



# Por qué es importante la atención preventiva

Prevenir una enfermedad y, si es que sucede, detectarla a tiempo, es importante para vivir una vida saludable. Y, mientras mejor sea su salud, probablemente serán más bajos sus costos de atención de la salud. Seguir estas pautas, junto con el consejo de su médico, puede ayudarle a mantenerse saludable. Hable con su médico sobre sus preguntas y preocupaciones de salud específicas, y siga sus recomendaciones.

Si desea obtener más información sobre atención preventiva, visite nuestro sitio de Internet en [www.uhpreventivecare.com](http://www.uhpreventivecare.com) para identificar las pautas de atención preventiva acordes con su edad y sexo, basadas en las recomendaciones del Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) y de otras organizaciones de salud. Utilice los cuadros de este folleto, junto con las recomendaciones que se brindan en nuestro sitio de Internet, para hablar con su médico sobre los exámenes de salud preventivos que sean adecuados para usted.

## Pautas para mantenerse saludable

Examen: Niños de 0 a 18 años		
Edad	Examen de evaluación	Frecuencia
<b>Recién Nacido</b>	Exámenes para recién nacidos (fenilcetonuria (PKU), anemia drepanocítica, hemoglobinopatías, hipotiroidismo)	Una sola vez
	Examen de audición	Una sola vez
<b>De 0 a 2 meses</b>	Perímetro cefálico	En cada visita preventiva
<b>De 0 a 18 años</b>	Estatura (altura) y peso	En cada visita preventiva
<b>De 3 a 4 años</b>	Examen de la vista	Una sola vez
<b>De 6 a 8 años</b>	Obesidad	En cada visita preventiva
<b>De 12 a 18 años</b>	Depresión	En cada visita preventiva
Orientación: Niños de 0 a 18 años		
A medida que su hijo crezca, hable con su médico sobre:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo</li> <li>▪ Salud dental y oral</li> <li>▪ Abuso de menores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nutrición y trastornos alimenticios</li> <li>▪ Seguridad</li> <li>▪ Abuso de alcohol y de drogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividad física</li> <li>▪ Consumo de tabaco</li> </ul>

Rango de edades recomendadas

Vacunación de actualización

Para ciertos grupos de alto riesgo

## Calendario de vacunación recomendado para personas de 0 a 6 años – Estados Unidos ▪ 2010

Para aquellas personas que están atrasadas o comenzaron tarde, consulte el calendario de actualización

Vacuna	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	De 19 a 23 meses	De 2 a 3 años	De 4 a 6 años
Hepatitis B <sup>1</sup>	HepB	HepB			HepB						
Rotavirus			RV	RV	RV <sup>2</sup>						
Difteria, Tétano, Tos Ferina			DTaP	DTaP	DTaP	ver nota a pie de página 3	DTaP				DTaP
Haemophilus influenzae tipo b			Hib	Hib	Hib	Hib					
Antineumocócica			PCV	PCV	PCV	PCV				PPSV	
Antipoliomielítica Inactivada			IPV	IPV	IPV						IPV
Gripe					Gripe (anualmente)						
Sarampión, Paperas, Rubéola						MMR					MMR
Varicela						Varicela					Varicela
Hepatitis A						HepA (2 dosis)				Serie de la HepA	
Antimeningocócica										MCV4	

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Recommended immunization schedules for persons aged 0 through 18 years - United States, 2010; 58(51&52)

1. Está permitido administrar 4 dosis de HepB a los bebés cuando se administren vacunas combinadas que contengan HepB después de la dosis del nacimiento.

2. Si se administra Rotarix® a los 2 y 4 meses, no se recomienda una dosis a los 6 meses.

3. La cuarta dosis puede administrarse a los 12 meses, siempre que hayan pasado por lo menos 6 meses desde la tercera dosis.

## Calendario de vacunación recomendado para personas de 7 a 18 años – Estados Unidos ▪ 2010

Para aquellas personas que están atrasadas o comenzaron tarde, consulte el calendario de actualización

Vacuna	De 7 a 10 años	De 11 a 12 años	De 13 a 18 años
Tétano, Difteria, Tos Ferina		Tdap	Tdap
Virus del Papiloma Humano (cubierta para niñas; no para varones)		HPV (3 dosis)	Serie del HPV
Antimeningocócica	MCV	MCV	MCV
Gripe	Gripe (anualmente)		
Antineumocócica	PPSV		
Hepatitis A	Serie de la HepA		
Hepatitis B	Serie de la HepB		
Antipoliomielítica Inactivada	Serie de IPV		
Sarampión, Paperas, Rubéola	Serie de MMR		
Varicela	Serie de la Varicela		

FUENTE: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Recommended immunization schedules for persons aged 0 through 18 years — United States, 2010; 58(51&52)

## Pautas de Atención Preventiva: adultos mayores de 18 años

### Rango de edades recomendadas

Edad	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>Exámenes</b>											
Estatura y peso	En cada visita preventiva para evaluar el desarrollo normal y la salud general.										
Obesidad	En cada visita preventiva para evaluar los riesgos de obesidad.										
Examen de la vista	Frecuencia recomendada por el médico según los factores de riesgo para evaluar la vista.										
Examen dental	Periódicamente para evaluar el estado dental y detectar problemas dentales médicamente relacionados.										
Presión arterial	Medición regular para adultos en riesgo estándar.										
Enfermedad cardiovascular							Examen regular a partir de los 45 años para los hombres y a partir de los 55 años para las mujeres. USPSTF recomienda el uso de aspirina para los hombres de 45 a 79 años. Si está en alto riesgo de enfermedad cardiovascular, hable sobre la aspirina y las alternativas de bajo riesgo con su médico.				
Examen de detección de Aneurisma Aórtico Abdominal									Examen de detección de aneurisma aórtico abdominal en hombres de 65 a 75 años. Si está en alto riesgo de enfermedad cardiovascular, hable sobre la aspirina y las alternativas de bajo riesgo con su médico.		
Análisis de Colesterol (Lípidos)				Cada 5 años, a partir de los 35 años para los hombres y a partir de los 45 años para las mujeres. Si está en alto riesgo de enfermedad cardiovascular, consulte con su médico.							
Examen de detección de Diabetes		Examen regular de detección de la diabetes tipo 2 en adultos asintomáticos con presión arterial sostenida (tratada o no) superior a 135/80 mm Hg.									
Examen de próstata					Los hombres a partir de los 40 años deben consultar con su médico acerca de los beneficios/riesgos del examen de detección.						
Examen colorrectal						Examen rutinario colorrectal a partir de los 50 años; las personas de alto riesgo deben ser examinadas antes de esta edad. El método determina el intervalo. Hable con su médico.					
Mamografía					Mamografías para todas las mujeres adultas con riesgo estándar; una por año o cada dos años a partir de los 40 años o según lo indique su médico. Las mujeres en alto riesgo definido deben ser evaluadas antes. Hable con su médico. Si está en alto riesgo, consulte con su médico acerca de las alternativas de prevención del cáncer de seno con bajo riesgo de efectos adversos.						
Examen de osteoporosis									Examen rutinario para mujeres a partir de los 65 años. Examen de mujeres posmenopáusicas en alto riesgo definido. Hable con su médico.		
Prueba de detección del cáncer cervical (prueba de Papanicolaou)***	Cada dos años a partir de los 21 años o para mujeres sexualmente activas, después de 3 pruebas normales, cada 3 años o con la frecuencia recomendada por el médico según los factores de riesgo.										
Enfermedades de Transmisión Sexual (gonorrea, VIH y sífilis)	Examen rutinario para personas sexualmente activas en mayor riesgo. Examen rutinario de detección de Clamidia para mujeres menores de 25 años. Se recomienda el examen de detección de sífilis para TODAS las mujeres embarazadas.										
Examen de detección de rubéola, carencia de hierro, infección urinaria, Hepatitis B, incompatibilidad de grupo sanguíneo y RH(D)	Para Mujeres embarazadas en la primera visita prenatal sin examen de detección, comprobante de inmunización o inmunidad, o en mayor riesgo.										

continúa

Edad	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	
<b>Exámenes</b>												
Ácido Fólico: la dosis recomendada es de 0.4 a 0.8 mg por día	Se recomienda para mujeres adultas en edad fértil a partir de los 18 años que estén considerando quedar embarazadas.											
Consumo de tabaco/nicotina	Examen rutinario y orientación. Detección de posibles riesgos de salud relacionados con el consumo de tabaco/nicotina. Oportunidad para recomendar tratamiento para dejar de fumar.											
Abuso de alcohol y de drogas	Examen rutinario y orientación. Detección de posibles riesgos de salud relacionados con el abuso de alcohol y de drogas.											
<b>Orientación</b>	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	
Promover y apoyar la lactancia materna y orientación posparto	Mujeres después del parto.											
Nutrición, actividad física, exposición al sol, depresión y prevención de lesiones.	Examen periódico y orientación.											
<b>Vacunas</b>	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	
Vacuna contra el virus del Papiloma Humano	Se pueden administrar 3 dosis a mujeres de 9 a 26 años a criterio del médico.											
Vacuna contra el Tétano-Difteria (Td/Tdap)	Cada 10 años para adultos que completaron la serie primaria y si la última vacuna se recibió hace 10 años o más, reemplazar por un refuerzo simple de Td.											
Vacuna contra el Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)	Una vez para todas las personas que no tengan inmunidad. Generalmente se considera que los adultos nacidos antes de 1957 son inmunes al sarampión y las paperas, y por lo tanto no requieren vacunación. Las personas que nacieron después de 1957 podrían necesitar una 2.ª dosis. Consulte con su proveedor de atención de la salud.											
Vacuna contra la Varicela (VZV)	Dos dosis para personas susceptibles sin inmunidad. Personas susceptibles: Personas mayores de 13 años que no recibieron la vacuna ni tuvieron varicela.											
Vacuna contra la Hepatitis B	Tres dosis para todas las personas en riesgo y mujeres embarazadas en la primera visita prenatal. Hable con su médico.											
Vacuna contra la Hepatitis A	Para todas las personas en riesgo. Hable con su médico.											
Vacuna contra la gripe	Anualmente. Hable con su médico para saber si pertenece a un grupo de prioridad. A partir de la estación de la gripe 2010-2011, la inmunización contra la gripe estacional y la gripe H1N1 se hará con una sola vacuna.											
Vacuna antimeningocócica	Una o más dosis para personas en alto riesgo.** Hable con su médico.											
Vacuna antineumocócica polisacárida (PPV)											Una o dos dosis para personas en alto riesgo de sufrir complicaciones por la infección.*** Hable con su médico.	
Zóster											Una dosis entre los 60 y 75 años.	

### Se deben individualizar las edades límite para cada paciente

\* Visite [www.preventiveservices.ahrq.gov](http://www.preventiveservices.ahrq.gov) para ver las recomendaciones sobre el examen de cáncer colorrectal del Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos y otros servicios preventivos clínicos.

\*\* Los adultos en alto riesgo son aquellos que presentan deficiencias de los componentes terminales, a quienes se les haya extraído el bazo, cuyo bazo no funciona o tienen una indicación médica, ocupación o estilo de vida u otras indicaciones como estudiantes universitarios de primer año que viven en residencias universitarias u otras condiciones de vida en grupo.

\*\*\* Para personas a partir de los 65 años se recomienda una revacunación única si fueron vacunadas hace más de 5 años y eran menores de 65 años en el momento de la vacunación primaria.

\*\*\* ACOG, "Cervical Cytology Screening" Obstetrics & Gynecology; Practice Bulletin #109; 12/09

Estas pautas generalmente se basan en las recomendaciones del Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) y del Comité Asesor de Prácticas de Inmunización (ACIP) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Se proporcionan con fines exclusivamente informativos y no constituyen consejo médico. Las personas con síntomas o con un alto riesgo de sufrir enfermedades pueden necesitar servicios adicionales o intervenciones más frecuentes. Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier decisión de atención médica. Estas pautas no reflejan necesariamente las vacunas, los exámenes o las pruebas que cubrirá su plan de beneficios. Siempre consulte los documentos de su plan para conocer la cobertura de beneficios y limitaciones específicas, o llame al número de teléfono gratuito que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación. La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas. La cobertura del Plan de Salud es proporcionada por o a través de una compañía de UnitedHealthcare.

100-6807SP 9/10 © 2010 United HealthCare Services, Inc.

