

Pautas de bienestar general para 2020: Para analizar con su proveedor de salud

Programa de bienestar para adultos (a partir de los 19 años) Asegúrese de verificar los beneficios de su plan para determinar los costos para esos servicios.

Para una mejor salud®

Lleve una vida saludable

- Hágase un examen anual de bienestar para revisar su estado general de salud y mantenga las visitas de seguimiento con su médico.
- Averigüe si está en riesgo de padecer afecciones de salud como la diabetes.
- Vacúnese, hágase exámenes preventivos y análisis de laboratorio.
- Se recomienda la vacuna del Virus del Papiloma Humano (HPV) en dosis de 3 series para los hombres y mujeres entre los 19 a 26 años si no fueron vacunados antes de los 13 años.
- Hable con su médico acerca de las medicinas y vitaminas que está tomando para reducir los efectos secundarios y posibles interacciones.
- Vacúnese contra la gripe cada año para prevenir enfermedades y hospitalizaciones relacionadas con la misma.

Será un placer ayudarle.

Por teléfono

Atención al cliente

1-800-FLA-BLUE (1-800-352-2583) Los usuarios de telescritor (TTY/TDD) pueden llamar al 711

Equipo de consejeros de atención médica

1-888-476-2227

Línea de ayuda de enfermería las 24 horas del día 1-877-789-2583

Visite floridablue.com

Visite un Centro Florida Blue

Vaya a floridabluecenters.com de ver los establecimientos o llame al 1-877-352-5830

Fuentes: estas pautas son recomendaciones de las organizaciones mencionadas a continuación y no fueron desarrolladas por Florida Blue.

www.ahrq.gov
www.cdc.gov

Guía de salud de rutina

Exámenes de bienestar anual y chequeo de rutina	Annually: Discuss related screening with your doctor.
Exámenes de detección de la obesidad: Dieta/ Actividad física/ Asesoramiento para disminuir el Índice de masa corporal (BMI)	Anualmente
Exámenes de la vista y dentales (Es posible que estos servicios no estén cubiertos por su plan de beneficios médicos. Revise los documentos de su plan).	Anualmente: hable con su médico

Revisiones y evaluaciones de diagnóstico recomendadas para pacientes en riesgo

Examen para la detección de aneurisma de aorta abdominal (AAA)	Un solo examen para hombres entre 65 y 75 años de edad que han sido fumadores o tienen antecedentes de AAA
Examen de detección de densidad mineral ósea y medicinas recetadas para la osteoporosis	Women beginning at age 65 or older; and in younger women who have an increased risk
Examen de colesterol	A partir de los 35 años: todos los hombres y a partir de los 45 años: todas las mujeres anualmente. A partir de los 20 años: hombres y mujeres con mayor riesgo
Examen de detección y orientación para el cáncer colorrectal	Entre los 50 y los 75 años; ya sea con una colonoscopia, prueba de sangre oculta en heces o sigmoidoscopia
Mamografía	Hable acerca de sus opciones con su médico. Entre los 40 y los 44 años: opcional. A partir de los 45 años: anual. A partir de los 55 años: cada 2 años.
Prueba de Papanicolaou/Examen pélvico	Las mujeres entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Las mujeres entre 30 y 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou sola cada 3 años o combinada con la prueba del HPV cada 5 años. Las mujeres mayores de 65 años deben hablar con su médico.
Exámenes y orientación para la detección del HIV (Virus de inmunodeficiencia humana) y otras enfermedades de transmisión sexual	Hable con su médico sobre los riesgos en el comportamiento. Como se indica en el historial médico y/o síntomas.
Exámenes para la detección y orientación para el cáncer de pulmón	Entre los 55 y 80 años: historia de fumador de 15 cigarrillos por 40 años, fumador actual/dejó de fumar en algún momento hace 15 años
Examen de detección del cáncer de próstata	Hable con su médico
Examen de detección del cáncer de piel	Hable con su médico

Asesoramiento

Asesoramiento/Examen de detección: Depresión, Obesidad, Tabaco, Alcohol, Abuso de sustancias y Embarazo	En todas las visitas, o como su médico lo indique
Riesgo de caídas/Lesiones involuntarias/Prevención de violencia doméstica/ Uso del cinturón de seguridad	Converse con su médico sobre alternativas de ejercicio y de seguridad en el hogar
Lista de medicinas (incluyendo las medicinas sin receta y vitaminas) por una posible interacción	En todas las visitas, o como su médico lo indique
Instrucciones para el Tratamiento médico deseado en el futuro (Advance Directives)/Testamento en vida	Anualmente

Vacunas* (Recomendaciones de rutina)

Tétanos, Difteria, Tosferina (Td/Tdap)	A partir de los 19 años: la primera dosis de Tdap, después un refuerzo cada 10 años
Gripe (Influenza)	Anual durante la temporada de gripe
Neumocócica PCV13 y PPSV23	De los 19 a los 64 años: si los factores de riesgo están presentes; a partir de los 65 años: 1-2 dosis (por CDC; a partir de los 50 años: 1 dosis (Beneficios de Florida Blue)
Herpes (Zoster)	Edades 60+: 1 dosis de Zostavax (por CDC); Edades 50+: 2 dosis de Shingrix (Beneficios de Florida Blue)
Haemophilus Influenzae Tipo b (HiB) Hepatitis A, Hepatitis B, Antimeningocócica	Desde los 19 años: si los factores de riesgo están presentes
Virus del Papiloma Humano (HPV), Sarampión/Paperas/Rubéola (MMR), Varicela y Detección de Infección por Hepatitis C (HCV)	Recomendación del médico de acuerdo a las vacunas administradas en el pasado o en la historia clínica.

* Algunas vacunas están contraindicadas para determinadas condiciones, hable con su médico.

Pautas de bienestar general para 2020: Para analizar con su proveedor de salud

Programa de bienestar para adolescentes (a partir de los 19 años) Asegúrese de verificar los beneficios de su plan para determinar los costos para esos servicios.

Guía de salud de rutina

Examen de bienestar y autismo/Evaluación del comportamiento y el desarrollo	Al nacer, hasta los 3 años: chequeos frecuentes de bienestar; De los 3 a los 18 años: exámenes de bienestar anual
Índice de masa corporal (BMI): altura y peso	En cada visita, BMI a partir de los 2 años de edad
Presión arterial	Anualmente, a partir de los 3 años
Exámenes de detección auditivos/dentales/para la vista (Estos servicios podrían no estar cubiertos por su plan de beneficios médicos. Verifique los documentos de su plan.)	Audición: al nacer, después anualmente a partir de los 4 años de edad; Dental: regularmente, a partir del primer año de edad; Vista: anualmente, a partir del primer año de edad

Exámenes recomendados para pacientes en riesgo

Examen de colesterol	Anualmente, a partir de los 2 años
Análisis para detectar la presencia de plomo, tuberculosis, anemia falciforme y azúcar en la sangre	Como indica el historial médico y/o los síntomas
Exámenes y orientación para la detección del HIV y otras enfermedades de transmisión sexual	Hable con su médico con base en los riesgos en el comportamiento
Examen de detección del cáncer de piel	Hable con su médico

Asesoramiento

Prevención de violencia o lesiones	Anualmente, más a menudo si es indicado por su médico
Dieta/Actividad física/Asesoría para el bienestar emocional	En todas las visitas
Tabaco/Alcohol/Abuso de sustancias/Depresión/Examen de detección de embarazo y asesoría	Cada visita a partir de los 11 años, antes si es indicado por su médico

Vacunas**	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 - 6 años	11 - 12 años	13 - 14 años	15 años	16 - 18 años
Hepatitis A						Serie de 2 dosis, de 12 a los 23 meses								
Hepatitis B	Primera dosis	Segunda dosis				Tercera dosis								
Difteria, Tétanos, Tosferina (DTaP)			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis		Cuarta dosis			Quinta dosis				
Tétanos, Difteria, Tosferina (Tdap)											Primera dosis			
Haemophilus Influenzae Tipo b (Hib)			Primera dosis	Segunda dosis	Ver nota, tercera y cuarta dosis **									
Inactivated Poliovirus			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis					Cuarta dosis				
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)****						Primera dosis				Segunda dosis				
Varicela						Primera dosis				Segunda dosis				
Vacuna pneumocócica PCV13 y PPSV23			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis	Cuarta dosis								
Gripe (influenza)						Desde los 6 meses hasta los 8 años, 1 o 2 dosis; desde los 9 años, una dosis única								
Rotavirus			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis pie de página***									
Antimeningocócica											Primera dosis			Refuerzo
Virus del Papiloma Humano (HPV)											Serie de tres dosis			

¿Sus hijos están al día con las vacunas?

Seguir la secuencia recomendada de vacunas es una buena idea para proteger a su hijo de enfermedades desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. La mayoría de estas vacunas requieren dosis adicionales o refuerzos cada cierto tiempo. Como los niños crecen y se convierten en adolescentes, pueden entrar en contacto con diferentes enfermedades. Estas vacunas pueden ayudar a proteger a su preadolescente o adolescente de estas enfermedades e infecciones:

Vacuna Tdap

A los 11 o 12 años. Protege contra el tétanos, la difteria y la tosferina acelular (tos convulsiva). Es un refuerzo de la misma vacuna administrada durante la primera infancia.

Vacuna meningocócica

(MCV4) Dos dosis a partir de los 11 o 12 años, con una dosis de refuerzo a los 16 años. (MenB) Dos dosis a partir de los 16-18 años. Protege contra la meningitis, la sepsis (una infección de la sangre) y otras enfermedades meningocócicas. Los niños con factores de alto riesgo pueden necesitar dosis adicionales.

Vacuna del Virus del papiloma humano (HPV)

Dos o tres dosis durante seis meses, a partir de los 11-12 años. (Dos dosis si se iniciaron antes de cumplir 15 años o tres si se iniciaron a partir de los 15 años). Protege a los niños y niñas contra el HPV, que puede causar cáncer y verrugas genitales.

Vacuna contra la gripe

Cada año, después de los seis meses de edad. Protege del virus de la influenza. Mantenga a sus hijos adolescentes protegidos de enfermedades prevenibles, dolorosas y peligrosas al mantenerse en contacto con el consultorio de su pediatra o la clínica de servicios de salud. Asegúrese de verificar sus beneficios para servicios preventivos.

Fuentes: Estas directrices son recomendaciones de las organizaciones que se enumeran a continuación y no fueron desarrolladas por Florida Blue.

www.cdc.gov
www.aap.org

Florida Blue es un nombre comercial de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., una licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

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.

* Los grupos de alto riesgo pueden necesitar que se hagan exámenes con más anterioridad o más frecuencia, dependiendo de la opinión del médico

** Estas son vacunas de rutina basadas en recomendaciones de cdc.gov. El rango de edades recomendadas para ponerse al día o para ciertos grupos de alto riesgo se deja a criterio del médico, según los antecedentes familiares y los factores de riesgo personales del miembro.

*** Dosis determinadas por el médico con el tipo de vacuna de marca utilizada.

**** Los que viven en un área donde se originan brotes, con edades \geq 12 meses que previamente recibieron \leq 2 dosis deben recibir una dosis de la vacuna contra el virus de las paperas.