

# Guías para mantenerse saludable

## Vacunas, chequeos médicos y pruebas de salud

Puede ayudarle a mantenerse sano el trabajar con su médico para mantenerse al día con las vacunas, chequeos y exámenes de salud. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina ha recopilado unas guías de varias organizaciones de salud para ayudarle a controlar su salud y la de su familia, de una mejor manera.

Encuentre las recomendaciones para usted...

- + Bebés y niños pequeños (0 a 35 meses) página 2
- + Niños y adolescentes (3 a 18 años) página 2
- + Adultos (mayores de 19 años) página 3

Estas guías se basan en las recomendaciones de expertos como el Grupo Operativo de Servicios Preventivos de Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) y la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics). Este folleto es sólo una guía. Usted debe consultar con su médico para crear un plan que sea adecuado para usted.

Puede que el seguro médico cubra estos servicios sin ningún costo adicional.<sup>1</sup> Recuerde que el pago por estos servicios está sujeto a las limitaciones de los beneficios de atención preventiva de cada afiliado. Para obtener más información sobre los beneficios de atención preventiva, consulte su manual de beneficios.

Con el fin de reducir sus gastos, consulte a un proveedor de atención preventiva en la red. Regístrese en [BlueConnectNC.com](http://BlueConnectNC.com) para buscar un doctor o instalación médica y comparar costos de los servicios que necesita.



# Guías para mantenerse saludable

## Bebés y niños pequeños (0 a 35 meses)

Su hijo debe ir al médico para pruebas de rutina en las siguientes edades:

- + 3 a 5 días
- + 2 a 4 semanas
- + 2 meses
- + 4 meses
- + 6 meses
- + 9 meses
- + 12 meses
- + 15 meses
- + 18 meses
- + 24 meses
- + 30 meses

### Exámenes y pruebas de rutina

- + Vacunas<sup>2</sup>
- + Longitud y peso
- + Examen físico
- + Evaluación del desarrollo y comportamiento
- + Hemoglobina (a los 12 meses para detectar anemia)
- + Audición

## Niños y adolescentes (3 a 18 años)

Niños entre los 3 y 18 años deben ir al pediatra para exámenes de rutina cada año.

### Exámenes y pruebas de rutina

- + Vacunas<sup>2</sup>
- + Estatura y peso (prueba para peso saludable)
- + Presión arterial
- + Prueba de visión
- + Audición
- + Evaluación del desarrollo y el comportamiento
- + Pruebas para detectar la depresión a partir de los 11 años
- + Prueba para detectar clamidia y gonorrea para niñas adolescentes activas sexualmente
- + Prueba del VIH para adolescentes entre los 15 y 18 años
- + Examen físico

Siempre debe consultar con el pediatra sobre cuáles son las pruebas apropiadas en base a las necesidades de salud individuales de su hijo.

Los servicios que no se proporcionan en un consultorio o una clínica independiente en la red, pero se presentan en la reclamación como una cita en consultorio médico, y los servicios que incluyen procedimientos adicionales o servicios diagnósticos pueden estar sujetos a su copago, deducible y coseguro.

Es posible que su médico le haga preguntas sobre lo siguiente:

- + Dieta y nutrición
- + Ejercicio
- + Prevención de accidentes y lesiones
- + Asiento de seguridad para bebés y uso del cinturón
- + Salud dental
- + Efectos de la inhalación pasiva de humo
- + Fumar, consumo de drogas y comportamiento sexual seguro para adolescentes

*Si su proveedor de atención médica no hace preguntas acerca de ninguno de estos temas de salud, usted debe mencionarlos si tiene alguna pregunta o inquietud.*



Página 2 de 3

# Guías para mantenerse saludable

## Adultos (mayores de 19 años)

Los adultos entre los 19 y 64 años de edad deben ir al médico para exámenes de rutina cada uno a tres años, y después de los 65 años de edad, una vez al año.

### Exámenes y pruebas de rutina

- + Estatura y peso (índice de masa corporal para un peso saludable)
- + Presión arterial
- + Prueba de visión
- + Prueba de detección de clamidia y gonorrea para mujeres (hasta los 24 años)
- + Colesterol para hombres, a partir de los 35 años
- + Mamografía cada uno a dos años para mujeres (entre los 50 y 74 años)
- + Prueba para el cáncer de colon (entre los 50 y 75 años)<sup>3</sup>
- + Prueba de Papanicolaou o citología vaginal cada tres años a partir de los 21 años
- + Examen de densidad ósea para mujeres con el fin de detectar osteoporosis, según lo recomiende su doctor<sup>4</sup>
- + Prueba del VIH (hasta los 65 años)

### Vacunas<sup>2</sup>

- + Meningococo (estudiantes universitarios que viven en dormitorios)
- + Virus del papiloma humano o VPH (protege contra el cáncer de cuello uterino y las verrugas genitales en las mujeres adultas entre los 19 y 26 años de edad)
- + Tétano y difteria (Td) solamente y Td con la vacuna contra la tos ferina (Tdap). La vacuna Tdap una vez, seguida por la Td cada 10 años
- + Influenza (gripe) cada año
- + Hepatitis B (adultos en riesgo)
- + Sarampión, paperas y rubéola (MMR). Adultos que nunca han recibido la vacuna
- + Varicela (adultos que nunca han tenido varicela y nunca se han vacunado)
- + Herpes zoster (culebrilla) (adultos mayores de 50 años, una dosis)<sup>5</sup>
- + Neumococo (adultos en riesgo o una vez después de los 65 años)

Es posible que su médico le haga preguntas sobre lo siguiente:

- + Nutrición
- + Ejercicio
- + Uso del cinturón de seguridad
- + Fumar, consumo de alcohol y drogas
- + Depresión
- + Comportamiento sexual seguro

*Si su proveedor de atención médica no hace preguntas acerca de ninguno de estos temas de salud, usted debe mencionarlos si tiene alguna pregunta o inquietud.*

Siempre debe consultar con el proveedor de atención médica sobre cuáles son las pruebas apropiadas en base a las necesidades de salud individuales de su hijo.

1 Los servicios que no se proporcionan en un consultorio o una clínica independiente en la red, pero se presentan en la reclamación como una cita en consultorio médico, y los servicios que incluyen procedimientos adicionales o servicios diagnósticos pueden estar sujetos a su copago, deducible y coseguro.

2 Puede encontrar más información sobre las vacunas para niños, adolescentes y adultos en <http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.html>

3 Se recomienda una de las siguientes pruebas para la detección del cáncer de colon: sangre oculta en materia fecal (FOBT) o muestra de materia fecal cada año; sigmoidoscopia flexible, cada cinco años; examen total de colon por colonoscopia, cada 10 años.

4 Para obtener más información, refiérase a las políticas médicas de Blue Cross and Blue Shield of North Carolina (BCBSNC) relacionadas a los estudios de la densidad mineral ósea en [bcbnsnc.com](http://bcbnsnc.com).

5 La vacuna para culebrilla se cubre de acuerdo a las pautas de La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). La vacuna Zostavax es aprobada por la FDA para las personas mayores de 50 años.

© Marcas de Blue Cross and Blue Shield Association. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina es un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. U2986-sp, 3/15

