



# Las evaluaciones de salud pueden salvarle la vida.

Protéjase ahora para tener un futuro saludable.

[iehp.org](http://iehp.org)

**IE**  **HP**  
Inland Empire Health Plan

# Acerca de esta guía

Todos hemos escuchado que comer bien y mantenerse activo son los secretos de una vida larga y saludable. Efectivamente, hacer esto es muy importante. Sin embargo, existen otras medidas que puede tomar para prevenir enfermarse. Descubrir los problemas de salud a tiempo le da más opciones de tratamiento o una cura. Ahí es donde toman importancia las evaluaciones de salud.

Las evaluaciones de salud son fundamentales para todas las personas, desde los recién nacidos hasta los adultos mayores. Estas pruebas están diseñadas para detectar señales de que podría estar en riesgo de padecer ciertas afecciones. Ayudan a detectar los problemas de salud en una etapa temprana incluso si no tiene síntomas.

No hay dos personas iguales. Las evaluaciones contenidas en esta guía se recomiendan para la mayoría de las personas. Las recomendaciones de su médico pueden variar según su nivel de riesgo. IEHP cubre todas estas evaluaciones.

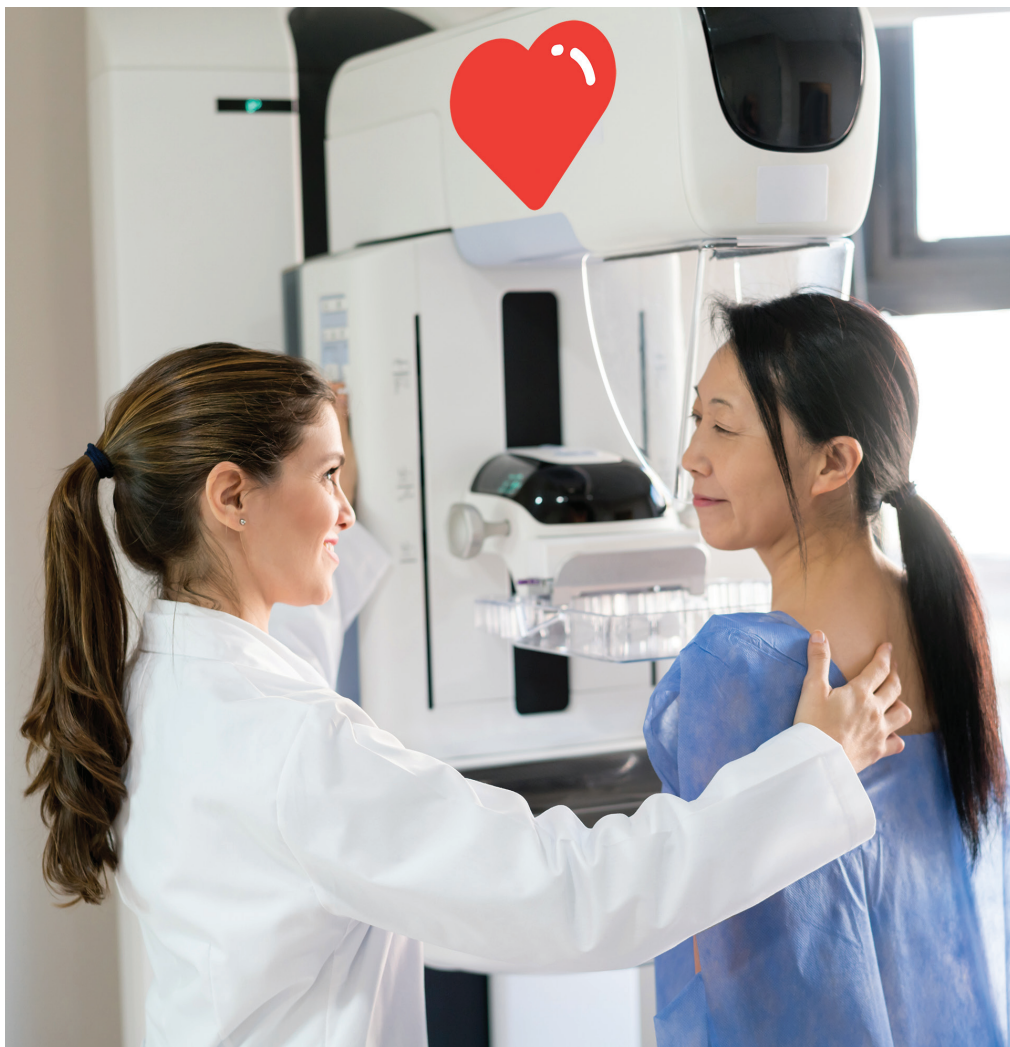
Es posible que solo necesite un cambio en su estilo de vida o un tratamiento para los primeros síntomas. La única forma de estar seguro es hablar con su médico sobre las evaluaciones que necesite. No espere. ¡Tome el control de su salud!

*Las evaluaciones en esta guía son las recomendaciones más actualizadas del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (United States Preventative Services Taskforce, USPSTF) a partir de mayo de 2022. Las recomendaciones de su médico pueden variar.*



# Tipos de evaluaciones

Hay muchos tipos de evaluaciones. Cada evaluación en esta guía tendrá íconos para indicarle de qué tipo es.





## Pruebas médicas

Son pruebas solicitadas por su médico. Muchas pruebas se hacen extrayendo una pequeña cantidad de sangre o tomando una muestra de orina. Pero algunas pruebas podrán ser más complejas, como un radiografía o una imagen de una parte de su cuerpo. Sin importar cómo se realiza la prueba, puede tener la certeza de que la prueba es segura. Su médico le dirá cómo prepararse para la prueba y contestar algunas preguntas.



## Preguntas de evaluación

A veces su médico puede detectar una condición con solo hacerle algunas preguntas. Las preguntas pueden ser sobre sus antecedentes familiares o personales, síntomas de enfermedades y algunos riesgos que usted tendrá. Frecuentemente, su riesgo de desarrollar una enfermedad está relacionado con comportamientos de salud. Su médico podría preguntarle sobre los tipos de alimentos que come, si consume tabaco, toma alcohol o consume drogas, o si es sexualmente activo. Para estos tipos de evaluaciones, es importante contestar las preguntas con honestidad para que su médico pueda sugerir las mejores pruebas médicas o tratamientos.



## Orientación y tratamientos preventivos

Si una prueba muestra que usted tiene un riesgo alto de alguna enfermedad, su médico podría darle un medicamento u otro tratamiento para reducir el riesgo de la enfermedad. A veces el médico puede referirlo a un especialista u ofrecer información sobre esa enfermedad y las formas de detenerla. Estos tratamientos están diseñados para detener una enfermedad grave, así que es importante seguir con cuidado las instrucciones de su médico. Si tiene preguntas sobre el tratamiento, hable con su médico.

# Cómo usar esta guía

En la siguiente parte, busque el símbolo que a usted lo describa mejor. Los exámenes diagnósticos indicados para su grupo son las evaluaciones que probablemente necesita. No todas las evaluaciones son para todas las personas. Obtenga más información sobre cada prueba en las siguientes páginas. Hable con su médico sobre las evaluaciones que usted piensa que necesita según su edad, sexo y riesgos que pueda tener.

**RN**

**Recién nacido (desde el nacimiento hasta 1 año de edad)**

**IT**

**Infancia temprana (de 1 a 9 años)**

**NA**

**Niños y adolescentes (de 10 a 18 años)**

**HA**

**Hombres adultos (de 18 a 50 años)**

**MA**

**Mujeres adultas (de 18 a 50 años)**

















































**PE**

**Mujeres embarazadas (de cualquier edad)**

**AM**

**Adultos mayores (mayores de 50 años)**

NOMBRE DE LA EVALUACIÓN	TIPO	PÁGINA	GRUPO DE EDAD
Prevención de caries		9	RN IT
Medicamento profiláctico para la gonorrea		9	RN
Recién nacido		9	RN
Control de la obesidad: infancia		11	IT NA
Educación sobre el cáncer de piel		11	IT NA HA MA
Educación sobre la prevención del consumo de tabaco		12	IT NA
Vista		12	IT
Clamidia y gonorrea		13	NA MA PE
Depresión		13	NA HA MA PE AM
Evaluación sobre el consumo de sustancias		14	NA HA MA PE
Virus de la hepatitis B (VHB)		14	NA HA MA
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)		15	NA HA MA PE AM
Profilaxis preexposición ( <i>Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP</i> )		15	NA HA MA
Educación sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS)		16	NA HA MA
Sífilis: adolescentes y adultos		16	NA HA MA

NOMBRE DE LA EVALUACIÓN	TIPO	PÁGINA	GRUPO DE EDAD
Tuberculosis (TB)		17	   
Consumo indebido del alcohol		17	 
Presión arterial		17	  
Diabetes		18	  
Dieta saludable y actividad física		18	  
Virus de la hepatitis C (VHC)		19	  
Educación sobre la obesidad: adultos		19	 
Las estatinas para prevenir el colesterol alto		19	  
Apoyo para dejar de fumar o consumir tabaco		20	  
Cáncer de los senos		20	
Evaluación del riesgo de cáncer de los senos		21	
Medicina preventiva del cáncer de los senos		21	
Cáncer de cuello uterino (examen de Papanicolaou)		22	 
Violencia en la pareja ( <i>Intimate Partner Violence, IPV</i> )		22	
Aspirina para preeclampsia		24	

NOMBRE DE LA EVALUACIÓN	TIPO	PÁGINA	GRUPO DE EDAD
Tipificación sanguínea		24	PE
Educación sobre la lactancia		25	PE
Suplementación de ácido fólico		25	PE
Diabetes mellitus gestacional (DMG)		25	PE
Aumento de peso saludable durante el embarazo		26	PE
Virus de la hepatitis B (VHB): embarazo		26	PE
Presión arterial alta: preeclampsia		27	PE
Sífilis: embarazo		27	PE
Educación sobre el consumo de tabaco: embarazo		27	PE
Bacterias en la orina		28	PE
Aneurisma aórtico abdominal		28	AM
Cáncer colorrectal		29	AM
Educación sobre la prevención de caídas		29	AM
Cáncer pulmonar		30	AM
Osteoporosis		30	AM

# Detalles de la evaluación



## Prevención de caries

Para detener las caries, es posible que el médico de su hijo le aplique gel flúor en los dientes de su bebé para mantenerlos fuertes.

**¿Quién?** **RN** **IT** Cuando comienza la dentición (aproximadamente a los 6 meses de edad) hasta los 5 años.

**¿Con qué frecuencia?** Cada 6 meses.

---



## Medicamento profiláctico para la gonorrea

Este ungüento para los ojos protege de la conjuntivitis a los bebés al nacer. Los de mayor riesgo son los hijos que nacen de madres con gonorrea o clamidia. Si no se trata, la conjuntivitis puede causar daños en los ojos y ceguera. Este tratamiento también puede proteger a su bebé contra otras bacterias comunes.

**¿Quién?** **RN** Bebés recién nacidos.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez, al nacer.

---



## Evaluaciones para los recién nacidos

Si las pruebas de sangre muestran algo inusual, es posible que su bebé necesite pruebas adicionales o tratamiento. Su médico le avisará si este es el caso.

**¿Quién?** **RN** Bebés recién nacidos.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez, durante el primer día después del nacimiento.



# Detalles de la evaluación



## Control de la obesidad: infancia

La mayoría de los adultos obesos también lo fueron cuando eran niños. Detectar problemas de peso a una edad temprana puede facilitar la educación y promover cambios en los hábitos que ayuden al niño a desarrollarse como un adulto saludable. El médico de su hijo revisará la estatura y el peso durante las consultas de prevención rutinarias para niños. Se trazan la estatura y el peso en una tabla de crecimiento. Si el peso de su hijo no es saludable, es posible que lo remitan con un especialista o que reciba orientación especial para abordar el problema antes de que se convierta en obesidad.

**¿Quién?** IT NA Niños mayores de 6 años.

**¿Con qué frecuencia?** Durante las consultas de prevención para niños con el médico.



## Educación sobre el cáncer de piel

Esta educación enseña acciones sencillas para protegerse del sol, dirigidas a personas jóvenes de piel clara entre los 6 meses y los 24 años, con el fin de prevenir el cáncer de piel.



**¿Quién?** IT NA HA MA Adultos jóvenes, adolescentes, niños y padres de niños pequeños.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación; según sea necesario.



## Educación sobre la prevención del consumo de tabaco

Fumar daña a casi todos los órganos del cuerpo y causa aproximadamente una de cada cinco muertes en los Estados Unidos cada año. La educación sobre la prevención del consumo de tabaco enseña a los niños los efectos dañinos del consumo de tabaco antes de que comiencen o se vuelvan adictos. El apoyo para dejar de fumar, como la asesoría y los medicamentos, puede aumentar las posibilidades de dejar de fumar.

**¿Quién?**   Todos los niños y adolescentes en edad escolar.

### **¿Con qué frecuencia?**

Durante las consultas de prevención rutinarias para niños.



## Vista

Es esencial identificar y tratar los problemas de los ojos antes de concluir el desarrollo visual.

**¿Quién?**  Niños de 3 a 5 años.

**¿Con qué frecuencia?** Al menos una vez, luego según las recomendaciones del médico para dar seguimiento y realizar pruebas adicionales.

# Detalles de la evaluación



## Clamidia y gonorrea

La clamidia y la gonorrea son infecciones de transmisión sexual (ITS). Cuando se detectan temprano, se pueden tratar para protegerle de la enfermedad pélvica inflamatoria (*pelvic inflammatory disease, PID*), una infección de los órganos reproductivos. La PID puede causar problemas para embarazarse, durante el embarazo y dolor pélvico a largo plazo. Hay algunas maneras en las que su médico puede verificar si usted tiene estas enfermedades. La manera más común es con una muestra de orina. El médico también podría usar un hisopo para recolectar una muestra de fluido de sus genitales o garganta.

**¿Quién?** **NA** **MA** **PE** De 15 a 24 años, en mujeres sexualmente activas; y mujeres mayores si tienen un alto riesgo de contraer una infección.

**¿Con qué frecuencia?** Según sea necesario.



## Depresión

La depresión es una enfermedad común. La mayoría de las personas que la padecen necesitan tratamiento para mejorar. Si le diagnostican depresión, el tratamiento puede mejorar cómo se siente y ayudarle a lidiar mejor con la vida diaria. Su médico puede saber si usted tiene depresión haciéndole algunas preguntas de evaluación. Las preguntas de evaluación que su médico le hará pueden variar según su edad o por otras razones.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** **PE** **AM** Todas las personas mayores de 12 años.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación; según sea necesario.



## Evaluación sobre el consumo de drogas

El consumo de drogas es una de las causas más comunes de muerte y lesiones prevenibles. Si usted consume medicamentos que no le fueron recetados por su médico, asegúrese de informárselo para que pueda ofrecerle las pruebas, el tratamiento y la educación más adecuados a fin de ayudarle. Cuando su médico le pregunta si está consumiendo alguna droga, no es para causarle problemas con la policía. Necesita saber para que pueda mantenerlo a salvo.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** **PE** Adultos mayores de 18 años; y adolescentes de 12 a 17 años si están en riesgo.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación; según sea necesario.



## Virus de la hepatitis B (VHB)

El VHB es una infección del hígado que puede propagarse por medio del contacto con la sangre, las heridas abiertas o los fluidos corporales de una persona que tiene el virus. Un diagnóstico y tratamiento tempranos pueden proteger contra daños en el hígado, cáncer o insuficiencia hepática. Si no tiene VHB pero cree que podría estar en alto riesgo, consulte a su médico sobre la vacuna contra la hepatitis B.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** Las personas no embarazadas en riesgo (las personas que se inyectan drogas, los hombres que tienen sexo con hombres, la personas que viven con VIH).

**¿Con qué frecuencia?** No hay una recomendación, periódicamente si el riesgo continúa.

# Detalles de la evaluación



## Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)

El VIH se transmite principalmente por medio de relaciones sexuales sin protección o al compartir agujas con una persona infectada con el VIH. Es importante saber a tiempo si tiene VIH. El tratamiento puede ayudarle a mantenerse sano, prevenir el SIDA y reducir la posibilidad de propagar el SIDA a otra persona. Hable con su médico sobre sus riesgos para decidir con qué frecuencia debe hacerse las pruebas.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** **PE** **AM** Todas las personas de 15 a 65 años, las personas embarazadas y otras personas en riesgo.

**¿Con qué frecuencia?** Varía según el riesgo, cada año para la mayoría de la gente, cada 3 a 6 meses para las personas con mayor riesgo.



## Profilaxis preexposición (PrEP)

Las personas con un alto riesgo de contraer VIH pueden tomar una pastilla cada día o recibir una inyección de su médico cada dos meses que reduce el riesgo de contraer VIH. Esto se llama profilaxis preexposición, o PrEP. Para prevenir otras infecciones aparte del VIH, las personas que toman PrEP también deben usar condones al tener relaciones sexuales y no deben compartir jeringas para inyectarse drogas. Las personas en riesgo tienen múltiples parejas sexuales, una pareja sexual que es VIH positiva o una pareja con un estado desconocido de VIH.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** Todas las personas que tienen riesgo.

**¿Con qué frecuencia?** Medicamento diario o una inyección cada dos meses.



## Educación sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Esta educación puede reducir las posibilidades de contraer una ITS al ayudar a disminuir las conductas de riesgo y alentar el sexo seguro. Si ya tiene relaciones sexuales, su médico puede sugerir pruebas rutinarias para las ITS. Esto puede incluir tomar muestras de sangre, orina, saliva y usar un hisopo para recolectar muestras de fluido de sus genitales y garganta.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** Los adolescentes sexualmente activos y adultos en riesgo.

**¿Con qué frecuencia?** Según sea necesario, mientras que haya riesgo.



## Sífilis: adolescentes y adultos

La sífilis es una ITS. Detectar y tratar la sífilis a tiempo puede curarla fácilmente y brindar protección contra su propagación a otras personas. Si no se trata, la enfermedad en etapa tardía puede dañar el corazón, el cerebro y otros órganos.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** Los adolescentes sexualmente activos y adultos en riesgo.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez al año; a menos que tenga un alto riesgo, entonces cada 3 a 6 meses.

# Detalles de la evaluación



## TUBERCULOSIS (TB)

La bacteria de la tuberculosis se transmite de una persona a otra por medio del aire. La evaluación puede detectar la tuberculosis latente, o TB “aún dormida”, para tratarla antes de que se “despierte” y se active. La TB activa puede hacer que se enferme gravemente y requiere un tratamiento de larga duración.

**¿Quién?** **NA** **HA** **MA** **AM** Las personas en riesgo, principalmente las personas que trabajan en instalaciones de atención médica o las que hayan sido expuestas.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación, depende del riesgo.

---



## Abuso del alcohol

Tomar alcohol es normal y saludable. Tomar demasiado alcohol puede tener efectos nocivos en su cuerpo y ponerle en riesgo de problemas de salud. Su médico podrá hacerle preguntas sobre cuánto y con qué frecuencia toma alcohol. Si es necesario, la asesoría y la educación pueden ayudarle a reducir su consumo de alcohol para evitar la dependencia en el futuro.

**¿Quién?** **HA** **MA** Adultos mayores de 21 años.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación; según sea necesario.

---



## Presión arterial

La presión arterial alta no tiene síntomas. Pero si no se trata puede provocar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Si una evaluación indica que tiene presión arterial alta, usted puede bajarla a través de mejores hábitos alimenticios y actividad física. En algunos casos, su médico puede darle algún medicamento para ayudar con la presión arterial alta.

**¿Quién?** HA MA AM Adultos mayores de 18 años.

**¿Con qué frecuencia?** En cada cita con su médico.

---



## Diabetes

Esta evaluación medirá el nivel de azúcar en su sangre. Si tiene niveles altos de azúcar, seguir una dieta más saludable y llevar una vida más activa puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Su médico podrá sugerir asesoría o educación sobre su nutrición.

**¿Quién?** HA MA AM Todos de 35 a 70 años; personas más jóvenes si están en riesgo.

**¿Con qué frecuencia?** Cada 3 años, más frecuente si tienen un alto riesgo.

---



## Dieta saludable y actividad física

Tener sobrepeso u obesidad lo pone en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos. Una dieta saludable y la actividad física pueden protegerlo de ataques cardíacos y derrames cerebrales.

**¿Quién?** HA MA AM Los adultos con riesgo de enfermedad cardiovascular.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación; según sea necesario durante las visitas rutinarias al consultorio médico.

# Detalles de la evaluación



## Virus de la hepatitis C (VHC)

La hepatitis C se propaga a través de sangre infectada.

Las personas en riesgo incluyen trabajadores de la atención médica, personas que consumen drogas compartiendo agujas, o personas que recibieron transfusiones de sangre antes de 1992. Detectar a tiempo si tiene hepatitis C puede evitar que la infección cause daños a largo plazo en el hígado. Si no se trata, la hepatitis C puede causar cirrosis y cáncer de hígado.

**¿Quién?** **HA** **MA** **AM** Los adultos de 18 a 79 años.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez, a menos que tenga un riesgo continuo.

---



## Educación sobre la obesidad: adultos

Si tiene sobrepeso, su médico podrá ayudarle con la educación o una referencia a un programa para aprender sobre la alimentación saludable y la actividad física.

**¿Quién?** **HA** **MA** Adultos mayores de 18 años.

**¿Con qué frecuencia?** Según sea necesario durante las consultas rutinarias con su médico.

---



## Las estatinas para prevenir el colesterol alto

Si tiene niveles muy altos de colesterol (grasas) en la sangre u otros factores de riesgo, es posible que su médico le recomiende un tipo de medicamento llamado "estatinas", así como cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicio).

Las estatinas son medicamentos que reducen la cantidad de colesterol que produce el hígado. Esto puede ayudar a protegerlo contra arterias obstruidas, ataques cardíacos, derrames cerebrales u otros problemas circulatorios.

**¿Quién?** HA MA AM Todos de 40 a 75 años, en ciertas situaciones.

**¿Con qué frecuencia?** Medicamento diario.

---



## Apoyo para dejar de fumar o consumir tabaco

Fumar daña a casi todos los órganos del cuerpo y causa aproximadamente una de cada cinco muertes en los Estados Unidos cada año. El apoyo para dejar de fumar, como la asesoría y los medicamentos, puede aumentar las posibilidades de dejar de fumar.

**¿Quién?** HA MA PE Los adultos que fuman o vapean.

**¿Con qué frecuencia?** Durante las consultas rutinarias con su médico.

---



## Concientización

Una mamografía es una radiografía de los senos. Puede detectar el cáncer de los senos temprano, cuando es más tratable y su probabilidad de curación es mucho mayor. Las personas con senos deben realizarse esta evaluación cada dos años, a partir de los 50 años. Quienes tienen un alto riesgo o desean comenzar las evaluaciones a una edad más temprana pueden hablar con su médico acerca de comenzar las evaluaciones a los 40 años.

**¿Quién?** MA Las mujeres de 50 a 74 años; a los 40 años si tienen un alto riesgo o por preferencia personal.

**¿Con qué frecuencia?** Cada dos años.

# Detalles de la evaluación



## Evaluación del riesgo de cáncer de los senos

Esta evaluación calcula su riesgo de padecer cáncer de los senos con base en sus antecedentes personales y familiares. Si está en riesgo, es posible que la refieran a un asesor genético para que la apoye y, posiblemente, para que le realicen pruebas de los cambios dañinos en sus genes que podrían ocasionar cáncer.

**¿Quién?** **MA** Las mujeres con antecedentes personales o familiares de cáncer de los senos, de ovarios, tubárico o peritoneal, o una ascendencia asociada con una mutación genética de BRCA 1 o 2.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez.



## Medicina preventiva del cáncer de los senos

Algunas mujeres que tienen un riesgo aumentado de cáncer de los senos podrán beneficiarse de tomar un medicamento para ayudar a detener el cáncer. Si los exámenes diagnósticos determinan que está en riesgo, su médico puede recomendar este medicamento para usted.

**¿Quién?** **MA** Las mujeres mayores de 35 años que tiene un riesgo elevado de cáncer de los senos.

**¿Con qué frecuencia?** Medicamento diario.



## Cáncer de cuello uterino (examen de Papanicolaou)

La prueba de Papanicolaou puede detectar células anormales en el cuello uterino a tiempo para que puedan ser tratadas antes de que el cáncer tenga la oportunidad de crecer. Mujeres que tengan cuello uterino se deben realizar esta evaluación al menos cada cinco años. La frecuencia con la que la necesita depende de su riesgo y el tipo de prueba que usa su médico.

**¿Quién?** **MA** **AM** Las mujeres de 21 a 65 años.

**¿Con qué frecuencia?** Cada 3 a 5 años, dependiendo del riesgo y tipo de evaluación.



## Violencia en la pareja (IPV)

Las preguntas de la evaluación para detectar la IPV pueden ayudarle a identificar cualquier experiencia de abuso físico o mental. También le ofrecen la opción de obtener la ayuda que pueda necesitar para proteger su salud o su vida. Incluso si no se siente cómoda hablando de la IPV, puede obtener información para cuando la necesite. Esto puede ayudar a prevenir abusos graves en el futuro.

**¿Quién?** **MA** Personas en edad fértil.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación; según sea necesario.



# Detalles de la evaluación



## Aspirina para preeclampsia

Algunas personas pueden desarrollar presión arterial alta durante el embarazo. A veces, a esto se le llama preeclampsia. Si tiene un alto riesgo de esta enfermedad, tomar una aspirina diaria podría ayudar a prevenir o controlar la preeclampsia. Su médico puede ayudarle a decidir si tomar una dosis baja de aspirina durante el embarazo es apropiado para usted.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas.

**¿Con qué frecuencia?** Diaria, si es necesario.

---



## Tipificación sanguínea

Si su tipo de sangre es Rh negativo y su bebé es Rh positivo, su sangre puede producir anticuerpos que destruirán los glóbulos rojos de su bebé. Esto plantea un gran peligro de complicaciones graves, incluso la muerte, para el bebé que está por nacer. El tratamiento al inicio de su embarazo puede ayudar a asegurar que tanto usted como su bebé se mantengan saludables. Si su sangre es Rh negativo, las evaluaciones futuras en su embarazo pueden detectar su nivel de anticuerpos en la sangre.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez, durante la primera cita prenatal.

# Detalles de la evaluación



## Educación sobre la lactancia

Con esta educación, obtendrá todo lo que necesita para tomar una decisión informada sobre cómo alimentar a su bebé. Si elige amamantar, recibirá buenos consejos y el apoyo que necesita para que el amamantamiento funcione para usted y para su bebé.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas.

**¿Con qué frecuencia?** Según sea necesario durante el embarazo y durante el primer año después de que nace su bebé.

---



## Suplementación de ácido fólico

Los niveles bajos de ácido fólico en la sangre de una persona embarazada puede causar graves defectos de nacimiento. Los defectos de nacimiento pueden formarse incluso antes de que algunas personas sepan que están embarazadas. Debido a que los embarazos a veces no son planeados, es una buena idea tomar ácido fólico todos los días.

**¿Quién?** **PE** Cualquier persona que piensa embarazarse o que podría embarazarse.

**¿Con qué frecuencia?** Pastilla diaria.

---



## Diabetes mellitus gestacional (DMG)

Algunas personas tienen niveles altos de azúcar en la sangre durante el embarazo. Esto se conoce como diabetes mellitus gestacional (DMG). Dado que la DMG no tiene síntomas, la evaluación es muy importante. Si su prueba es positiva, recibirá tratamiento y educación para evitar complicaciones para usted y su bebé durante el embarazo y el parto.

**¿Quién?** **PE** Las personas embarazadas entre las 24 y 28 semanas del embarazo.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez.

---



## Aumento de peso saludable durante el embarazo

El aumento de peso durante el embarazo es un factor importante para la salud del embarazo y para la salud a largo plazo tanto suya como de su bebé. Durante su embarazo, su médico revisará su peso y le brindará información y consejos si está subiendo muy poco o demasiado peso.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas.

**¿Con qué frecuencia?** Durante el embarazo.

---



## Virus de la hepatitis B (VHB): embarazo

El VHB es una infección del hígado que puede propagarse por medio del contacto con la sangre, las heridas abiertas o los fluidos corporales de una persona que tiene el virus. Los bebés nacidos de personas con VHB tienen un riesgo del 90% de contraer esta infección si no se tratan de inmediato al nacer o dentro de las primeras 12 horas de vida. Si se detecta el VHB en una etapa temprana del embarazo, se puede proveer tratamiento continuo durante y después de su embarazo para asegurar los mejores resultados para usted y su bebé.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez, durante la primera cita prenatal.

# Detalles de la evaluación



## Presión arterial alta: preeclampsia

Durante el embarazo, la presión arterial alta puede pasar de una condición leve a una mortal muy rápidamente. El tratamiento de la presión arterial alta puede proteger su salud y la de su bebé.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas.

**¿Con qué frecuencia?** Durante cada cita prenatal.

---



## Sífilis: embarazo

Aunque por lo general se transmite por contacto sexual, la sífilis puede pasar de madre a hijo en cualquier momento durante el embarazo. El tratamiento temprano durante el embarazo puede prevenir esto y proteger a su bebé de problemas de salud graves o la muerte.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez durante la primera cita prenatal y puede repetirse durante el tercer trimestre.

---



## Educación sobre el consumo de tabaco: embarazo

Dejar de fumar cuando está embarazada puede proteger la salud de su bebé antes y después del nacimiento. Reduce el riesgo de que el bebé muera antes de nacer, que nazca demasiado pronto o demasiado pequeño, y ciertos defectos de nacimiento.

**¿Quién?** **PE** Las personas embarazadas y lactantes que consumen el tabaco.

**¿Con qué frecuencia?** De forma continua, tan pronto como se identifique el riesgo.



## Bacterias en la orina

Esta prueba busca bacterias en la orina. El tratamiento temprano reduce el riesgo de infección del tracto urinario, que puede provocar una enfermedad grave para usted o el bebé, un bajo peso al nacer o un parto prematuro.

**¿Quién?** **PE** Personas embarazadas

**¿Con qué frecuencia?** Una vez, durante la primera cita prenatal

---



## Aneurisma aórtico abdominal

La aorta es la arteria principal que suministra sangre al cuerpo. Un aneurisma es el ensanchamiento o “abultamiento” de un vaso sanguíneo. Esta evaluación detecta un bulto en la aorta a medida que pasa a lo largo de su estómago. Si hay uno, podría agrandarse y estallar. La detección temprana de un aneurisma puede llevar a una cirugía que podría salvarle la vida. Esta cirugía es mucho más segura que la reparación de emergencia necesaria después de la ruptura de un aneurisma.

**¿Quién?** **AM** Los hombres entre los 65 y los 75 años si han fumado cigarrillos alguna vez.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez.

# Detalles de la evaluación



## Cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal afecta al colón y al recto. Una evaluación puede encontrar y eliminar crecimientos en estas áreas antes de que se conviertan en cáncer. Si tiene riesgos como antecedentes familiares, o si tiene obesidad, su médico podrá sugerir esta evaluación al cumplir 45 años. Existen algunos tipos diferentes de pruebas para esto. Hable con su médico sobre cuál es la mejor prueba para usted.

**¿Quién?** **AM** Todos entre los 50 y los 75 años; o al cumplir 45 años si tienen alto riesgo.

**¿Con qué frecuencia?** Cada 1 a 10 años, dependiendo del riesgo y tipo de prueba usado.



## Educación sobre la prevención de caídas

Las caídas son la principal causa de lesiones en adultos mayores. Es posible que su médico le recomiende programas de ejercicios que aumentan el equilibrio y la fuerza. Esto ayudará a proteger su movilidad y mantener su independencia.

**¿Quién?** **AM** Los adultos mayores de 65 años.

**¿Con qué frecuencia?** Según sea necesario, dependiendo del riesgo.



## Cáncer pulmonar

La evaluación para detectar el cáncer pulmonar con imágenes (tomografía computarizada, TC) para personas que fuman o que dejaron de fumar en los últimos 15 años, ayuda a detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando el tratamiento funcionará mejor.

**¿Quién?** **AM** Todas las personas de 50 a 80 años que fuman cigarrillos o que han dejado de fumar en los últimos 15 años.

**¿Con qué frecuencia?** Una vez al año.

---

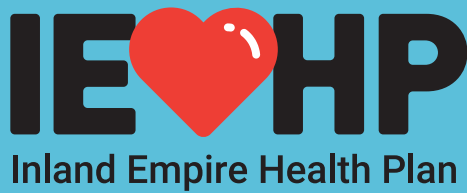


## Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan quebradizos y propensos a fracturarse. La evaluación con pruebas de radiografías ayuda a detectar y tratar la condición del adelgazamiento y debilitamiento de los huesos para prevenir una mayor pérdida ósea y protegerle contra las fracturas.

**¿Quién?** **AM** Las mujeres mayores de 65 años o mujeres más jóvenes que están en la menopausia.

**¿Con qué frecuencia?** No hay recomendación, depende del riesgo y la medida de referencia.



## **Servicios para Miembros**

1-800-440-4347 | 1-800-718-4347 TTY

De lunes a viernes, de 7am a 7pm

Los sábados y domingos, de 8am a 5pm

