

Para una mejor salud

Lleve un Estilo de Vida Saludable

- Hágase un examen de bienestar anual para revisar su plan general de salud. Asista a las consultas de seguimiento con su médico.
- Averigüe su está en riesgo de padecer afecciones de salud como la diabetes.
- Manténgase al día con las vacunas, las revisiones preventivas y los análisis de laboratorio.
- La vacuna del virus del Papiloma Humano (HPV) se recomienda en una serie de 3 dosis para hombres y mujeres desde los 19 hasta los 26 años de edad, si no se vacunaron antes de cumplir los 13 años.
- Hable con su médico acerca de las medicinas y vitaminas de venta libre que está tomando para reducir efectos secundarios e interacciones.
- Vacúnese contra la gripe cada año para prevenir enfermedades y hospitalizaciones relacionadas con la misma.

Será un placer ayudarlo.

Por Teléfono

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

Equipo de Consejeros de Atención Médica 1-888-476-2227

Línea de Enfermería las 24 Horas 1-877-789-2583

Por Internet

Visite FloridaBlue.com

En Persona

Vea los establecimientos en FloridaBlueCenters.com o llame al **1-877-352-5830**

Estas pautas son recomendaciones de las organizaciones que se mencionan a continuación. No fueron desarrolladas por Florida Blue.

Fuentes: www.ahrq.gov, www.cdc.gov

Florida Blue es un Licenciatario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

Programa Preventivo para Adultos (A partir de los 19 años) Asegúrese de verificar sus beneficios para servicios preventivos.

Guía de Salud de Rutina

Examen físico y Análisis de sangre de rutina	Una vez por año
Asesoramiento sobre Actividad Física/Nutrición	Una vez por año
Examen Dental	Una o dos veces al año (Puede ser que estos servicios no estén cubiertos por su plan de beneficios médicos. Verifique los documentos de su plan).
Examen de la Vista	Hable con su médico (Puede ser que estos servicios no estén cubiertos por su plan de beneficios médicos. Verifique los documentos de su plan.)

Exámenes de Diagnóstico Recomendados y Revisiones para Pacientes en Riesgo

Examen para la Detección de Aneurisma de Aorta Abdominal	Un examen único para hombres entre 65 y 75 años de edad que han sido fumadores
Examen de Densidad Mineral Ósea y Medicamentos Recetados para la Osteoporosis	En mujeres a partir de los 65 años de edad o mayores; y en mujeres más jóvenes que tienen un mayor riesgo
Examen de Colesterol	A partir de los 35 años de edad: Todos los Hombres: Una vez por año y a partir de los 20 años: Hombres y Mujeres en riesgo: Anualmente
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)
Prueba de Papanicolaou	Las mujeres entre los 21 y los 65 años deben hacerse una Prueba de Papanicolaou cada 3 años, o las mujeres entre los 30 y los 65 años deben realizarse una prueba combinada de Papanicolaou/Virus del Papiloma Humano (HPV) cada 5 años; si es mayor de 65 años: Hable con su médico.
Examen de Clamidia, VIH y otras Enfermedades de Transmisión Sexual (STD) y Asesoría	Según lo que indiquen los síntomas y/o el historial. Hable con su médico acerca de conductas que le ponen en riesgo
Examen de Detección del Cáncer de Pulmón	Entre 55 a 80 años; con antecedentes de fumador de 30 paquetes, fumador actual/dejó de fumar en algún momento durante los últimos 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

Riesgo de Caídas/Lesiones Accidentales	Hable con su médico acerca de ejercicios, seguridad en el hogar y suplementos de vitamina D.
Asesoramiento/Examen de Detección: Depresión, Consumo de Tabaco, Alcohol, Embarazo, Abuso de Sustancias y Violencia Doméstica/Lesiones	En todas las visitas, según indique el médico
Instrucciones para el Tratamiento Médico Deseado en el Futuro (Advance Directives)	Una vez por año

Vacunas* (Recomendaciones de Tutina)

Tétanos, Difteria, Tosferina (Td/Tdap)	A partir de los 19 años de edad: Vacuna Tdap una vez, y un refuerzo de Td cada 10 años**
GRIPE (Influenza)	Anualmente durante la temporada de influenza
Neumocócica*** PCV13 y PPSV23	Entre los 19 y los 64 años: si se presentan factores de riesgo; A partir de los 65 años: 1 dosis (de acuerdo a los CDC); A partir de los 50 años: 1 dosis (Beneficios de Florida Blue**)
Herpes (Zoster)***	A partir de los 60 años de edad: 1 dosis (de acuerdo a los CDC); A partir de los 50 años: 1 dosis (Beneficios de Florida Blue**)
Haemophilus Influenzae Type b (HIB) 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), Varicela y Detección de Infección por Hepatitis (HCV)	Recomendación del médico según las vacunas anteriores o el historial médico

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

**Si está embarazada, hable con su médico acerca de recibir una vacuna Tdap durante el tercer trimestre de cada embarazo para proteger a su bebé de pertussis (tos ferina).

***Los beneficios de Farmacia de Florida Blue cubren la vacuna contra el Herpes (Zostavax) y contra la Neumonía (Pneumovax) bajo el beneficio de Servicios Preventivos, cuando los servicios son proporcionados por una farmacia dentro de la red que administra estas vacunas.

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

Exámenes Generales de Salud

Examen Físico y Evaluación del Desarrollo del Comportamiento	Recién nacido hasta los 3 años: Visitas de bienestar frecuentes; entre los 3 y los 18 años: Visitas de bienestar anuales
Índice de Masa Corporal (BMI) 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
Exámenes de Detección de la Audición/Dental/Visión (Puede ser que estos servicios no estén cubiertos por su plan de beneficios médicos. Verifique los documentos de su plan.)	Audición: Recién nacido, luego anualmente desde los 4 años; Dental: Regularmente, comenzando a la edad de 1 año; Visión: anualmente, desde los 3 años

Exámenes Recomendados 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 y/o el historial
Examen de VIH y otras Enfermedades de Transmisión Sexual (STD) y Asesoría	Hable con su médico acerca de conductas que le ponen en riesgo
Examen de Detección del Cáncer de Piel	Hable con su médico

Asesoramiento

Prevención de Violencia o Lesiones	Una vez por año, con más frecuencia si lo indica el médico
Asesoramiento sobre Actividad Física/Nutrición	En todas las visitas
Examen/Asesoramiento por Consumo de Tabaco/Alcohol/Abuso de Sustancias/Embarazo	En todas las visitas a partir de los 11 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, entre los 12 y los 23 meses								
Hepatitis B	•	— • —				— • —								
Difteria, Tétanos, Tosferina (DTaP)			•	•	•		— • —			•				
Tétanos, Difteria, Tosferina (TdaP)											•			
Haemophilus Influenzae Tipo B (Hib)			•	•	•	— • —								
Poliovirus Inactivada			•	•		— • —				•				
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)						— • —				•				
Varicela						— • —				•				
Neumocócica			•	•	•	— • —								
GRYPE (Influenza)										— • —				
Rotavirus			•	•	•									
Antimeningocócica											•			• (resfuero)
Virus del Papiloma Humano (HPV)											• (3 dosis)			

— • — Representa un rango de edades recomendado. CUIDADO 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.

*Estas son vacunas de rutina basadas en recomendaciones de cdc.com. 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 asegurado.

¿Están sus hijos al día con las vacunas?

Vacunarse siguiendo la secuencia recomendada protegerá 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. Al crecer y convertirse en adolescentes, pueden entrar en contacto con diferentes enfermedades. Estas son las vacunas que pueden ayudar a proteger a su preadolescente o adolescente de estas otras enfermedades e infecciones.

Vacuna Tdap

De 11 a 12 años. Protege contra el tétanos (bloqueo de la mandíbula), la difteria y la tosferina acelular (infección pectoral). Este es un refuerzo de la misma vacuna administrada durante la infancia.

Vacuna meningocócica (MCV4)

Dos dosis a los 11 ó 12 años, con una dosis de refuerzo a los 16 años. Protege contra la meningitis, la sepsis (una infección de la sangre) y otras enfermedades meningocócicas. Los niños con factores de riesgo más altos pueden necesitar dosis adicionales.

Vacuna del virus del papiloma humano (VPH)

Tres dosis durante seis meses, desde los 11 y 12 años hasta los 26 años. Protege a los niños y niñas contra el VPH, que puede producir 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 a salvo de enfermedades prevenibles, dolorosas y peligrosas manteniéndose en contacto con la oficina de su pediatra o clínica. Asegúrese de verificar sus beneficios para servicios preventivos.

Fuentes:

Estas pautas son recomendaciones de las organizaciones que aparecen a continuación y no fueron desarrolladas por Florida Blue. CDC.gov, aap.org

Florida Blue es un Licenciatario 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.