

# 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 sus costos por 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 Recomendadas para Pacientes en Riesgo

Examen de Detección de Aneurisma de Aorta Abdominal (AAA)	Un solo examen entre los 65 y los 75 años si 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 si están 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 de venta libre/ 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 Truli for Health. [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 sus costos por 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/Usos 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: 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: 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**

1-855-30-TRULI (1-855-308-5692)

TTY/TDD llamar al 711

Vaya a **www.truliforhealth.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 Truli for Health. [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
Presión Arterial	Cada año, 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. Revise 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/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. 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 o los 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 Truli for Health. [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)											Serie de 3 dosis			
Covid 19											A partir de los 12 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. 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 12 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 Truli for Health. [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Truli for Health, una afiliada de Florida Blue, ofrece cobertura de salud. Estas compañías son Licenciatarías Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

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