Ejercicio, crecimiento, seguridad y hábitos saludables
- ◆ Problemas de aprendizaje o escolares
- ◆ Salud emocional y mental
- ◆ Problemas familiares y de vida en el hogar

PRUEBAS DE DETECCIÓN	CUÁNDO REALIZARLAS
Altura, peso e índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI)	Todos los años
Desarrollo del cerebro, cuerpo y comportamiento	En cada visita
Visión	Todos los años
Audición	Todos los años
Salud bucal y dental	Derivación a un dentista, de ser necesario Exámenes dentales todos los años Barniz de flúor en los dientes cuando el dentista lo sugiera (entre 2 años y medio y 5 años de edad); prescripción de fluoruro con base en su agua potable (entre 2 años y medio y 10 años de edad)
Prueba de detección de plomo en sangre	Compruebe posibles riesgos hasta los 6 años.
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Compruebe posibles riesgos todos los años.
Presión arterial	Todos los años a partir de los 3 años de edad. Compruebe posibles riesgos antes de los 3 años.
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 y 11 años Compruebe posibles riesgos a todas las demás edades.
Tuberculosis	Compruebe posibles riesgos y haga la prueba como sugiera el médico.

## Controles del niño sano: de 11 a 20 años

De acuerdo con la edad de su hijo, puede que el médico hable con usted y con su hijo sobre lo siguiente:

- ◆ Crecimiento y desarrollo, tales como hábitos de salud bucal, imagen corporal, alimentación saludable, actividad física y sueño.
- ◆ Bienestar emocional, incluido el control del estado de ánimo y la salud mental general.
- ◆ Relaciones sexuales seguras, en especial para reducir los riesgos de ITS, ETS y embarazo.
- ◆ Consumo de sustancias, ya sea alcohol o tabaco, cigarrillos electrónicos o drogas recetadas o ilegales.
- ◆ Rendimiento escolar.
- ◆ Problemas familiares y de vida en el hogar
- ◆ Cuestiones de seguridad, como el uso del cinturón de seguridad y casco y la protección solar.
- ◆ Seguridad en cuanto a armas de fuego si posee o tiene acceso a armas.

## También puede recibir vacunas y las siguientes pruebas de detección:

PRUEBAS DE DETECCIÓN	CUÁNDO REALIZARLAS
Altura, peso e índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI)	Percentil hasta los 18 años, luego IMC todos los años.
Desarrollo de la mente, cuerpo y comportamiento	Todos los años
Depresión	Todos los años a partir de los 12 años de edad.
Presión arterial	Todos los años
Visión	Todos los años
Audición	Todos los años
Salud bucal y dental	Todos los años una receta de fluoruro con base en su agua potable (entre 11 y 16 años de edad).
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Compruebe posibles riesgos todos los años.
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 y 11 años.
ITS, incluida la clamidia	Un examen de detección de rutina a los 15 años o más. Todos los años si es sexualmente activo.
Trastorno por consumo de sustancias y adicción al tabaco	Un examen entre los 15 y 18 años de edad.

## Bienestar femenino

Durante una visita de bienestar para la mujer, puede que el médico hable con usted sobre lo siguiente:

- ◆ Dieta y actividad física.
- ◆ Salud mental, incluida la depresión.
- ◆ Salud bucal y dental.
- ◆ El consumo de tabaco, cómo dejar de fumar y evitar el tabaquismo pasivo.
- ◆ Consumo de alcohol o drogas.
- ◆ Riesgos de cáncer de piel.
- ◆ Planificación familiar, que incluye:
  - Relaciones sexuales seguras.
  - Control de la natalidad para evitar embarazos no deseados.
  - Espaciar los embarazos para tener los mejores nacimientos posibles.
- ◆ Comprobar si hay ITS y ETS, incluidos el VIH y la hepatitis B, si corre riesgo.
- ◆ Suplementos de ácido fólico para mujeres en edad fértil.

También puede recibir vacunas y las siguientes pruebas de detección:

PRUEBAS DE DETECCIÓN	CUÁNDO REALIZARLAS
Altura, peso e índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI)	Todos los años o según lo sugiera su médico.
Presión arterial	Todos los años o según lo sugiera su médico. Vuelva a comprobar las lecturas altas en casa.
Mamografía (radiografía de mama)	Considere realizar exámenes de detección cada dos años entre los 50 y los 74 años de edad. Pídale a su médico que la aconseje.
Cáncer de cuello uterino	Las mujeres entre 21 y 29 años deben hacerse un examen de Papanicolaou cada tres años. Las mujeres entre 30 y 65 años deben hacerse un examen de Papanicolaou cada tres años, una única prueba del virus del papiloma humano (VPH) o una combinación de examen de Papanicolaou y una prueba del VPH cada cinco años. Deje de realizar la prueba a los 65 años de edad si las tres últimas pruebas de Papanicolaou o las dos últimas pruebas (Papanicolaou más VPH) en los últimos 10 años fueron normales. Si en los últimos 20 años hubo un examen de Papanicolaou anormal, consulte a su médico.
Cáncer colorrectal (del colon y el recto)	Entre los 45 y 75 años de edad, su médico puede sugerirle una o más de estas opciones de pruebas: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Exámenes de heces:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba inmunoquímica fecal (Fecal immunochemical test, FIT)</li> <li>• FIT-DNA: prueba combinada de heces y ADN</li> <li>• Análisis de sangre oculta en las heces (Guaiac-based fecal occult blood test, gFOBT)</li> </ul> </li> <li>◆ Exámenes visuales:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia (con una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar la totalidad del colon)</li> <li>• Colonografía por TC (utilizando un escáner de tomografía computarizada para tomar imágenes del interior del colon)</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible (con una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar la parte final del colon, llamada colon sigmoide)</li> </ul> </li> </ul>

## Bienestar femenino continuación

PRUEBAS DE DETECCIÓN	CUÁNDO REALIZARLAS
Clamidia y gonorrea	Si es sexualmente activa y tiene 24 años o menos.
Colesterol	Puede que aquellas personas de 40 a 75 años de edad que tengan un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedades cardíacas, necesiten estatinas (medicamento para el colesterol).
Glucosa (azúcar en sangre) para la diabetes tipo 2	Como sugiera su médico de 35 a 70 años, en especial si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con niveles altos de azúcar en sangre deben consultar a sus médicos sobre intervenciones preventivas para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Un examen entre los 18 y 79 años de edad.
Osteoporosis (comprueba la densidad ósea)	Las pruebas deben comenzar a más tardar a los 65 años de edad. Las mujeres en la menopausia deben consultar a sus médicos sobre la osteoporosis y hacerse la prueba si corren riesgo.
Cáncer de pulmón con tomografía computarizada de baja dosis (low-dose computed tomography, LDCT)	A partir de los 50 años de edad para aquellas con antecedentes de tabaquismo (un paquete de 20 por día) y fuma o ha dejado de fumar en los últimos 15 años.

## Bienestar masculino

Durante su control, puede que el médico hable con usted sobre lo siguiente:

- ◆ Dieta y actividad física.
- ◆ Salud mental, incluida la depresión.
- ◆ Salud bucal y dental.
- ◆ Riesgos de cáncer de piel.
- ◆ El consumo de tabaco, cómo dejar de fumar y evitar el tabaquismo pasivo.
- ◆ Consumo de alcohol y drogas.

También puede recibir vacunas y las siguientes pruebas de detección:

PRUEBAS DE DETECCIÓN	CUÁNDO REALIZARLAS
Altura, peso e índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI)	Todos los años o según lo sugiera su médico.
Aneurisma aórtico abdominal (vasos sanguíneos dilatados en el abdomen)	Una vez entre los 65 y 75 años si alguna vez fumó.
Presión arterial	Todos los años o según lo sugiera su médico. Vuelva a comprobar las lecturas altas en casa.
Colesterol	Puede que aquellas personas de 40 a 75 años de edad que tengan un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedades cardíacas, necesiten estatinas (medicamento para el colesterol). Entre los 45 y 75 años de edad, su médico puede sugerirle una o más de estas opciones de pruebas: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Exámenes de heces: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba inmunoquímica fecal (Fecal immunochemical test, FIT)</li> <li>• FIT-DNA: prueba combinada de heces y ADN</li> <li>• Análisis de sangre oculta en las heces (Guaiac-based fecal occult blood test, gFOBT)</li> </ul> </li> <li>◆ Exámenes visuales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colonoscopia (con una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar la totalidad del colon)</li> <li>• Colonografía por TC (utilizando un escáner de tomografía computarizada para tomar imágenes del interior del colon)</li> <li>• Sigmoidoscopia flexible (con una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar la parte final del colon, llamada colon sigmoide)</li> </ul> </li> </ul>
Cáncer colorrectal (del colon y el recto)	
Glucosa (azúcar en sangre) para la diabetes tipo 2	Como sugiera su médico de 35 a 70 años, en especial si tiene sobrepeso u obesidad. Los individuos con niveles altos de azúcar en sangre deben consultar a sus médicos sobre intervenciones preventivas para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Un examen entre los 18 y 79 años de edad.
Cáncer de próstata	Entre los 55 y los 69 años de edad, consulte a su médico sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de cáncer de próstata.
Cáncer de pulmón con tomografía computarizada de baja dosis (low-dose computed tomography, LDCT)	A partir de los 50 años de edad para aquellos con antecedentes de tabaquismo (un paquete de 20 por día) y fuma o ha dejado de fumar en los últimos 15 años.

## Vacunas

Las personas de todas las edades necesitan vacunas.

VACUNAS	NACIMIENTO	1 A 2 MESES	2 MESES	4 MESES	6 MESES	6 A 18 MESES	12 A 15 MESES	15 A 18 MESES	19 A 23 MESES
COVID-19	Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP).								
Hepatitis B	✓	✓				✓			
Rotavirus (RV)			Serie de dos o tres dosis						
Difteria, tétano y tos ferina (Diphtheria, Tetanus and Pertussis, DTaP)			✓	✓	✓				✓
Tétano, difteria y tos ferina (Td/Tdap)									
Influenza hemofílica tipo b (Haemophilus Influenzae Type B, Hib)			Tres a cuatro dosis entre 2 y 15 meses con la primera dosis a los 2 meses y la última entre los 12 y 15 meses						
Neumocócica conjugada (Pneumococcal Conjugate Vaccine 20, PCV20)			✓	✓	✓			✓	
Antipoliomielítica inactivada (Inactivated Polio Vaccine, IPV)			✓	✓		✓			
Influenza (gripe)								Se recomienda cada año desde los 6 meses hasta los 65 años o más; para niños de entre 6 meses y 8 años que se vacunen por primera vez se recomiendan dos dosis con al menos cuatro semanas de diferencia.	
Sarampión, paperas, rubéola (Measles, Mumps and Rubella, MMR)								✓	
Varicela							✓		

VACUNAS	NACIMIENTO	1 A 2 MESES	2 MESES	4 MESES	6 MESES	6 A 18 MESES	12 A 15 MESES	15 A 18 MESES	19 A 23 MESES
Hepatitis A									Series de dos dosis entre los 12 y 23 meses, con un intervalo de 6 a 18 meses.
Virus del papiloma humano (VPH)									
Enfermedad meningocócica									
Inyección monoclonal para el virus sincitial respiratorio (respiratory syncytial virus, RSV)									Una inyección antes o durante la temporada del VRS para recién nacidos y bebés de hasta 8 meses de edad.
VSR									
Zóster (recombinant subunit herpes zoster vaccine, HZ/su)									

## Vacunas continuación

VACUNAS	4 A 6 AÑOS	11 A 12 AÑOS	13 A 18 AÑOS	19 A 64 AÑOS	MÁS DE 65 AÑOS
COVID-19					Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP).
Hepatitis B					Consulte las recomendaciones de edad en la página anterior.
Rotavirus (RV)					Consulte las recomendaciones de edad en la página anterior.
Difteria, tétano y tos ferina (Diphtheria, Tetanus and Pertussis, DTaP)	✓				
Tétano, difteria y tos ferina (Td/Tdap)			Tdap		Cada 10 años
Influenza hemofílica tipo b (Haemophilus Influenzae Type B, Hib)					Consulte las recomendaciones de edad en la página anterior.
Antipoliomielítica inactivada (Inactivated Polio Vaccine, IPV)	✓				
Neumocócica conjugada (Pneumococcal Conjugate Vaccine 20, PCV20)				Aquellos de 19 a 64 años de edad con factores de riesgo de salud subyacentes	✓
Influenza (gripe)					Se recomienda cada año desde los 6 meses hasta los 65 años o más; para niños de entre 6 meses y 8 años que se vacunen por primera vez se recomiendan dos dosis con al menos cuatro semanas de diferencia.
Sarampión, paperas, rubéola (Measles, Mumps and Rubella, MMR)	✓				
Varicela	✓				
Hepatitis A					Consulte las recomendaciones de edad en la página anterior.
Virus del papiloma humano (VPH)					Serie de dos dosis



