Pautas de salud preventiva

2021

Tome medidas hoy para un futuro más saludable

Su plan de seguro médico paga ciertas pruebas para detectar enfermedades temprano, exámenes de rutina y vacunas para ayudarles a usted y a su familia a conservar la salud. A esto se le llama atención preventiva.

Estas pautas se basan en los requisitos específicos del estado y en los consejos de expertos en salud, entre otros:

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

Es posible que su plan no pague por los servicios y tratamientos enumerados.

Para obtener más información sobre lo que cubre su plan, puede hacer cualquiera de las siguientes cosas:

- Consulte el Manual para miembros.
- Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en su tarjeta de identificación de miembro.
- Visite **myamerigroup.com/tn**.

Siempre reciba asesoramiento personal médico a través de su doctor.

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

Consulta de servicios tempranos y periódicos de diagnóstico, tratamiento y detección — del nacimiento a los 2 años de edad

Los bebés deben ser atendidos por un doctor al nacer, a las siguientes edades y cuando lo sugiera el doctor:

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

Los bebés que salen del hospital menos de dos días (48 horas) después de nacer deben ser vistos por un doctor en un plazo de 2 a 4 días después de haber nacido.

El chequeo médico de rutina para bebés puede incluir:

- Un examen físico completo
- Vacunas
- Otras pruebas y exámenes según sea necesario, que se enumeran a continuación
- Hablar sobre:
  - Cuidado, seguridad y desarrollo del recién nacido
  - Nutrición y alimentación
  - Salud y bienestar de los padres y la familia

Exámenes	Cuándo hacérselos
Medidas de peso, longitud y cabeza	En cada consulta
Percentil de BMI*	A los 24 meses
Metabólica del recién nacido, como PKU (cuando el cuerpo es incapaz de descomponer las proteínas), anemia falciforme (un trastorno hereditario de la sangre) y evaluación de tiroides	Desde el nacimiento hasta los 2 meses de edad (es mejor evaluar entre 3 y 5 días de edad) Bilirrubina al nacer (detecta problemas del hígado)
Defecto cardíaco congénito crítico (defectos de nacimiento del corazón)	Al nacer
Desarrollo — cerebro, cuerpo y comportamiento	En cada consulta
Audición	Al nacer y según lo sugiera su doctor
Vista	En cada consulta
Presión arterial	Evaluar los riesgos en cada consulta
Salud bucodental	Remisión a un dentista, si es necesario — comience exámenes dentales anuales a partir de los 12 meses Barniz de fluoruro cuando comiencen a aparecer los dientes (generalmente entre 6 y 24 meses de edad) Receta de fluoruro según su tipo de agua potable (entre 6 y 24 meses de edad)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Una vez entre 9 y 12 meses
Análisis de plomo	A los 12 y 24 meses. Evaluar los riesgos según lo sugiera el doctor.
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Evaluar los riesgos a los 24 meses
Autismo (una afección que interfiere con las habilidades sociales y la forma en que uno se comunica)	A los 18 y 24 meses

Depresión materna posparto (después de que una madre da a luz)	A 1, 2, 4 y 6 meses
Tuberculosis	Evaluar los riesgos según lo sugiera el doctor

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el índice de masa corporal (BMI). Verificar el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene un peso excesivo o insuficiente.

Consulta de servicios tempranos y periódicos de diagnóstico, tratamiento y detección — desde 2½ hasta 10 años de edad

Dependiendo de la edad de su hijo, el doctor podría hablar con usted sobre:

- Cómo promover una nutrición saludable.
- Ejercicio, crecimiento, seguridad y hábitos saludables.
- Cualquier problema de aprendizaje o de la escuela.
- Salud emocional y conductual.
- Problemas de familia y vida en el hogar.

Durante la consulta su hijo podría recibir:

- Un examen físico completo
- Vacunas
- Otras pruebas y exámenes

Exámenes	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, percentil de BMI*	Cada año
Desarrollo — cerebro, cuerpo y comportamiento	En cada consulta
Vista	Cada año
Audición	Cada año
Salud bucodental	Remisión a un dentista, si es necesario Exámenes dentales cada año Barniz de fluoruro en los dientes cuando el dentista lo sugiera (entre 2½ y 5 años de edad) Receta de fluoruro según su tipo de agua potable (entre 2½ y 10 años de edad)
Análisis de plomo	Evaluar los riesgos hasta los 6 años de edad
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Evaluar los riesgos cada año
Presión arterial	Cada año a partir de los 3 años de edad Evaluar si hay riesgos antes de los 3 años de edad
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre 9 y 11 años de edad Evaluar los riesgos en todas las demás edades
Tuberculosis	Evaluar los riesgos y hacer las pruebas según lo sugiera el doctor

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el índice de masa corporal (BMI). Verificar el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene un peso excesivo o insuficiente.

Consultas de servicios tempranos y periódicos de diagnóstico, tratamiento y detección — de 11 a 20 años de edad

Dependiendo de la edad, el doctor podría hablar con usted sobre:

- **Crecimiento y desarrollo**, como hábitos de salud bucodental, imagen corporal, alimentación saludable, actividad física y sueño.
- **Bienestar emocional**, incluido el control del estado de ánimo y la salud conductual en general.
- **Sexo sin riesgo**, especialmente reducir los riesgos de infecciones y enfermedades de transmisión sexual y el embarazo.
- **Uso indebido de sustancias**, ya sea beber alcohol o consumir tabaco, cigarrillos electrónicos o drogas con receta o ilegales.
- **Aprovechamiento escolar**.
- **Problemas de familia y vida en el hogar.**
- **Seguridad**, como el uso de cinturón de seguridad, el uso de casco y la protección solar.
- **Seguridad de las armas de fuego**, si posee o está cerca de armas.

Durante la consulta el doctor podría darle:

- Un examen físico completo
- Vacunas
- Otras pruebas y exámenes

Exámenes	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, BMI*	Percentil a la edad de 18 años, luego el BMI cada año
Desarrollo: mente, cuerpo y comportamiento	Cada año
Depresión	Cada año a partir de los 12 años de edad
Presión arterial	Cada año
Vista	Cada año
Audición	Cada año
Salud bucodental	Cada año Receta de fluoruro según su tipo de agua potable (entre 11 y 16 años de edad)
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)	Evaluar los riesgos cada año
Trastorno lipídico (problemas de colesterol)	Una vez entre 9 y 11 años de edad Una vez entre 17 y 21 años de edad
Infecciones de transmisión sexual, incluida la clamidia	A partir de los 11 años de edad si ya tiene relaciones sexuales
VIH	Evaluación una vez entre 15 y 18 años de edad
Trastorno por uso de sustancias y tabaquismo	Evaluar los riesgos cada año a partir de los 11 años

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el índice de masa corporal (BMI). Verificar el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene un peso excesivo o insuficiente.

Chequeos médicos de rutina — mujeres adultas

En su consulta, el médico posiblemente le hable sobre:

- Dieta y actividad física.
- Salud conductual, incluida la depresión.
- Salud bucodental.
- Uso del tabaco o cómo dejarlo.
- Evitar el humo de segunda mano.
- Evitar beber alcohol o usar drogas.
- Riesgos de cáncer de piel.
- Servicios de planificación familiar, incluso:
  - Sexo sin riesgo.
  - Anticonceptivos para ayudar a prevenir embarazos no deseados.
  - Intervalo entre embarazos para tener los mejores resultados en el parto.
  - Evaluación de infecciones y enfermedades de transmisión sexual, incluido el virus de la inmunodeficiencia humano y la hepatitis B (si corre riesgo).
  - Suplementos de ácido fólico para mujeres en edad fértil.

También podría recibir vacunas y estos exámenes de detección:

Exámenes	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, BMI*	Cada año o cuando su doctor lo sugiera
Presión arterial	Cada año o cuando su doctor lo sugiera. Verifique las lecturas altas en casa otra vez.
Mamografía** (radiografía de los senos)	Entre 35 y 40 años de edad, como mínimo una vez Entre 40 y 50 años de edad, cada dos años o más a menudo si su doctor lo recomienda De los 50 años en adelante, cada año
Cáncer de cuello del útero	Para las edades de 21 a 29 años, prueba de Papanicolaou cada tres años Para las edades de 30 a 65, una prueba de Papanicolaou cada tres años o una prueba de HPV sola, o una combinación de prueba de Papanicolaou y prueba de HPV cada cinco años Después de los 65 años de edad ya no se tiene que hacer la prueba si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o las últimas dos pruebas conjuntas (Pap y HPV) a lo largo de los 10 años anteriores fueron normales. Si hay antecedentes de una prueba de Papanicolaou anormal en los últimos 20 años, consulte con su doctor.
Cáncer colorrectal (de colon y recto)	Entre 50 y 75** años de edad, su doctor puede sugerir una o más de estas opciones de prueba: Pruebas fecales (de heces): • Prueba inmunoquímica fecal (FIT) • FIT-DNA: prueba combinada de heces y ácido desoxirribonucleico • Prueba fecal de sangre oculta en heces guaiac (gFOBT) Pruebas visuales: • Colonoscopia (usando una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar todo su colon)

	• Colonografía por TC (usando un escáner de TC para tomar imágenes del interior del colon) • Sigmoidoscopia flexible (usando una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar la última parte de su colon, llamada colon sigmoide)

Chequeos médicos de rutina — mujeres adultas, continúa

Exámenes	Cuándo hacérselos
Clamidia y gonorrea	Si es sexualmente activa y las menores de 24 años de edad
Colesterol	Las estatinas (medicamento para el colesterol) pueden ser necesarias para personas de 40 a 75 años que corren un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular (como enfermedad cardíaca)
Prueba de glucosa (azúcar en la sangre) para la diabetes tipo 2	Según lo sugiera su doctor entre 40 y 70 años de edad, especialmente si pesa de más o es obesa. Las personas con alta concentración de azúcar en la sangre deben hablar con su doctor acerca de asesoramiento intensivo para fomentar una dieta sana y la actividad física.
Hepatitis C	Prueba entre 18 y 79 años de edad
Osteoporosis (comprueba la densidad de sus huesos)	Las pruebas deben comenzar a más tardar a los 65 años Las mujeres en la menopausia deben hablar con su doctor sobre la osteoporosis y hacerse la prueba si corren riesgo

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el índice de masa corporal (BMI). Verificar el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene un peso excesivo o insuficiente.

**Las mujeres deben hablar con su doctor y decidir sobre la mejor edad para comenzar las mamografías y la posibilidad de hacérselas cada dos años cuando sean mayores.

***Si es afroamericana, la evaluación puede comenzar a los 45 años.

Mujeres embarazadas

Durante los primeros tres meses de embarazo, es importante ir al doctor para establecer un plan de atención prenatal. En cada consulta, su doctor evaluará su salud y la salud de su bebé. El doctor posiblemente le hable sobre:

- Qué comer.
- Cómo mantenerse activa durante el embarazo.
- La importancia de evitar el tabaco, las drogas, el alcohol y otras sustancias.
- Lactancia materna, suministros para lactancia y asesoramiento.

Pruebas:

Según su estado de salud previo, es posible que su doctor quiera que se haga estos exámenes de detección o vacunas:

- Evaluación de **depresión** (durante y después del embarazo)
- **Diabetes**
- **Preeclampsia*** (presión arterial alta que causa otros problemas durante el embarazo)
- **Hematocrito/hemoglobina** (recuento sanguíneo)
- **Inmunidad contra la rubéola** (para averiguar si la mujer necesita la vacuna contra la rubéola después de dar a luz)
- **Prueba de anticuerpos y de factor sanguíneo Rh(D)** (comprueba si su tipo de sangre y el de su bebé son compatibles). Si el factor es Rh(D) negativo, se repite la prueba a las 24 a 28 semanas.
- **Hepatitis B**
- **VIH**
- **Sífilis**
- **Orina** para bacteriuria asintomática, según lo sugiera su doctor

Otras pruebas y exámenes:

- **Amniocentesis** (un ultrasonido y una prueba del líquido que rodea a su bebé)
- **Análisis de ácido desoxirribonucleico extracelular circulante** (un análisis de sangre para detectar anomalías cromosómicas en el bebé)
- **Muestra de vellosidades coriónicas** (pruebas de defectos de nacimiento y más)
- **Pruebas de ultrasonido** (para ver al bebé en el útero). Durante los primeros tres meses, estas se hacen junto con análisis de sangre para verificar si el bebé corre riesgo de anomalías cromosómicas y más.

Estas y otras pruebas sirven para detectar problemas de salud en el bebé. Las pruebas adecuadas y los momentos correctos para hacerlas dependen de:

- Su edad.
- Sus antecedentes médicos e historial familiar.

Hable con su doctor sobre:

- Cuáles pruebas pueden ser las mejores para usted.
- Qué pueden decir las pruebas acerca de su bebé.
- Cualquier riesgo.

*Si corre alto riesgo de preeclampsia, es posible que su doctor le recomiende tomar una aspirina de dosis baja para prevenir otros problemas durante el embarazo.

Vacunas:

- **Influenza (gripe):** Si está embarazada durante la temporada de gripe (octubre a marzo), es posible que su doctor quiera que reciba la vacuna inactivada contra la gripe.
- **Tdap:** Las adolescentes y adultas embarazadas necesitan una vacuna Tdap durante cada embarazo. Es mejor recibir la vacuna entre las semanas 27 y 36, aunque se puede administrar en cualquier momento del embarazo.

Es mejor recibir la mayoría de las vacunas antes del embarazo. Las mujeres deben consultar con su doctor para asegurarse de que están al día con sus vacunas.

NO debe recibir estas vacunas durante el embarazo:

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

Chequeos médicos de rutina — hombres adultos

En su consulta, el médico posiblemente le hable sobre:

- Dieta y actividad física.
- Salud conductual, incluida la depresión.
- Salud bucodental.
- Uso del tabaco o cómo dejarlo.
- Evitar el humo de segunda mano.
- Beber alcohol o usar drogas.
- Riesgos de cáncer de piel.
- Servicios de planificación familiar, incluso:
  - Sexo sin riesgo y prevención de embarazos no deseados con la pareja.
  - Evaluación de infecciones y enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH y la hepatitis B (si corre riesgo).

También podría recibir vacunas y estos exámenes de detección:

Exámenes	Cuándo hacérselos
Estatura, peso, BMI*	Cada año o cuando su doctor lo sugiera
Aneurisma aórtico abdominal (vasos sanguíneos agrandados en el abdomen)	Si alguna vez fumó, una vez entre 65 y 75 años de edad
Presión arterial	Cada año o cuando su doctor lo sugiera. Verifique las lecturas altas en casa otra vez.
Colesterol	Las estatinas (medicamento para el colesterol) pueden ser necesarias para personas de 40 a 75 años que corren un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular (como enfermedad cardíaca)
Cáncer colorrectal (de colon y recto)	Entre 50 y 75** años de edad, su doctor puede sugerir una o más de estas opciones de prueba: Pruebas fecales (de heces): • Prueba inmunoquímica fecal (FIT) • FIT-DNA: prueba combinada de heces y ácido desoxirribonucleico • Prueba fecal de sangre oculta en heces guaiac (gFOBT) Pruebas visuales: • Colonoscopia (usando una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar todo su colon) • Colonografía por TC (usando un escáner de TC para tomar imágenes del interior del colon)

	• Sigmoidoscopia flexible (usando una pequeña cámara en el extremo de un tubo flexible para observar la última parte de su colon, llamada colon sigmoide)
Prueba de glucosa (azúcar en la sangre) para la diabetes tipo 2	Según lo sugiera su doctor entre 40 y 70 años de edad, especialmente si pesa de más o es obeso. Las personas con alta concentración de azúcar en la sangre deben hablar con su doctor acerca de asesoramiento intensivo para fomentar una dieta sana y la actividad física.
Hepatitis C	Prueba entre 18 y 79 años de edad
Cáncer de próstata	Entre 55 y 69 años de edad, hable con su doctor sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de cáncer de próstata

*La estatura y el peso se utilizan para determinar el índice de masa corporal (BMI). Verificar el BMI de una persona ayuda a determinar si tiene un peso saludable para su estatura, o si tiene un peso excesivo o insuficiente.

**Si es afroamericano, la evaluación puede comenzar a los 45 años de edad.

Calendario de vacunación sugerido

Para obtener más información sobre las vacunas, visite cdc.gov/vaccines. Vacunas contra la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) según lo recomendado por los CDC (https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/vacc-specific/covid-19.html).

Vacunas ↓ | Edades →	Al nacer	1-2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	6-18 meses	12-15 meses	15-18 meses	19-23 meses	4-6 años	11-12 años	13-18 años	19-64 años	65+ años
Hepatitis B	✓	✓				✓								
Rotavirus (RV)			Serie de 2 dosis o Serie de 3 dosis											
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓			✓		✓				
Tétanos, la difteria, tos ferina (Td/Tdap)											Tdap		Cada 10 años	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			3-4 dosis entre 2 y 15 meses de edad con la primera dosis a los 2 meses, la última dosis a los 12 a 15 meses											
Neumocócica conjugada (PCV)			✓	✓	✓		✓							
Virus de la polio inactivado (IPV)			✓	✓		✓				✓				
Influenza (gripe)					Se sugiere cada año a partir de los 6 meses hasta 65+ años; se recomiendan 2 dosis con un intervalo de por lo menos 4 semanas para niños de 6 meses a 8 años que reciban la vacuna por primera vez									
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)							✓			✓				
Varicela (chickenpox)							✓			✓				
Hepatitis A							Serie de 2 dosis entre 12 a 23 meses; con intervalo de 6 a 18 meses							
Virus del papiloma humano (HPV)											Serie de 2 dosis			
Meningocócica											✓	Refuerzo a los 16 años; MenB-FHb a los 16-23		
Conjugado neumocócico Vacuna conjugada 13-valente (PCV13)														✓
Vacuna neumocócica polisacárida (PPSV23)														✓
Vacuna Zoster (HZ/su) recombinante														Serie de 2 dosis a los 50+ de edad; intervalo de 2 a 6 meses

*Para obtener más información sobre las vacunas actualizadas contra el HPV, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Empleo de un calendario de 2 dosis para la vacuna contra el virus del papiloma humano — recomendaciones actualizadas del Comité Asesor sobre las Prácticas de Inmunización* (16 de diciembre de 2016): cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm.

Hepatitis A (2 a 18 años de edad): Si no le han puesto esta vacuna antes a su hijo, pregúntele al doctor sobre una vacuna para ponerse al día.

Hepatitis B: La primera dosis debe administrarse dentro de las 24 horas del nacimiento si no nació en un hospital. Los niños pueden recibir una dosis extra (serie de 4 dosis) a los 4 meses si se utiliza la vacuna combinada después de la dosis del nacimiento.

Rotavirus (RV): Una serie de dos dosis o una serie de tres dosis (dependiendo de la marca de la vacuna).

Tdap (niños hasta adultos): Si a usted o a su hijo (de 7 o más años de edad) no le han puesto esta vacuna, pregúntele al doctor sobre una vacuna para ponerse al día.

Haemophilus influenzae tipo b (Hib): Una serie de tres dosis o una serie de cuatro dosis (dependiendo de la marca de la vacuna).

Neumocócica conjugada (PCV): Niños de 14 a 59 meses que recibieron una serie de PCV13 incompleta.

Influenza (gripe): Visite flu.gov o cdc.gov para obtener más información sobre esta vacuna. Los niños de 6 meses a 8 años de edad que reciben la vacuna por primera vez deben recibir dos dosis a un intervalo de cuatro semanas.

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

Virus del papiloma humano (HPV):* Los niños y niñas de 11 a 12 años de edad reciben dos dosis de la vacuna contra el HPV a un intervalo de por lo menos seis meses. (La serie de vacunas puede comenzar a los 9 años de edad.) Los adolescentes y los adultos jóvenes que comienzan la serie más adelante (entre 15 y 26 años de edad) requerirán tres dosis de la vacuna contra el HPV para protegerse contra el cáncer causado por la infección del HPV. Los adultos de 27 a 45 años deben hablar con su doctor para ver si una vacuna contra el VPH es adecuada para ellos.

Meningocócica: Cuando se administra a adolescentes sanos que no corren mayor riesgo de la enfermedad meningocócica, se deben administrar dos dosis de MenB-FHbp con un intervalo de seis meses. Es muy importante el intervalo. Si la segunda dosis se administra antes de seis meses, se debe administrar una tercera dosis seis meses después de la primera dosis. Para las personas con mayor riesgo de enfermedad meningocócica y durante los brotes del serogrupo B, se deben administrar tres dosis de MenB-FHb. La segunda y tercera dosis se deben administrar 1-2 meses y seis meses después de la primera dosis.

Conjugado neumocócico 13-valente (PCV13)/Neumocócico polisacárido (PPSV23): Los adultos de 65 años o más y ciertos adultos menores de 65 que corren riesgo deben recibir tanto una PCV13 como una PPSV23. Pregúntele a su doctor cuál dosis es mejor para usted.

Zóster: Se recomiendan dos dosis de la vacuna Shingrix (HZ/su), administradas a un intervalo de 2-6 meses, para adultos de 50 años y más, incluidos aquellos que hayan recibido previamente la vacuna contra la culebrilla, Zostavax.

Spanish: **Español**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-600-4441 (TRS: 711).

Kurdish: کوردی

ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریەکانی یارمەتی زمان، بەخۆڕایی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 800-600-4441 (TRS 711) بکە.

¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: 800-600-4441 (TRS: 711).

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al 800-600-4441 (TRS 711) o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.