

# Pautas Generales de Bienestar para 2022

## Para analizar con su Proveedor de Atención de Salud

### Programa de Bienestar para Adultos (a partir de los 19 años)

Asegúrese de revisar los beneficios de su plan para determinar los costos de estos servicios.

#### Guía de Salud de Rutina

Examen de Bienestar Anual y Chequeo de Rutina	Una vez por año: Hable con su médico sobre las pruebas de detección relacionadas.
Examen de Detección de la Obesidad: Dieta/ Actividad física/ Asesoramiento para el Índice de Masa Corporal (BMI)	Una vez por año.
Examen de la Vista y Dental (Es posible que estos servicios no estén cubiertos por su plan de beneficios. médicos. Revise los documentos de su plan.)	Una vez por año: Hable con su médico

#### Revisiones y Evaluaciones de Diagnóstico recomendados para Pacientes en Riesgo

Examen de Detección de Aneurisma de Aorta Abdominal (Abdominal Aortic Aneurysm, AAA)	Un solo examen para hombres entre los 65 y los 75 años que han sido fumadores o tienen antecedentes de AAA
Examen de Densidad Mineral Ósea y medicinas recetadas para la osteoporosis	Mujeres de 65 años o mayores; y mujeres más jóvenes que están en riesgo
Examen de Colesterol	A partir de los 35 años: cada año, de los 20 a los 35 años en riesgo. Todos los hombres; cada año a partir de los 45 años; de los 20 a los 45 años si están en riesgo. Todas las mujeres: cada año.
Examen de Detección y Orientación para el Cáncer Colorrectal	Entre los 45 y los 75 años: colonoscopia o prueba de sangre oculta en heces o sigmoidoscopia
Mamografía	Las mujeres deben hacerse una mamografía inicial entre los 35 y los 40 años. A partir de entonces, cada dos años entre los 40 y los 50 años; cada año a partir de los 50 años. A cualquier edad si lo recomienda el médico según los factores de riesgo.
Prueba de Papanicolau/Examen Pélvico	Las mujeres entre los 21 y los 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolau cada 3 años. Las mujeres entre los 30 y los 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolau cada 3 años o combinada con la prueba del VPH cada 5 años. Las mujeres mayores de 65 años deben hablar con su médico.
Exámenes de Detección y Orientación para el HIV y otras Enfermedades de Transmisión Sexual (STI)	Como indiquen el historial médico y/o los síntomas. Hable con su médico sobre comportamientos riesgosos.
Asesoramiento y Exámenes de Detección del Cáncer de Pulmón	De los 50 a los 80 años: historia de fumador de 1 paquete al día por los últimos 20 años o 2 paquetes al día por los últimos 10 años ("20 pack smoker history"), fumador actual/dejó de fumar por 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

### 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 corre el riesgo de padecer condiciones de salud como diabetes, colesterol alto y presión arterial alta.
- Vacúnese, hágase exámenes preventivos y análisis de laboratorio.
- Se recomienda la vacuna del Virus del Papiloma Humano (HPV) en dosis de 3 series para 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.
- Vacúnese contra el COVID-19 para prevenir enfermedades graves y hospitalizaciones relacionadas. Las personas con un sistema inmunológico comprometido deben consultar a su médico sobre la necesidad de una dosis adicional de vacuna de mRNA.

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Florida Blue. [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Pautas Generales de Bienestar para 2022

## Para analizar con su Proveedor de Atención de Salud

### Programa de Bienestar para Adultos (a partir de los 19 años)

Asegúrese de revisar los beneficios de su plan para determinar los costos de estos servicios.

Pauta	
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	Hable con su médico sobre el ejercicio y la seguridad en el hogar.
Lista de Medicinas (incluyendo 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	Una vez por año

### Vacunas\* (Recomendaciones de Rutina)

Tétanos, Difteria, Tosferina (Td/Tdap)	A partir de los 19 años de edad: Una dosis de Tdap, después un refuerzo de Td cada 10 años
Gripe (Influenza)	Cada año 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 (de acuerdo a los CDC). A partir de los 50 años: 1 dosis (Beneficios de Florida Blue)
Herpes (Zoster)	A partir de los 50 años de edad: 2 dosis de Shingrix
Haemophilus Influenzae Tipo B (HIB) Hepatitis A, Hepatitis B, Meningocócica	A partir de los 19 años: si los factores de riesgo están presentes
Virus del Papiloma Humano (HPV), Sarampión/Paperas/Rubéola (MMR), Varicela y Examen de Detección de Infección por Hepatitis C (HCV)	Recomendación del médico con base en las vacunas administradas en el pasado o en la historia clínica.
COVID-19	Recomendado para adultos a partir de los 19 años según el alcance de la autorización/aprobación para la vacuna en particular.

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

**Estamos listos para ayudarlo:**

**Llame**

**Servicio al Cliente**

1-800-FLA-BLUE (1-800-352-2583)

TTY/TDD llamar al 711

**Equipo de Consejeros de Atención Médica**

1-888-476-2227

Vaya a **floridablue.com**

**Visite un Centro Florida Blue**

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

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Florida Blue. [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Pautas Generales de Bienestar para 2022

## Para analizar con su Proveedor de Atención de Salud

### Programa de Bienestar para Niños y Adolescentes (desde el nacimiento hasta los 18 años)

Guía de Salud de Rutina	
Examen de Bienestar y Autismo/Evaluación del Comportamiento y el Desarrollo	Recién nacidos hasta los 3 años: Visitas de Bienestar Frecuentes. De los 3 a los 18 años: Exámenes Anuales de Bienestar
Índice de Masa Corporal (BMI): Estatura y Peso	En cada visita, BMI a partir de los 2 años de edad
Presión Arterial	Cada año, a partir de los 3 años
Exámenes de Detección Auditivos/Dentales/para la Vista Anualmente (estos servicios podrían no estar cubiertos por su plan de beneficios médicos. Verifique los documentos de su plan.)	Audición: Recién nacido, después cada año a partir de los 4 años. Dental: regularmente, a partir del primer año; Visión: Cada año, a partir de los 3 años

Exámenes Recomendados para Pacientes en Riesgo	
Examen de Colesterol	Cada año, a partir de los 2 años
Prueba de Plomo, Tuberculosis, Anemia Falciforme y Azúcar en la Sangre	Como indica el historial médico y/o los síntomas
Exámenes de Detección y Orientación para el HIV y otras Enfermedades de Transmisión Sexual (STI)	Hable con su médico sobre comportamientos riesgosos.
Examen de Detección del Cáncer de Piel	Hable con su médico

Pautas	
Prevención de Violencia o Lesiones	Cada año, 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 y Asesoría para el Embarazo	Cada visita a partir de los 11 años, antes si es indicado por su médico

### ¿Sus hijos están al día con las vacunas?

Seguir la secuencia recomendada de vacunas es recomendable 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. Cuando los niños crecen y se convierten en adolescentes pueden entrar en contacto con diferentes enfermedades. Estas vacunas pueden ayudar a proteger a los preadolescentes o adolescentes de estas otras enfermedades e infecciones:

#### Vacuna Tdap

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

#### Vacuna Meningocócica

(MCV4) Dos dosis a partir de los 11 o los 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 sanguínea) y otras enfermedades meningocócicas. Los niños con un mayor factor de riesgo pueden necesitar dosis adicionales.

*Continúa en la página siguiente*

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Florida Blue. [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Pautas Generales de Bienestar para 2022

## Para analizar con su Proveedor de Atención de Salud

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 los 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	Tercera o cuarta dosis**									
Poliovirus Inactivada			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; a partir de los 9 años, una dosis única									
Rotavirus			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis**									
Meningocócica											Primera dosis			refuerzo
Virus del Papiloma Humano (HPV)											series de 3 dosis			
Covid 19										A partir de los 5 años según las pautas de los CDC para vacunas específicas				

\* 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 marca de vacuna utilizada.

\*\*\* Los que están en un área de brote, de  $\geq 12$  meses que recibieron previamente  $\leq 2$  dosis deben recibir una dosis de vacuna que contenga el virus de las paperas.

### Virus del Papiloma Humano

(HPV) Dos o tres dosis de la vacuna durante seis meses, a partir de los 11 o los 12 años. (Dos dosis si empezó antes de los 15 años o tres si empezó a los 15 años o después). Protege a los niños y niñas contra el VPH, que puede provocar cáncer y verrugas genitales.

### Vacuna contra la Gripe

Cada año, después de los seis meses de edad. Protege contra el virus de la influenza.

### Vacuna contra el COVID-19

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda la vacuna contra el COVID-19 a todos los niños y adolescentes de 5 años o más, que no tengan contraindicaciones para administrarse una vacuna contra el COVID-19 autorizada para su edad. Cualquier vacuna contra el COVID-19 autorizada apropiada para una edad y estado de salud puede usarse como una vacuna contra el COVID-19 para niños y adolescentes.

Mantenga a sus hijos adolescentes protegidos de enfermedades prevenibles, dolorosas y peligrosas al mantenerse en contacto con el consultorio de su pediatra o con la clínica de servicios de salud. Asegúrese de revisar sus beneficios para servicios preventivos.

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Florida Blue. [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Florida Blue es una Licenciataria Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.