

Pautas de Cuidados Preventivos para 2011: Para analizar con su Proveedor de Cuidados de la Salud

Programa Preventivo para Niños y Adolescentes (Nacimiento – 18 años de edad)

Exámenes Generales de Salud														
Examen Físico y Evaluación del Desarrollo del Comportamiento	En todas las visitas													
Altura y Peso	En todas las visitas, BMI a partir de los 2 años													
Presión Arterial	Una vez por año, a partir de los 3 años													
Examen Dental, de la Audición y la Vista	Una vez por año, a partir de los 3 años													
Examen Recomendado para Pacientes en Riesgo														
Examen de Colesterol	Una vez por año, a partir de los 2 años													
Análisis para detectar la presencia de plomo, Tuberculosis, Anemia Falciforme y Azúcar en Sangre	Según lo que indiquen los síntomas o el historial													
Análisis de Clamidia y Enfermedades de Transmisión Sexual (STD, por sus siglas en inglés)	Según lo que indiquen los síntomas o el historial													
Orientación Previsora														
Prevención de Violencia o Lesiones	Una vez por año, con más frecuencia si es necesario													
Asesoramiento sobre Actividad Física/Nutrición	En todas las visitas													
Examen/Asesoramiento por Consumo de Tabaco, Alcohol y Abuso de Sustancias	En todas las visitas a partir de los 14 años, antes si es necesario													
Vacunas*	Nacimiento 1 mes 2 meses 4 meses 6 meses 12 meses 15 meses 18 meses 24 meses 4 a 6 años 11 a 12 años 13 a 14 años 15 años 16 a 18 años													
Hepatitis A						2 dosis, con 2 meses de diferencia								
Hepatitis B	•	— • —				— • —								
Difteria, Tétanos, Tosferina (DTaP)			•	•	•		— • —		•					
Tétanos, Difteria, Tosferina (TdaP)										•				
Haemophilus Influenzae Tipo B			•	•	•	— • —								
Poliovirus Inactivada			•	•		— • —			•					
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)						— • —			•					
Varicela						— • —			•					
Neumocócica			•	•	•	— • —								
Gripe									— • —					
Rotavirus			•	•	•									
Antimeningocócica											•			
Virus del Papiloma Humano (HPV) Suministrada como una serie de 3 dosis para mujeres únicamente											•			

— • — Representa un rango de edades recomendado. CUIDADOS PARA PACIENTES CON FACTORES DE RIESGO: Deben realizarse los análisis correspondientes a criterio del médico, según los antecedentes familiares y los factores de riesgo personales.



La cantidad de niños y adolescentes obesos ha aumentado más del doble en los últimos 20 años. ¿Su hijo está en peligro?

La obesidad infantil puede provocar problemas de salud como diabetes, enfermedades cardíacas, baja autoestima y otras condiciones de salud.

Consejos para crear una rutina saludable:



- Programe una cita con su médico para hablar sobre las vacunas, el índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés), la actividad física y un plan nutricional.
- Consuma muchas frutas, verduras y productos de grano integral todos los días
- Ingiera mucha agua y limite la cantidad de bebidas endulzadas
- Limite el tiempo que pasa en frente de la televisión o la computadora a dos horas o menos por día
- Fomente 30 a 60 minutos de actividad física todos los días y estimule a su hijo para que participe en las actividades familiares.

Para obtener más información visite:
American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) www.healthychildren.org (en inglés);
Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud) www.ahrq.gov;
Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) www.cdc.gov;
BAM Body and Mind (Cuerpo y Mente) www.bam.gov (en inglés) 69073S 1110

Pautas de Cuidados Preventivos para 2011: Para analizar con su Proveedor de Cuidados de la Salud

Programa Preventivo para Adultos (A partir de los 19 años)*

Guía de Salud de Rutina

Examen físico incluido el historial, la presión arterial, la altura, el peso, el BMI y la circunferencia de la cintura	Una vez por año
Análisis de Azúcar en Sangre	Una vez por año
Asesoramiento sobre Actividad Física/Nutrición	Una vez por año
Examen Dental	Una vez por año
Examen de la Vista	Hable con su médico

Exámenes Médicos de Diagnóstico Recomendados

Examen para la Detección de Aneurisma de Aorta Abdominal	Un solo examen para hombres entre 65 y 75 años de edad que alguna vez fueron fumadores
Examen de Densidad Mineral Ósea	En mujeres a partir de los 65 años de edad; si existe mayor riesgo de sufrir fracturas u osteoporosis, a partir de los 60 años
Examen de Lípidos y Colesterol	A partir de los 35 años: Todos los Hombres: Una vez por año
Examen de Detección del Cáncer Colorrectal	Entre 50 y 75 años; ya sea con una colonoscopia, prueba de sangre oculta en heces o sigmoidoscopia
Mamografía	Una vez por año a partir de los 40 años (según la Sociedad Americana del Cáncer); cada dos años a partir de los 50 años (según la U.S. Preventive Services Task Force [Fuerza de Trabajo de los Servicios Preventivos de los EE. UU.]
Prueba de Papanicolaou	Las mujeres sexualmente activas o las mujeres a partir de los 21 años deben realizarse una Prueba de Papanicolaou durante 3 años consecutivos obteniendo resultados normales, luego una vez cada 2 ó 3 años en adelante: las mujeres de más de 65 años deben hablar con su médico

Examen Recomendado para Pacientes en Riesgo

Examen de Clamidia y Enfermedades de Transmisión Sexual (STD, por sus siglas en inglés)	Las mujeres de 24 años de edad o menores, sexualmente activas y que no estén embarazadas deben ser evaluadas. Las mujeres mayores de 24 años de edad deben hablar con su médico.
Examen de Lípidos y Colesterol	A partir de los 20 años: Hombres y Mujeres con mayor riesgo: Una vez por año
Examen de Detección del Cáncer de Próstata	Hable con su médico
Examen de Detección del Cáncer de Piel	Hable con su médico

Asesoramiento

Examen/Asesoramiento por Depresión, Consumo de Tabaco, Alcohol y Abuso de Sustancias	En todas las visitas, según sea necesario
Prevención de Violencia Doméstica o Lesiones	En todas las visitas, según sea necesario

Vacunas*

Tétanos, Difteria, Tosferina (Td/Tdap)	A partir de los 19 años: Refuerzo cada 10 años
Gripe**	Todos los Adultos
Neumocócica (polisacárido)**	A partir de los 65 años: 1 dosis. Por recomendación del médico para personas entre 19 y 64 años: 1 dosis
Herpes (Zoster)	A partir de los 60 años: 1 dosis
Hepatitis A, Hepatitis B, Antimeningocócica	A partir de los 19 años: si hay otros factores de riesgo
Virus del Papiloma Humano (HPV), Sarampión/Paperas/Rubéola (MMR) y Varicela	Recomendación del médico según las vacunas anteriores o el historial médico

*Algunas vacunas están contraindicadas para determinadas condiciones, incluido el embarazo y la infección por VIH. Consulte con la AHRQ para obtener una lista completa y hable con su médico.

** Para poblaciones selectas. Podrá encontrar detalles sobre recomendaciones en el sitio en Internet de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.htm>



Lleve un Estilo de Vida Saludable

Nunca es demasiado tarde para crear hábitos saludables y reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otras condiciones crónicas. La obesidad es la segunda causa principal de muerte evitable en los Estados Unidos.

- Coma más frutas y verduras, y elija alimentos bajos en calorías y con alto contenido de fibra.
- Lleve una vida activa y consulte a su médico sobre la cantidad adecuada de actividad física que debería realizar.
- Aproveche los beneficios preventivos incluidos en su plan.
- Manténgase saludable; sepa cómo controlar la presión arterial, el colesterol (LDL y HDL, por sus siglas en inglés), y el Índice de Masa Corporal (BMI) y lleve un registro de estos.

Asegúrese de verificar sus beneficios para servicios preventivos. Estas recomendaciones se desarrollaron como guía para nuestros asegurados y no reemplazarán el criterio de su médico.

Fuentes: www.ahrq.gov
www.cancer.org
www.cdc.gov



MyBlueService puede ayudarle a planificar el cuidado de su salud, acceder a recursos de salud e incluso llevar un registro de su salud con un Historial Médico Personal, en cualquier momento del día o la noche. Ingrese a MyBlueService en bcbsfl.com.

Este documento es una traducción de su original escrito en inglés. Los términos en inglés prevalecerán en caso de alguna disputa con respecto al significado de este documento o sus términos. 69073S 1110