

## Exámenes (pruebas) de salud para mujeres<sup>1</sup>

Servicio	19-39 años	40-64 años	65 años o más
<b>Examen pélvico con prueba de Papanicolaou</b> para detectar el cáncer de cuello uterino	A partir de los 21 años, examen cada 3 años; a partir de los 30 años, examen cada 3 a 5 años o según se lo sugiera su médico		Según se lo sugiera su médico
<b>Mamografía</b> para detectar el cáncer de seno	Control anual a partir de los 35 años	Anualmente o según se lo sugiera su médico	
<b>Examen de los senos</b> realizado por el médico	Con una frecuencia de 1 a 3 años	Anualmente	
<b>Autoexamen de los senos/ autoconciencia sobre los senos</b> para detectar cambios en los senos	Mensualmente		
<b>Examen de detección de la clamidia</b> para detectar la Clamidia, una enfermedad de transmisión sexual	Cada año hasta los 24 años para las mujeres sexualmente activas que no están embarazadas; anualmente a partir de los 24 años si pertenece a un grupo de alto riesgo		
<b>Prueba de densidad ósea</b> para detectar la pérdida ósea	N/A	Examen según el riesgo existente	Cada 2 años

## Exámenes (pruebas) de salud para hombres<sup>1</sup>

Servicio	19-39 años	40-64 años	65 años o más
<b>Prueba de antígeno específico de la próstata (PSA/DRE)</b> para detectar el cáncer de próstata	N/A	Según se lo sugiera su médico	
<b>Ecografía abdominal</b> para detectar un aneurisma aórtico abdominal (hinchazón de un vaso sanguíneo grande alrededor del área del estómago)	N/A		Una vez para las personas de 65 a 75 años que alguna vez hayan fumado
<b>Autoexamen de los testículos</b>	Según se lo sugiera su médico		

<sup>1</sup>Estas pautas pueden cambiar. Hable con su médico.

<sup>2</sup>El médico debe seguir las series adecuadas y las pautas actuales proporcionadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC).

<sup>3</sup>Los exámenes de salud de rutina, la orientación y la educación para niños y adolescentes deben incluir un control de la estatura, del peso, de la presión arterial y del índice de masa corporal (por sus siglas en inglés, BMI) del paciente, así como pruebas de la vista y la audición. La orientación y la educación podrían incluir, entre otros:

- anticoncepción/planificación familiar
- defecto cardíaco congénito crítico, salud del corazón
- salud dental
- evaluación del desarrollo/comportamiento
- prevención de lesiones/violencia
- salud mental, por ejemplo, depresión/trastornos alimenticios
- nutrición/ejercicio
- examen de detección de infecciones de transmisión sexual (por sus siglas en inglés, STI) y examen de detección del VIH
- abuso de sustancias, por ejemplo, prevención del alcoholismo y de la drogadicción
- consumo de tabaco y abandono del hábito de fumar
- examen de detección de la Tuberculosis (TB)
- control del peso

<sup>4</sup>Los exámenes de salud de rutina, la orientación y la educación para adultos deben incluir un control de la estatura, del peso, de la presión arterial y del índice de masa corporal (BMI) del paciente, así como pruebas de la vista y la audición, exámenes de detección de la depresión y del consumo de drogas o alcohol. Las recomendaciones varían según los antecedentes y los factores de riesgo. La orientación y la educación podrían incluir:

- exámenes de detección del cáncer, por ejemplo, examen de detección de cáncer de pulmón y evaluación de riesgos de cáncer de seno (por sus siglas en inglés, BRCA)
- anticoncepción/periodo previo al embarazo
- salud dental
- prevención/ayuda para el abandono de la drogadicción
- planificación familiar
- salud del corazón, electrocardiograma (ECG)
- prevención de lesiones/violencia
- planificación de la maternidad
- menopausia
- salud mental, por ejemplo, depresión/trastornos alimenticios
- nutrición/ejercicio
- prácticas sexuales, examen de detección de infecciones de transmisión sexual (STI) y examen de detección del VIH
- abuso de sustancias, por ejemplo, prevención del alcoholismo y de la drogadicción
- consumo de tabaco y abandono del hábito de fumar
- examen de detección de la Tuberculosis (TB)
- control del peso

# *Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos de CalViva Health*

*Pautas para niños y adultos*

Use esta guía como recordatorio para programar consultas de atención para personas saludables con su médico de familia. Siempre busque la atención y los consejos de su médico y sígalos, ya que estas pautas se actualizan regularmente y pueden cambiar.

Esta información no es un consejo médico ni implica cobertura de beneficios específicos. Consulte el idioma de los beneficios de su plan para verificar la cobertura, y las limitaciones y exclusiones.

## *Ayuda para mantenerse saludable*

Para obtener más información o pautas detalladas, visite [www.CalVivaHealth.com](http://www.CalVivaHealth.com) o llame a uno de los números que aparecen a continuación.

### **Afiliados a CalViva Health:**

- *Línea de Información sobre Educación para la Salud:* Llame al **1-800-804-6074** para obtener materiales y recursos gratuitos de educación sobre la salud. Puede obtener información acerca de nuestro programa para dejar de fumar, nuestros programas de control del peso y mucho más. Hay materiales de educación sobre la salud disponibles en diferentes idiomas y formatos alternativos si se solicitan.
- *Para hacer preguntas sobre sus beneficios de CalViva Health:* **1-888-893-1569.**
- *Ayuda para las personas con dificultades de audición o del habla:* (TTY: 711).



*Calendario de vacunas recomendado para personas desde el nacimiento hasta los 6 años<sup>1,2</sup>*

Vacuna	Naci- miento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19-23 meses	2-3 años	4-6 años
Hepatitis B (HepB)	✓	✓			✓						
Rotavirus (RV)			✓	✓	✓						
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)			✓	✓	✓		✓				✓
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓	✓	✓	✓					(para grupos de alto riesgo)
Antineumocócica (PCV 13)			✓	✓	✓	✓					✓ (Vacuna antineumocócica de polisacáridos [PPSV 23], para grupos de alto riesgo o según se lo sugiera su médico)
Poliomielitis inactivada (IPV)			✓	✓	✓						✓
Influenza (gripe)					✓ (anualmente)						
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)					(para grupos de alto riesgo)	✓					✓
Varicela (VAR)						✓					✓
Hepatitis A (HepA)						✓					✓ (según se lo sugiera su médico, para grupos de alto riesgo)
Antimeningocócica			✓ (para grupos de alto riesgo)								

*Calendario de vacunas recomendado para personas desde los 7 hasta los 18 años<sup>1,2</sup>*

Vacuna	7-10 años	11-12 años	13-18 años
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)	(vacunas de actualización)	✓ (1 dosis)	(vacunas de actualización)
Virus del papiloma humano (HPV)	(para grupos de alto riesgo)	✓ (3 dosis, según se lo sugiera su médico)	(vacunas de actualización)
Influenza (gripe)	✓ (anualmente)		
Antineumocócica (PPSV 23)	(para grupos de alto riesgo)		
Hepatitis A (HepA)	(para grupos de alto riesgo)		
Hepatitis B (HepB)	(vacunas de actualización)		
Poliomielitis inactivada (IPV)	(vacunas de actualización)		
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	(vacunas de actualización)		
Varicela (VAR)	(vacunas de actualización)		
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	(para grupos de alto riesgo)		
Antimeningocócica	(para grupos de alto riesgo)	✓ (1 dosis)	✓ (vacunas de actualización) Refuerzo a los 16 años
Antimeningocócica B	(para grupos de alto riesgo, de 10 a 18 años)		

*Exámenes (pruebas) de detección recomendados para personas desde el nacimiento hasta los 18 años<sup>1,2,3</sup>*

Servicio	Desde el nacimiento hasta los 6 meses	9 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19-36 meses	3-10 años	11-12 años	13-18 años
Examen de salud de rutina <sup>1,2,3</sup>	Al nacimiento, de los 3 a los 5 días, al mes, y a los 2, 4 y 6 meses	Cada 3 meses				Cada 6 meses	Anualmente		
Pruebas de detección de plomo		A los 12 y a los 24 meses, o según se lo sugiera su médico							
Consulta dental		Cada 6 a 12 meses o según se lo sugiera su dentista							
Prueba de sangre	Una vez entre el nacimiento y los 2 meses	Control a los 4 y a los 12 meses y durante el examen de salud de rutina si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico							
Índice de masa corporal (BMI)						A partir de los 2 años, control del BMI durante el examen de salud de rutina			

## Calendario de vacunas recomendado para adultos<sup>1,2</sup>

Vacuna	19-26 años	27-49 años	50-59 años	60-64 años	65 años o más
<b>Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap)</b>	✓ Sustituya los refuerzos de Td por una dosis única de Tdap; luego aplique un refuerzo de Td cada 10 años				
<b>Virus del papiloma humano (HPV)</b>	✓ 3 dosis o según se lo sugiera su médico				
<b>Varicela (VAR)</b>	✓ 2 dosis				
<b>Herpes zóster</b>				✓ 1 dosis	
<b>Sarampión, paperas, rubéola (MMR)</b>	✓ 1 o 2 dosis o según se lo sugiera su médico				
<b>Influenza (gripe)</b>	✓ Anualmente				
<b>Antineumocócica (PPSV 23 o PCV 13)</b>	Si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico				✓ 1 dosis
<b>Hepatitis A (HepA)</b>	2 o 3 dosis si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico				
<b>Hepatitis B (HepB)</b>	3 dosis si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico				
<b>Haemophilus influenzae tipo b (Hib)</b>	1 o 3 dosis si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico				
<b>Antimeningocócica</b>	1 dosis o más si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico				
<b>Antimeningocócica B</b>	2 o 3 dosis si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico				

## Exámenes (pruebas) de salud para adultos<sup>1,2,4</sup>

Servicio	19-39 años	40-64 años	65 años o más
<b>Examen de salud de rutina<sup>1,2,4</sup></b>	Anualmente		
<b>Examen de la audición</b> para detectar una pérdida de la audición	N/A	Según se lo sugiera su médico	
<b>Examen de la vista</b> para detectar problemas en los ojos	Cada 5 a 10 años	Con una frecuencia de 2 a 4 años entre los 40 y los 54 años; con una frecuencia de 1 a 3 años entre los 55 y los 64 años	Anualmente o cada 2 años
<b>Terapia con aspirina</b> para prevenir enfermedades cardíacas	N/A	Analícelo con su médico en un examen de salud de rutina	
<b>Presión arterial</b> para detectar la presión arterial alta	Anualmente o cada 2 años		
<b>Índice de masa corporal (BMI)</b> para detectar la obesidad	Control durante los exámenes de salud de rutina		
<b>Examen de colesterol</b> para verificar el nivel de grasas en sangre	Según se lo sugiera su médico	Si se encuentra entre las personas con un riesgo mayor, control cada 5 años a partir de los 35 años para los hombres y a partir de los 45 años para las mujeres	
<b>Examen de detección de cáncer colorrectal</b> para detectar el cáncer colorrectal	N/A	Entre los 40 y los 49 años, según se lo sugiera su médico. A partir de los 50 años, hable con su médico sobre estas pruebas: 1. Prueba de sangre oculta en materia fecal (FOBT) anualmente 2. FOBT cada 3 años con sigmoidoscopia cada 5 años 3. Colonoscopia cada 10 años	
<b>Examen de glucosa</b> para verificar el nivel de azúcar en la sangre	Control si pertenece a un grupo de alto riesgo	Cada 3 años, a partir de los 50 años, o según se lo sugiera su médico	
<b>Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)</b>	Examen de detección por única vez, el examen se repite si pertenece a un grupo de alto riesgo	Según se lo sugiera su médico	
<b>Control Dental</b>	Cada 6 meses		
<b>Hepatitis C y Hepatitis B</b>	Examen de detección si pertenece a un grupo de alto riesgo o según se lo sugiera su médico		