

Lineamientos de salud preventiva

Mayo de 2019

¡Usted puede tomar medidas hoy para tener un futuro más sano!

Amerigroup District of Columbia, Inc. paga determinados análisis para encontrar enfermedades de manera temprana, exámenes de bienestar de rutina y vacunas para ayudar a que usted y su familia se mantengan bien. Esto se llama cuidado preventivo.

Cómo usar esta guía

Esta guía no menciona todas las condiciones y todos los tratamientos. Pregúntele a su doctor qué exámenes, análisis y vacunas son adecuados para usted o su hijo, cuándo realizarlas o administrarlas y con qué frecuencia.

Los lineamientos se basan en requisitos específicos del estado y consejos de expertos en salud, incluyendo:

- **AAFP** — American Academy of Family Physicians
- **AAP** — American Academy of Pediatrics — Bright Futures
- **ACIP** — Advisory Committee on Immunization Practices
- **ACOG** — American College of Obstetricians and Gynecologists
- **ACS** — American Cancer Society
- **CDC** — Centers for Disease Control and Prevention
- **USPSTF** — U.S. Preventive Services Task Force

Amerigroup DC tal vez no pague por todos los servicios y tratamientos enumerados. Para obtener más información sobre lo que Amerigroup DC cubre, ya sea:

- Consulte el manual del inscrito
- Llame a Servicios al Miembro al número que figura en su tarjeta de identificación
- Visite www.myamerigroup.com/DC

Esta guía es para ofrecer información general.

No tiene la intención de ofrecer consejos médicos personales. Obtenga consejos médicos directamente de su doctor.



District of Columbia



WE ARE
WASHINGTON
DC GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.

Exámenes de bebé sano y niño sano

Examen de bebé sano

Los bebés deben ser vistos por un doctor al nacer, a las siguientes edades y tal como lo sugiera el doctor:

- 3-5 días de nacido
 - 1 mes
 - 2 meses
 - 4 meses
 - 6 meses
- 9 meses
 - 12 meses
 - 15 meses
 - 18 meses
 - 24 meses

Durante un examen de bebé sano, usted puede recibir consejos sobre la seguridad, el cuidado dental, la alimentación saludable y el desarrollo de su hijo. Su bebé también puede recibir vacunas u otros exámenes de detección, tales como de tuberculosis, exámenes de orina y/o anemia de células falciformes, de ser necesario.

Exámenes de detección	Cuándo hacérselos
Peso, largo y circunferencia de la cabeza (la longitud alrededor de la cabeza)	En cada visita
Percentil de IMC*	A los 24 meses
Examen de detección metabólico (tal como fenilketonuria), de anemia falciforme y tiroides del recién nacido	Nacimiento a los 2 meses (mejor a los 3 a 5 días) Bilirrubina al nacer
Defecto cardíaco congénito crítico (defectos del corazón al nacer)	Al nacer
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Audición	Como recién nacido, a los 4 meses y en cada visita hasta los 24 meses
Vista	Al nacer y en cada visita hasta los 24 meses
Salud oral/dental	Referido a un dentista, de ser necesario, comenzar exámenes dentales anuales a partir de 1 año Barniz de fluoruro cuando los dientes comiencen a salir (por lo general, a los 6 a 24 meses de edad) Receta de fluoruro basada en su ingesta de agua (a partir de los 6 a 24 meses)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Una vez cada 9 a 12 meses
Examen de plomo (a menos que esté seguro de que el niño no ha estado expuesto al plomo)	A los 12 y los 24 meses
Autismo	A los 18 y los 24 meses
Depresión posparto materna (mamá)	A los 1, 2, 4 y 6 meses
Orina	Como lo sugiera su doctor
Análisis de lípidos (colesterol)	A los 24 meses

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el índice de masa corporal (IMC). El IMC se utiliza para determinar si una persona tiene el peso indicado para su estatura o está por debajo o por encima de su peso según su estatura.

Nacimiento
a 2 años

Examen de niño sano

Durante un examen de niño sano, usted puede recibir consejos sobre:

- Cómo a mantener seguro a su hijo
 - Cómo evitar lesiones
 - Cómo reducir el riesgo de contraer cáncer de piel
- Buena salud, dieta, actividad física y desarrollo
 - Referidos dentales anuales a partir de los 3 años o antes, de ser necesario

Su hijo puede recibir vacunas y estos exámenes de detección, además de otro tipo tales como de tuberculosis y exámenes de orina, de ser necesario.

Exámenes de detección	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, percentil de IMC*	Cada año
Desarrollo y comportamiento	En cada visita
Vista	A los 30 meses, luego cada año Evaluaciones de riesgo a los 3, 7 y 9 años
Audición	A los 30 meses, luego cada año Evaluaciones de riesgo a los 3, 7 y 9 años
Salud oral/dental	Referido a un dentista, de ser necesario Exámenes dentales cada año Barniz de fluoruro en los dientes cuando su dentista lo sugiera (entre 2 1/2 a 5 años, cada 3 a 6 meses) Receta de fluoruro basada en su ingesta de agua (entre los 2 1/2 a 10) años
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Como lo sugiera su doctor
Presión arterial	Cada año comenzando desde los 3 años
Trastornos de lípidos (problemas de colesterol)	A los 4, 6 y 8 años, luego anualmente entre los 9 a 11 años

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el IMC. El IMC se utiliza para determinar si una persona tiene el peso indicado para su estatura o está por debajo o por encima de su peso según su estatura.

2 1/2
a 10 años



Examen de niño sano

Durante un examen de niño sano, el doctor puede hablar sobre:

- Dieta y actividad física
- Peso saludable
- Salud dental y referido a un dentista cada año
- Salud mental, incluyendo depresión
- Sexo seguro y examen de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)
 - Incluyendo violencia en las relaciones de pareja
- Cómo evitar lesiones
- Riesgos de cáncer de piel, repasar el historial familiar y cómo reducir los riesgos
- Evitar ser fumador pasivo
- Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas

En estos exámenes, su hijo puede recibir vacunas y estos exámenes de detección, además de otro tipo, tales como de tuberculosis y exámenes de orina, de ser necesario.

Exámenes de detección	Cuándo hacerse
Estatura, peso, IMC*	Percentil hasta los 18 años, luego el IMC cada año
Desarrollo y comportamientos	Cada año
Depresión	Cada año comenzando desde los 12 años
Presión arterial	Cada año
Vista	Evaluación de riesgo a los 11, 13, 14, 16 a 21 años Pruebas a los 12 y 15 años
Audición	Una vez entre los 11 a 14 años y nuevamente entre los 15 a 17 años
Salud oral/dental	Cada año, receta de fluoruro basada en su ingesta de agua (entre los 11 a 16 años)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Como lo sugiera su doctor
Trastornos de lípidos (problemas de colesterol)	Una vez entre los 9 a 11 años y una vez entre los 17 a 21 años Evaluar riesgos otros años
Clamidia	Si es sexualmente activo
VIH	Examen de detección una vez entre los 15 a 18 años Evaluación de riesgo cada año desde los 11 a 21 años
ITS	Para personas sexualmente activas a partir de los 11 años
Orina	Como lo sugiera su doctor

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el IMC. El IMC se utiliza para determinar si una persona tiene el peso indicado para su estatura o está por debajo o por encima de su peso según su estatura.



Exámenes de detección para adultos

Examen de bienestar

Durante un examen de bienestar, el doctor puede hablar con usted sobre:

- Dieta y actividad física
- Planificación familiar
- Tipos y métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no deseado y espaciamiento entre embarazos para tener los mejores resultados al nacimiento
- Ácido fólico para las mujeres en edad de quedar embarazadas
- Sexo seguro y examen de detección para las ITS, incluyendo:
 - Examen de detección de VIH
 - Examen de detección de hepatitis B (VHB) si es de alto riesgo
 - Violencia en las relaciones de pareja
- Cómo evitar lesiones
- Riesgos de cáncer de piel, repasar el historial familiar y cómo reducir los riesgos
- Abuso de drogas y alcohol
- Evitar ser fumador pasivo
- Si usa tabaco, cómo dejarlo
- Salud dental
- Salud mental, incluyendo depresión



Exámenes de detección para adultos

Examen de bienestar

En esta visita, puede recibir vacunas y estos exámenes de detección:

Exámenes de detección	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Cada año o según su doctor lo indique
Presión arterial	Cada año o según su doctor lo indique. Las mediciones altas deben ser confirmadas en el entorno del hogar.
Cáncer de mamas: Examen del doctor	Cada 1 a 3 años Cada año desde los 40 años en adelante
Cáncer de mamas: Mamografía **(radiografía de mamas)	Cada año desde los 40 a los 65 años y más Examen de detección bianual de mamografía para mujeres de 50 a 74 años
Cáncer cervical: 21 a 29 años	Análisis de Papanicolaou cada 3 años
Cáncer cervical: 30 a 65 años	Análisis de Papanicolaou cada 3 años o análisis de VPH solo o en combinación con análisis de Papanicolaou cada 5 años
Cáncer cervical: 65 años en adelante	Dejar de realizar el examen de detección a los 65 años si los últimos 3 análisis de Papanicolaou o los últimos 2 análisis conjuntos (Pap y VPH) de los últimos 10 años fueron normales. Si hay un antecedente de un análisis de Papanicolaou anormal en los últimos 20 años, consulte con su doctor sobre continuar los exámenes.
Cáncer colorrectal	A los 50 años y continuando hasta los 75, su doctor puede sugerir cualquiera de las siguientes opciones: ■ FIT: análisis inmunoquímico de las heces ■ FIT-DNA: análisis del ADN multidirigido de las heces ■ gFOBT: análisis de sangre oculta en las heces basado en guayacol ■ Colonoscopia ■ Colonografía ■ Sigmoidoscopia flexible
Clamidia y gonorrea	Si es sexualmente activa, de 24 años y menos
Colesterol	Se pueden recomendar estatinas (medicamentos para el colesterol) para algunas personas de 40 a 75 años que tienen un mayor riesgo de tener enfermedad cardiovascular
Examen de detección de glucosa para diabetes tipo 2	Como lo sugiera su doctor desde los 40 a 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con glucosa (azúcar en la sangre) alta deben hablar con su doctor acerca de intervenciones intensivas de consejería para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Realizarse un examen una vez si nacieron entre 1945 a 1965
Osteoporosis	El análisis para comprobar cuán densos son sus huesos debe comenzar a más tardar a los 65 años. Las mujeres que están en la menopausia deben hablar con su doctor acerca de la osteoporosis y que les hagan el análisis cuando estén en riesgo.

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el IMC. El IMC se utiliza para determinar si una persona tiene el peso indicado para su estatura o está por debajo o por encima de su peso según su estatura.



Examen de bienestar

Las mujeres embarazadas deben ver a su doctor en sus primeros tres meses de embarazo para una primera visita y establecer un plan de cuidado prenatal. En esta visita, el doctor revisará su salud y la salud de su bebé.

En función de su salud en el pasado, puede que su doctor le pida que se realice algunos análisis, exámenes o le dé algunas vacunas:

- **Depresión:** se debe hacer un examen de detección durante y después del embarazo
- **Diabetes:** durante el embarazo
- **Hemoglobina/hematocrito (hemograma)**
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Preeclampsia (presión arterial):** durante el embarazo
- **Inmunidad a la rubéola:** para averiguar qué mujeres necesitan la vacuna contra la rubéola después de dar a luz
- **Grupo sanguíneo Rh(D) y análisis de anticuerpos:** si Rh(D) es negativo, repetir la prueba a las 24 a 28 semanas
- **Sífilis**
- **Análisis de orina:** cuando su doctor lo sugiera

El doctor puede hablar con usted sobre:

- Qué comer
- Cómo estar activa mientras está embarazada
- Alejarse del tabaco, las drogas, el alcohol y otras sustancias
- Lactancia, suministros y consejería para la lactancia

Otros análisis y exámenes:

Se pueden utilizar otros análisis para ver si el bebé tiene problemas de salud. Estos análisis se realizan en momentos determinados del embarazo. El mejor análisis a realizar y el momento indicado dependen de varias cosas. Estas incluyen su edad, al igual que sus antecedentes médicos y familiares. Consulte con su doctor sobre la información que estos análisis pueden brindarle sobre su bebé, los riesgos de los mismos y cuáles pueden ser los indicados para usted.

- **Amniocentesis**
- **Muestreo de vellosidades coriónicas**
- **Análisis de sangre especiales**



- **Ultrasonidos,** incluyendo análisis especiales (se utiliza con los análisis de sangre durante los tres primeros meses de riesgo de anomalías cromosómicas) y los análisis bidimensionales de rutina para verificar el estado del bebé

Medicamentos:

Si tiene alto riesgo de una condición llamada preeclampsia, su doctor puede recomendar el uso de aspirina de dosis baja como medicamento preventivo.

Vacunas:

Si está embarazada durante temporada de influenza (de octubre a marzo), es probable que su doctor quiera que usted se inyecte la vacuna inactivada contra la influenza.

Las mujeres adolescentes y adultas embarazadas deben recibir la vacuna Tdap en cada embarazo. La vacuna Tdap se debe administrar entre las 27 a 36 semanas de gestación, aunque se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo.

Mientras que otras vacunas pueden administrarse en casos especiales, es mejor recibir las vacunas necesarias antes de quedar embarazada. Las mujeres deben siempre consultar con su doctor acerca de sus propias necesidades.

NO debe recibir estas vacunas estando embarazada:

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

**Las mujeres deben hablar con su doctor y tomar una decisión personal sobre la mejor edad para comenzar con las mamografías y el potencial de hacerse exámenes cada dos años cuando tengan mayor edad.

Examen de bienestar

Durante un examen de bienestar, el doctor puede hablar con usted sobre:

- Dieta y actividad física
 - Planificación familiar
 - Cómo evitar lesiones
 - Abuso de drogas y alcohol
 - Si usa tabaco, cómo dejarlo
 - Evitar ser fumador pasivo
 - Sexo seguro y examen de detección para las ITS, incluyendo:
 - Examen de detección de VIH
 - Examen de detección de hepatitis B (VHB) si es de alto riesgo
- Riesgos de cáncer de piel, repasar el historial familiar y cómo reducir los riesgos
 - Salud dental
 - Salud mental, incluyendo depresión



En esta visita, puede recibir vacunas y estos exámenes de detección:

Exámenes de detección	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, IMC*	Cada año o según su doctor lo indique
Aneurisma aórtico abdominal	Única vez para las edades de 65 a 75 para quienes alguna vez han fumado
Presión arterial	Cada año o según su doctor lo indique. Las mediciones altas deben ser confirmadas en el entorno del hogar.
Colesterol	Se pueden recomendar estatinas (medicamentos para el colesterol) para algunas personas de 40 a 75 años que tienen un mayor riesgo de tener enfermedad cardiovascular
Cáncer colorrectal	A los 50 años y continuando hasta los 75, su doctor puede sugerir cualquiera de las siguientes opciones: ■ FIT: análisis inmunoquímico de las heces ■ FIT-DNA: análisis del ADN multidirigido de las heces ■ gFOBT: análisis de sangre oculta en las heces basado en guayacol ■ Colonoscopia ■ Colonografía ■ Sigmoidoscopia flexible
Examen de detección de glucosa para diabetes tipo 2	Como lo sugiera su doctor desde los 40 a 70 años si tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con glucosa (azúcar en la sangre) alta deben hablar con su doctor acerca de intervenciones intensivas de consejería para promover una dieta saludable y actividad física.
Hepatitis C	Realizarse un examen una vez si nacieron entre 1945 a 1965
Cáncer de próstata	Si tiene de 55 a 69 años, consulte con su doctor sobre los riesgos y beneficios de los análisis de cáncer de próstata

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el IMC. El IMC se utiliza para determinar si una persona tiene el peso indicado para su estatura o está por debajo o por encima de su peso según su estatura.



Programa de vacunación sugerido

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



Vacuna	Edad													
	Nacimiento	1-2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6 a 18 meses	12 a 15 meses	15 a 18 meses	19 a 23 meses	4 a 6 años	11 a 12 años	13 a 18 años	19 a 64 años	65 años en adelante
Hepatitis B	✓	✓				✓								
Rotavirus (RV)			✓ Series de 2 o 3 dosis											
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)											✓ Tdap		✓ Cada 10 años	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓ 3 a 4 dosis entre los 2 a 15 meses con la 1ra dosis a los 2 meses, la última dosis a los 12 a 15 meses											
Antineumocócica conjugada (PCV13)			✓	✓	✓		✓							
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓	✓	✓				✓				
Influenza (gripe)					Se sugiere cada año desde los 6 meses hasta los 65 años en adelante; se recomiendan 2 dosis por lo menos 4 semanas aparte para niños ente 6 meses a 8 años que reciben la vacuna por primera vez.									
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓				
Varicela (chickenpox)							✓			✓				
Hepatitis A							4 Serie de 2 dosis entre los 12 a 23 meses; tomadas de 6 a 18 meses aparte							
Virus del papiloma humano (VPH)											✓ Serie de 2 dosis			
Antimeningocócica											✓	✓ Refuerzo a los 16 años. MenB-FHb a los 16 a 23 años.		
antineumocócica conjugada 13-valente (PCV13)														✓
Antineumocócica polisacárida (PPSV23)														✓
Vacuna recombinante contra el herpes zóster (HZ/su)													✓ Serie de 2 dosis para 50 años en adelante; 2 a 6 meses aparte	

*Para obtener más información sobre las vacunas actualizadas contra el VPH, consulte el sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Uso de un programa de 2 dosis para la vacunación contra el virus del papiloma humano: Recomendaciones actualizadas del Comité Consultor sobre Prácticas de Inmunización* (16 de diciembre de 2016): cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm.

Hepatitis B: La primera dosis debe administrarse dentro de las 24 horas del nacimiento para atender los nacimientos fuera del hospital. Puede recibir una dosis adicional (serie de cuatro dosis) a los 4 meses si se aplica una vacuna combinada después de la dosis de nacimiento.

Rotavirus (RV): Reciba series de dos o tres dosis (depende de la marca de vacuna utilizada).

Tdap (adolescentes): Si tiene entre 13 a 18 años y no ha recibido esta vacuna antes, consulte con el doctor acerca de una vacuna de recuperación.

Tdap (adultos): Si tiene 19 años o más y no ha recibido una dosis de Tdap antes, debe recibir una dosis única.

Haemophilus influenzae tipo b (Hib): Reciba una serie de tres o cuatro dosis (depende de la marca de vacuna utilizada).

Antineumocócica conjugada (PCV): Los niños entre 14 a 59 meses que han recibido una serie adecuada para la edad de 7-valente PVC (PCV7) reciben una dosis única suplementaria de 13-valente PCV (PCV13).

Influenza (gripe): Visite www.flu.gov o www.cdc.gov para obtener más información sobre esta vacuna. (Nota: Los niños de 6 meses a 8 años que se apliquen la vacuna por primera vez deben recibir dos dosis con cuatro semanas de diferencia).

Sarampión, paperas, rubéola (MMR) y varicela (chickenpox): Los adolescentes y adultos deben estar al día con sus vacunas de MMR. Las vacunas contra la varicela se recomiendan para niños que no han tenido varicela.

Virus de papiloma humano (VPH)*: Los niños de once a doce años reciben dos dosis de la vacuna contra el VPH con por lo menos seis meses de diferencia. Los adolescentes y adultos que inician la serie más tarde (a los 15 a 26 años) necesitarán tres dosis de la vacuna contra el VPH para protegerse contra la infección por VPH causante de cáncer. La serie de vacunas puede comenzar a los 9 años.

Meningocócica: Cuando se les aplica a adolescentes sanos que no están en riesgo de contraer enfermedad meningocócica, se deben administrar dos dosis de MenB-FHbp a los 0 y 6 meses. Si se administra la segunda dosis antes de los 6 meses, se debe aplicar una tercera dosis por lo menos seis meses después de la primera dosis. Para las personas que están en alto riesgo de contraer enfermedad meningocócica y para uso durante brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHbp a los 0, 1 a 2 y 6 meses.

Antineumocócica conjugada 13-valente (PCV13)/Antineumocócica polisacárida (PPSV23): Se recomienda que los adultos de 65 años en adelante y determinados adultos menores de 65 años que se consideran en riesgo reciben ambas PCV13 y PPSV23. Consulte con su doctor sobre la dosis adecuada para usted.

Zóster: Se recomiendan dos dosis de la vacuna Shingrix (HZ/su), con 2 a 6 meses de diferencia para adultos de 50 años en adelante, incluyendo aquellos que han recibido anteriormente la vacuna contra el herpes Zostavax.

Amerigroup District of Columbia, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por estos motivos: Raza • Color • Origen nacional • Edad • Discapacidad • Sexo o identidad de género

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-800-600-4441 (TTY 711).

¿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 1-800-600-4441 (TTY 711).

በእርስዎ የጤና ክብካቤ ላይ፣ ከእኛ ጋር በመነጋገር ላይ፣ ወይም እኛ የምንልክልዎትን ነገሮች በማንበብ ላይ እገዛ ያስፈልግዎታል? የእኛን የሚነበቡ ነገሮች በሌሎች ቋንቋዎች እና ቅርጾች በእርስዎ ላይ ምንም ወጪ ሳያስከትልብዎት እንሰጥዎታለን። በነጻ የስልክ መሥመር በስልክ ቊጥር 1-800-600-4441 (TTY 711) ይደውሉልን።

건강 관리에 도움이 필요하십니까? 아니면 저희와 연락하시거나, 보내드리는 자료를 읽는 데 도움이 필요하십니까? 자료를 다른 언어 및 형식으로 무료로 제공해드립니다. 저희에게 1-800-600-4441 (TTY 711) 번으로 연락해 주십시오.

您在醫療保健方面、與我們交流或閱讀我們寄送的材料時是否需要幫助？我們可為您免費提供其他語言和格式的材料。請撥打我們的免費電話 1-800-600-4441 (聽障專線 711)。

Avez-vous besoin d'aide pour vos soins de santé, pour parler avec nous ou pour lire ce que nous vous avons envoyé ? Nous pouvons vous fournir gratuitement nos documents dans d'autres langues et formats. Appelez notre numéro gratuit 1-800-600-4441 (TTY 711).

Quý vị có cần trợ giúp liên quan tới chăm sóc sức khỏe, nói chuyện với chúng tôi, hoặc đọc nội dung chúng tôi gửi cho quý vị không? Chúng tôi có cung cấp tài liệu bằng các ngôn ngữ và định dạng khác mà không tính phí cho quý vị. Hãy gọi chúng tôi theo số điện thoại miễn cước 1-800-600-4441 (TTY 711).