

Aproveche el cuidado preventivo para manejar su salud



La prevención de enfermedades y la detección temprana de posibles problemas de salud son importantes para llevar una vida sana.

Seguir las pautas recomendadas para su edad y sexo y los consejos de su médico puede ayudarle a mantenerse sano. Si tiene dudas o inquietudes específicas sobre su salud, hable con su médico y siga sus consejos sobre los servicios para el cuidado preventivo más adecuados para usted.

UMR y su empleador se dedican a ayudar a las personas a llevar una vida más saludable™ y alentamos a los miembros a recibir servicios de cuidado médico preventivo adecuados para su edad y género.

Según la reforma de cuidado de la salud, la mayoría de los miembros cumplen los requisitos para recibir determinados servicios para el cuidado médico preventivo, según su edad, género y otros factores, sin gastos compartidos. Su plan cubre el 100% de los servicios preventivos, según se especifica en la ley de reforma del cuidado de la salud, sin cobrar copagos, coseguros ni deducibles, siempre que usted obtenga los servicios de un proveedor de la red del plan de salud. Consulte siempre los documentos de su plan para conocer su cobertura específica.



Una visita médica preventiva puede ayudarle a establecer un punto de referencia para su salud actual y a identificar cualquier problema de salud que tenga antes de que se agrave. Después, usted y su médico pueden trabajar juntos para identificar las opciones de cuidado que podrían ayudar a mantener o mejorar su salud. La siguiente información proporciona recomendaciones orientativas para los exámenes de cuidado preventivo con el fin de evaluar la salud general y el desarrollo de adultos mayores de 18 años.

[illegible]

Recomendaciones para el asesoramiento de adultos

Asesoramiento del comportamiento para la prevención del cáncer de piel

Realizado en cada examen de bienestar para adultos hasta los 24 años. Para los mayores de 24 años, el asesoramiento se hará en la recomendación del proveedor de cuidado de la salud.

Consumo de tabaco/nicotina

Asesoramiento y pruebas de detección de rutina por parte de un médico de cuidado primario de la red para detectar posibles riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco/nicotina.

Nutrición, actividad física, exposición al sol, depresión y prevención de lesiones

Pruebas de detección y asesoramiento periódicos por parte de un médico de cuidado primario de la red para evaluar los problemas de salud y promover comportamientos saludables en el estilo de vida.

Consumo de alcohol/drogas ilícitas

Asesoramiento y pruebas de detección de rutina por parte de un médico de cuidado primario de la red para detectar posibles riesgos para la salud asociados al consumo de alcohol/drogas ilícitas.

The image displays a 4x11 grid of colored squares. The colors used are light blue, teal, light orange, dark orange, light green, and dark green. The pattern of colors and the presence of small white circles with black outlines are as follows:

Row	Col 1	Col 2	Col 3	Col 4	Col 5	Col 6	Col 7	Col 8	Col 9	Col 10	Col 11
1	Light Blue (Circle)	Teal (Circle)	Light Orange	Dark Orange	Light Green	Dark Green	Light Blue	Teal	Light Orange	Dark Orange	Light Green
2	Light Blue (Circle)	Light Blue (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Green (Circle)	Light Green (Circle)	Light Blue (Circle)	Light Blue (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Green (Circle)
3	Light Blue (Circle)	Teal (Circle)	Light Orange (Circle)	Dark Orange (Circle)	Light Green (Circle)	Dark Green (Circle)	Light Blue (Circle)	Teal (Circle)	Light Orange (Circle)	Dark Orange (Circle)	Light Green (Circle)
4	Light Blue (Circle)	Light Blue (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Green (Circle)	Dark Green (Circle)	Light Blue (Circle)	Light Blue (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Orange (Circle)	Light Green (Circle)

Pautas de cuidado preventivo para la vacunación de adultos

Recomendaciones orientativas para adultos mayores de 18 años.

Vacuna contra el virus del papiloma humano

Pueden administrarse tres dosis tanto en hombres como en mujeres de 9 a 26 años de edad, a discreción del médico.

Se aplicará Gardasil9 a hombres y mujeres de entre 9 y 45 años a discreción del médico.

Vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (SPR)

Una vez para todos los adultos sin inmunidad. En general, se considera que los adultos nacidos antes de 1957 son inmunes al sarampión y las paperas, por lo que no necesitan vacunarse. Las personas nacidas después de 1957 podrían necesitar una segunda dosis. Entre los 18 y los 49 años, una o dos dosis. Mayores de 50 años, una dosis. Consúltelo con su médico.

Vacuna contra la hepatitis B

Tres dosis para todas las personas de riesgo y las mujeres embarazadas a partir de la primera visita prenatal. Consúltelo con su médico.

Vacuna contra la gripe

Una dosis anual según lo indicado por su médico.

COVID-19

Una dosis actualizada de la vacuna contra la COVID-19, al menos 2 meses después de recibir la última dosis de cualquier vacuna contra la COVID-19. Debido a posibles actualizaciones de las recomendaciones de vacunación contra la COVID-19, consulte la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para obtener la información más actualizada.

Vacuna neumocócica (PPV)

Personas de entre 18 y 65 años y personas con alto riesgo de tener complicaciones
or la infección. Consúltelo con su médico.

Virus respiratorio sincitial (VRS)

Dosis única, si la recomienda el proveedor de cuidado de la salud. También debe vacunarse si está en las semanas 32 a 36 de embarazo entre septiembre y enero.

Vacuna contra el tétanos y la difteria (Td/DTaP)

Cada 10 años para los adultos que hayan completado la serie primaria. Si la última vacuna se recibió hace 10 años o más, debe reemplazarse por una única dosis de refuerzo de Td. Podría ser necesario administrar un refuerzo después de sufrir una lesión propensa al tétanos.

Vacuna contra la varicela (VVZ)

Dos dosis para personas propensas con inmunodeficiencia. Personas propensas: Personas de 13 años o mayores que no hayan recibido la vacuna y no hayan tenido varicela.

Vacuna contra la hepatitis A

Dos dosis para todas las personas en riesgo. Hable con su médico.

Vacuna meningocócica

Una o más dosis para personas con alto riesgo. Consúltelo con su médico.

Vacuna contra el herpes zóster

RVZ (vacuna recombinante contra el herpes zóster) Dos dosis para mayores de 50 años. Para condiciones con compromiso inmunológico, se recomienda la vacuna recombinante contra el herpes zóster para mayores de 19 años.

[illegible]

Pautas de cuidado preventivo para pruebas de detección en mujeres

La UMR y su empleador están comprometidos a promover la prevención y la detección temprana de enfermedades. La siguiente información refleja las pautas para los servicios de atención preventiva para mujeres brindados bajo la ley de reforma del sistema de salud.

	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Exámenes para la salud de la mujer Recomendados para todas las mujeres, con suficientes visitas por año para obtener todos los servicios necesarios para el cuidado preventivo.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual Recomendado para todas las mujeres sexualmente activas.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Pruebas de detección de cáncer del cuello uterino (prueba de Papanicolau) Prueba de detección recomendada en mujeres de 21 a 29 años cada 3 años, para mujeres de 30 a 65 años cada 3 a 5 años según lo indicado por los médicos.		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Prueba de ADN del HPV Recomendada para mujeres a partir de los 30 años según lo indicado por su médico.			○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mamografía para detectar el cáncer de seno Mamografía de detección disponible para todas las mujeres adultas de riesgo estándar cada 1 o 2 años a partir de los 40 años o según lo indicado por su médico. Las mujeres con un riesgo alto definido deben hacerse las pruebas de detección a una edad más temprana. Consulte a su médico sobre alternativas de prevención del cáncer de seno que tengan bajo riesgo de causar efectos adversos.					○	○	○	○	○	○	○
Prueba de detección de la osteoporosis Se recomiendan pruebas de detección habituales para las mujeres de 65 años o mayores. Prueba de detección para mujeres posmenopáusicas con alto riesgo definido; consúltelo con su médico.										○	○
Pruebas de detección de la diabetes gestacional Se recomienda a todas las embarazadas de entre 24 y 28 semanas y a las que están en alto riesgo durante la primera visita prenatal.	○	○	○	○	○	○	○				
Pruebas de detección de infección urinaria, hepatitis B, grupo sanguíneo e incompatibilidad Recomendadas para mujeres embarazadas en la primera visita prenatal.	○	○	○	○	○	○					
Ácido fólico - la dosificación recomendada es 0.4 a 0.8mg diarios Recomendado para mujeres adultas en edad fértil a partir de los 18 años que estén considerando quedar embarazadas.	○	○	○	○	○	○					
Examen de incontinencia urinaria Se recomienda un examen anual para las mujeres.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Prueba de detección de ansiedad Recomendada para mujeres adolescentes y adultas, incluidas las mujeres embarazadas y en período de posparto.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Estas pautas clínicas se proporcionan para su conocimiento solamente, y no constituyen un consejo médico. Hable con su médico sobre cómo pueden ser adecuadas estas pautas para su hijo, y consulte siempre con su médico antes de tomar cualquier decisión sobre el cuidado médico. Los beneficios de Cuidado Preventivo pueden no aplicar para algunos servicios indicados anteriormente. Consulte siempre los documentos de su plan para conocer su cobertura específica.

Pautas de cuidado preventivo para el asesoramiento de mujeres adultas

UMR y su empleador están comprometidos a avanzar en la prevención y la detección temprana de las enfermedades. Las siguientes pautas reflejan los servicios para el cuidado preventivo de la mujer presentados en la ley de reforma del cuidado de la salud. Las siguientes pautas ofrecen recomendaciones de asesoramiento para mujeres mayores de 18 años.

	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Asesoramiento y detección de la violencia intrafamiliar Examen de detección habitual y asesoramiento por parte del médico de cuidado primario de la red, recomendado para todas las mujeres.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Asesoramiento y métodos anticonceptivos aprobados por la FDA Examen de detección habitual y asesoramiento por parte del médico de cuidado primario de la red, recomendado para todas las mujeres. Procedimientos aprobados de esterilización femenina con educación y asesoramiento de la paciente.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Asesoramiento, equipos y suministros para lactancia y posparto Recomendados como parte del asesoramiento prenatal y posnatal para mujeres embarazadas, con la compra de determinados equipos de lactancia a través de vendedores autorizados.	○	○	○	○	○	○	○	○			
Evaluación y asesoramiento sobre pruebas genéticas del cáncer de seno (BRCA) Recomendados para mujeres con alto riesgo de cáncer de seno. Hable con su médico si en su familia hay un historial de cáncer de seno o de ovario.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Quimioprevención del cáncer de seno Recomendada para mujeres con alto riesgo de padecer cáncer de seno, pero con riesgo bajo de sufrir efectos adversos.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Depresión perinatal: intervenciones de prevención (asesoramiento) Intervención de asesoramiento para personas embarazadas y en período de posparto que tengan un mayor riesgo de depresión perinatal.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Asesoramiento para la prevención de la obesidad en mujeres de mediana edad Recomendado para mujeres con un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más alto (calculado como el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros al cuadrado) para intervenciones del comportamiento intensivas con múltiples componentes.					○	○	○	○	○		

Pautas de cuidado preventivo para niños

Es importante que los niños de todas las edades se hagan exámenes médicos preventivos. El cuidado preventivo fomenta el crecimiento y el desarrollo saludables e incluye servicios de pruebas de detección, asesoramiento y vacunación para niños a edades adecuadas.

Usted puede ayudar a promover la buena salud de su hijo programando exámenes periódicos con un médico de la red para que obtenga servicios de exámenes de cuidado preventivo y vacunas adecuados para su edad. Durante estas visitas de cuidado preventivo, deberá proporcionar al médico información sobre su hijo, así como sobre las enfermedades o condiciones médicas que tenga y los medicamentos que tome, si los hay. Es probable que el médico:

- ▶ Le haga preguntas sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo
- ▶ Le haga un examen médico completo a su hijo
- ▶ Se asegure de que su hijo tenga las vacunas al día
- ▶ Le dé consejos para ayudar a su hijo a mantenerse seguro y sano

Los servicios en cada una de estas visitas preventivas variarán según la edad, pero incluirán algunos de los siguientes:

- ▶ Asesoramiento del comportamiento para la prevención del cáncer de piel
- ▶ Medición del tamaño de la cabeza de su hijo
- ▶ Medición de la longitud/estatura y el peso
- ▶ Análisis de sangre de detección, si corresponden
- ▶ Vacunas adecuadas para su edad
- ▶ Examen de la vista
- ▶ Evaluación del riesgo y asesoramiento sobre salud bucal
- ▶ Examen de audición

- ▶ Evaluación del desarrollo psicológico y del comportamiento
- ▶ Asesoramiento sobre los efectos nocivos de fumar y el uso indebido de drogas y medicamentos (para niños y adolescentes mayores)
- ▶ Asesoramiento para niños y sus padres sobre nutrición y ejercicio
- ▶ Pruebas de detección en determinados niños con alto riesgo de tener el colesterol alto, enfermedades de transmisión sexual, envenenamiento por plomo, tuberculosis y otros
- ▶ Evaluación de la necesidad de tomar suplementos de fluoruro
- ▶ Evaluación de la necesidad de tomar suplementos de hierro
- ▶ Aplicación de fluoruro en un entorno de cuidado primario
- ▶ Prueba de detección de ansiedad
- ▶ Evaluación de riesgos y electrocardiograma de detección de paro cardíaco repentino y muerte cardíaca repentina

Después del examen médico de su hijo, el médico también le proporcionará información sobre su crecimiento, desarrollo y estado general de salud, y responderá todas las preguntas que tenga sobre su hijo.

UMR y su empleador alientan las visitas regulares de cuidado preventivo con un médico de la red para ayudar a mantener a su hijo sano.

Puede tomar medidas para proteger a su hijo de enfermedades graves siguiendo el calendario de visitas preventivas y vacunaciones recomendado por el médico.

Los problemas del desarrollo, psicosociales y de enfermedades crónicas en niños y adolescentes pueden requerir visitas frecuentes de asesoramiento y tratamiento independientes de las visitas de cuidado preventivo. Estas pautas representan un consenso entre la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) y Bright Futures. Las recomendaciones incluidas en esta declaración no indican un tratamiento exclusivo ni un estándar de cuidado médico. Las variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, pueden ser apropiadas. Converse con su médico sobre cómo pueden ser adecuadas estas pautas para su hijo, y consulte siempre con su médico antes de tomar cualquier decisión sobre el cuidado médico. Estas pautas clínicas se proporcionan para su conocimiento solamente, y no constituyen un consejo médico. Los beneficios de Cuidado Preventivo pueden no aplicar para algunos servicios indicados anteriormente. Consulte siempre los documentos de su plan para conocer su cobertura específica.

Vacunación infantil: Entre los 7 y 18 años

Programación recomendada de vacunación infantil

Tétanos, difteria, tos ferina

La vacuna Tdap es una vacuna combinada que se recomienda a los 11 o 12 años para proteger contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Si su hijo no recibió alguna o ninguna de las vacunas de la serie DTaP, o si usted no sabe si su hijo las recibió, debe ponerse solo una dosis cuando tenga entre 7 y 10 años. Hable con el proveedor de cuidado de la salud de su hijo para saber si necesita otras vacunas para ponerse al día.

Virus del papiloma humano

Todos los niños de 11 o 12 años deben recibir 3 dosis de la vacuna contra el HPV para protegerse de las enfermedades relacionadas con este virus. Cualquiera de las vacunas contra el HPV (Cervarix® o Gardasil®) puede administrarse a niñas y mujeres jóvenes; solo una vacuna contra el HPV (Gardasil®) puede administrarse a niños y hombres jóvenes.

Meningocócica

La vacuna meningocócica conjugada (VCM) se recomienda a los 11 o 12 años. Se recomienda una vacuna de refuerzo a los 16 años. Los adolescentes que recibieron la vacuna meningocócica conjugada por primera vez entre los 13 y los 15 años necesitarán una dosis de refuerzo por única vez entre los 16 y los 18 años. Si su hijo adolescente no recibió la vacuna, pregunte a su proveedor de cuidado de la salud si puede vacunarse ahora, sobre todo si está a punto de mudarse a una residencia universitaria o a un cuartel militar.

Gripe

Todas las personas deberían vacunarse contra la gripe todos los años a partir de los 6 meses de edad, incluso los preadolescentes y adolescentes. Los niños menores de 9 años podrían requerir más de una dosis. Hable con el proveedor de cuidado de la salud de su hijo para saber si necesita más de una dosis.

COVID-19

Se recomienda una dosis actualizada de la vacuna contra la COVID-19, al menos dos meses después de recibir la última dosis de cualquier vacuna contra la COVID-19. Debido a posibles cambios en las recomendaciones de vacunación contra la COVID-19, consulte las pautas más recientes en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

Neumocócica

Se recomienda una dosis única de la vacuna neumocócica conjugada (PCV13) para los niños de 6 a 18 años con determinadas condiciones médicas que los ponen en situación de alto riesgo. Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre la vacuna neumocócica y los factores que podrían hacer que su hijo tenga un alto riesgo de tener enfermedades neumocócicas.

Hepatitis A

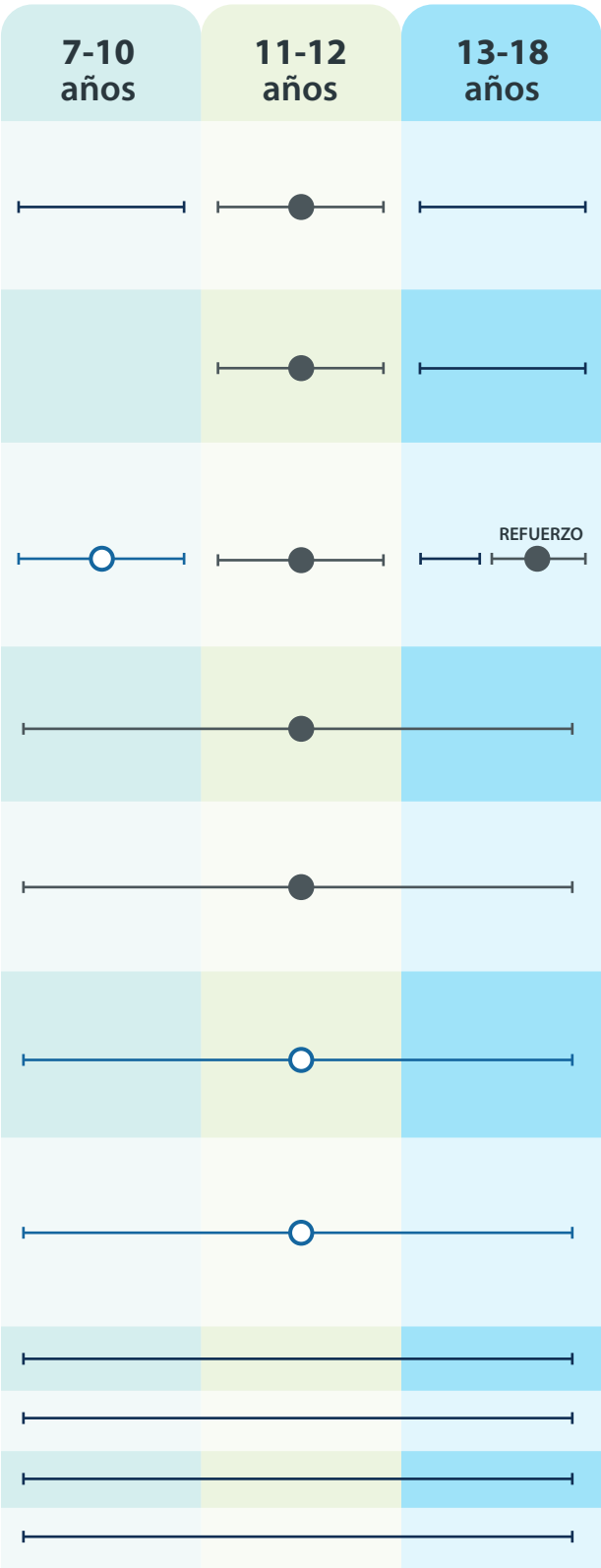
Se recomienda la vacunación contra la hepatitis A a los niños mayores con determinadas condiciones médicas que los ponen en una situación de alto riesgo. La vacuna HepA está autorizada y es segura y eficaz para todos los niños de todas las edades. Aunque su hijo no tenga un riesgo alto, usted puede decidir que desea protegerlo contra la HepA. Hable con sus proveedores de cuidado de la salud sobre la vacuna contra la HepA y qué factores podrían hacer que su hijo tenga un riesgo alto de contraer la HepA.

Hepatitis B

Vacuna inactivada contra la poliomielitis

Sarampión, paperas, rubéola

Varicela



Estas casillas sombreadas indican cuándo se recomienda la vacuna para todos los niños, a menos que su médico le diga que su hijo no puede recibir la vacuna de forma segura.



Estas casillas sombreadas indican que la vacuna debe administrarse si el niño está recibiendo las vacunas que le faltan.



Estas casillas sombreadas indican que la vacuna está recomendada para niños con determinadas condiciones de salud que los ponen en alto riesgo de contraer enfermedades graves. Tenga en cuenta que los niños sanos pueden recibir la serie de la HepA. Consulte las recomendaciones específicas sobre vacunas en [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)

Vacunación infantil: Recién nacidos hasta los 6 años

Las vacunas salvan millones de vidas cada año y pueden ayudar a proteger a su hijo contra muchas enfermedades infantiles. El siguiente calendario de vacunación le proporcionará las recomendaciones orientativas para niños recién nacidos y hasta los 6 años.

	Birth	1 month	2 months	4 months	6 months	12 months	15 months	18 months	19-23 months	2-3 years	4-6 years
Hepatitis B	○	—			—						
Rotavirus			○	○	○						
Difteria, tétanos, tos ferina			○	○	○			—			○
Haemophilus influenzae tipo B			○	○	○						
Neumocócica			○	○	○	—					
Vacuna inactivada contra la poliomielitis			○	○							○
Gripe*					○	○	○	○	○	○	○
COVID-19**					—						—
Virus respiratorio sincitial (VRS)***	—										
Sarampión, las paperas y la rubéola						—					○
Varicela						—					○
Hepatitis A****					—						

NOTA: Si su hijo se salta una dosis, no es necesario que empiece de nuevo, basta con que vuelva al médico para que le ponga la siguiente. Hable con el médico si tiene preguntas sobre las vacunas.

* Se recomiendan dos dosis administradas con un intervalo mínimo de cuatro semanas para los niños de 6 meses a 8 años que se vacunan contra la gripe por primera vez y para algunos otros niños de este grupo de edad.

** Los niños entre 6 meses y 4 años que no estén vacunados deberían aplicarse dos o tres dosis actualizadas de la vacuna contra la COVID-19, dependiendo de la vacuna que reciban. Los niños entre 6 meses y 4 años que recibieron la vacuna contra la COVID-19 antes del 12 de septiembre de 2023, deben aplicarse una o dos dosis actualizadas de la vacuna contra la COVID-19, dependiendo de la vacuna y el número de dosis que hayan recibido anteriormente. Los niños de 5 años en adelante deben recibir una dosis actualizada de la vacuna contra la COVID-19, al menos dos meses después de recibir la última dosis de cualquier vacuna contra la COVID-19. Debido a posibles actualizaciones de las recomendaciones de vacunación contra la COVID-19, consulte la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para obtener la información más actualizada.

*** Todos los infantes menores de 8 meses nacidos durante o estén empezando su primera la temporada del virus respiratorio sincitial deben recibir una dosis de nirsevimab. Los infantes y los niños entre 8 y 19 meses que tengan un mayor riesgo de enfermedad por virus respiratorio sincitial grave y que empiecen su segunda temporada de este virus, deben recibir una dosis de nirsevimab. Un anticuerpo monoclonal diferente, el palivizumab, está limitado a los niños de 24 meses con ciertas condiciones que los ponen en alto riesgo de enfermedad por virus respiratorio sincitial grave. Se les debe dar una vez al mes durante la temporada del virus respiratorio sincitial. Consulte las pautas de la Academia Americana de Pediatría para el palivizumab.

**** Se necesitan dos dosis de la vacuna HepA para que la protección sea duradera. La primera dosis de la vacuna HepA debe darse entre los 12 y los 23 meses de edad. La segunda dosis debe darse 6 meses después. La vacuna HepA puede administrarse a cualquier niño a partir de los 12 meses para protegerle contra la HepA. Los niños y adolescentes que no recibieron la vacuna HepA y tienen un riesgo alto, deben vacunarse contra la hepatitis A. Si su hijo tiene alguna condición médica que lo pone en riesgo de infección o si viaja fuera de los Estados Unidos, hable con el médico de su hijo sobre las vacunas adicionales que podría necesitar.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Recommended immunization schedules for persons aged 0 through 6 years — United States, 2021, en [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)" Estas pautas clínicas se proporcionan para su conocimiento solamente, y no constituyen un consejo médico. Converse con su médico sobre cómo pueden ser adecuadas estas pautas para su hijo, y consulte siempre con su médico antes de tomar cualquier decisión sobre el cuidado médico. Los beneficios de Cuidado Preventivo pueden no aplicar para algunos servicios indicados anteriormente. Consulte siempre los documentos de su plan para conocer su cobertura específica.