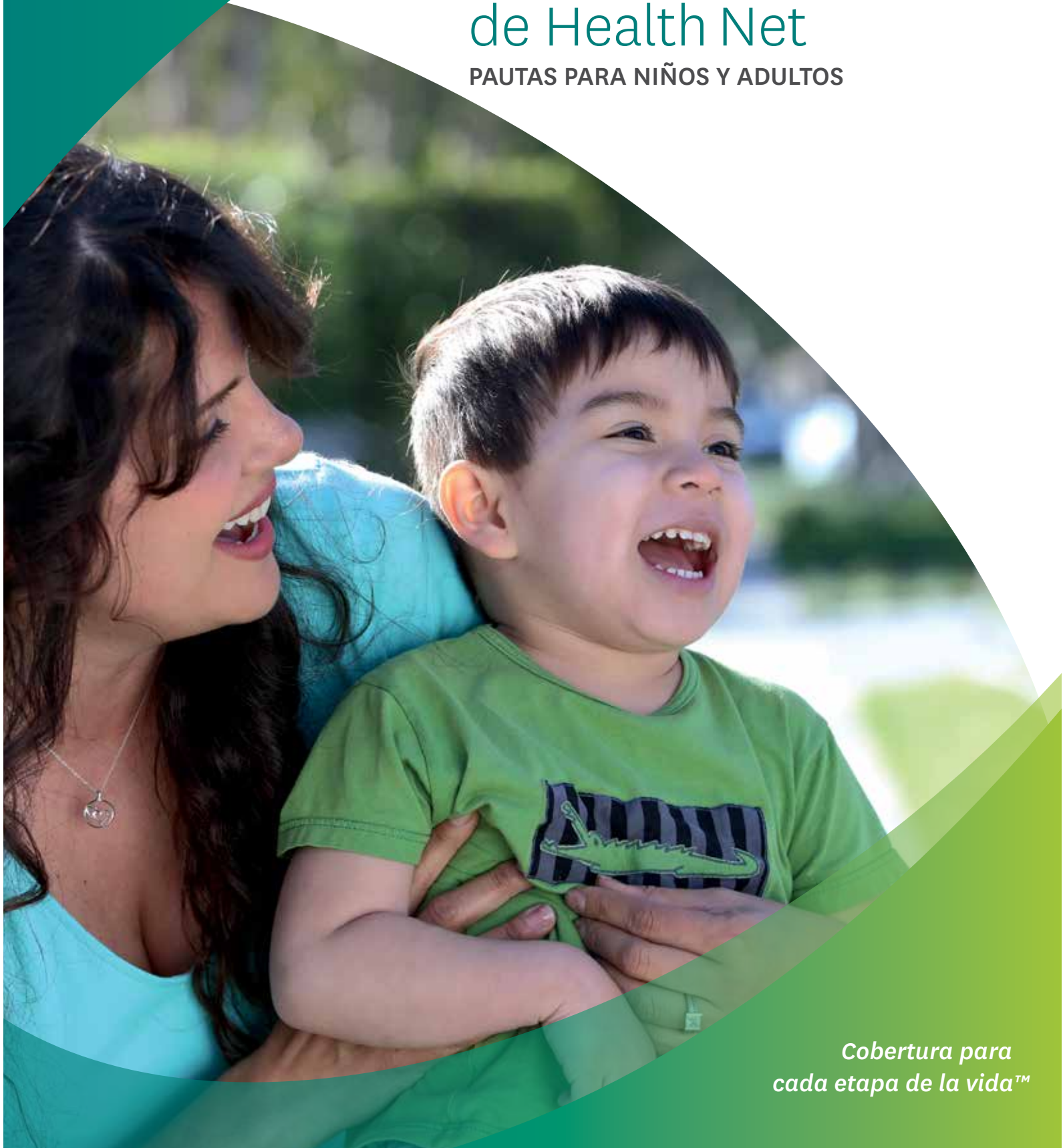




Health Net of California, Inc. y
Health Net Life Insurance Company (Health Net)

Pautas sobre Exámenes Preventivos de Health Net

PAUTAS PARA NIÑOS Y ADULTOS



Cobertura para
cada etapa de la vida™



Esta guía sirve para recordarle programar visitas de atención preventiva con su médico de familia. Siempre recurra a su médico para obtener atención y siga sus consejos, ya que estas pautas se actualizan regularmente y pueden cambiar.

Esta información no constituye asesoramiento médico ni una cobertura de beneficios en particular. Consulte el texto de los beneficios de su plan para saber cuál es la cobertura y cuáles son las limitaciones y exclusiones.

Lo ayudamos a mantenerse saludable

Si quiere obtener más información sobre nuestros programas de bienestar o las pautas detalladas, visite www.healthnet.com y haga clic en “Wellness Center” (Centro de Bienestar).



SALUD Y BIENESTAR

Reciba información sobre nuestros programas de bienestar telefónicos o en línea. Visite el Centro de Bienestar. Encontrará información y recursos disponibles sobre pérdida de peso, alimentación saludable, orientación para dejar de fumar, control del estrés, ejercicios y control de enfermedades.



Vacunas recomendadas

Programa para personas de 0 a 6 años^{1,2}

Vacuna	En el nacimiento	Edad (en meses)									Edad (en años)				
		1	2	4	6	9	12	15	18	De 19 a 23	De 2 a 3	4	5	6	
Hepatitis B (Hep B)	✓	✓		Vacunación de rescate si es necesario.		✓						Vacunación de rescate si es necesario.			
Rotavirus (RV)			✓	✓	✓										
Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP)			✓	✓	✓		Vacunación de rescate si es necesario.		✓		Vacunación de rescate si es necesario.		✓		
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓	✓	✓	Vacunación de rescate si es necesario.		✓		Vacunación de rescate si es necesario.			Grupos de alto riesgo.		
Antineumocócica			✓	✓	✓	Vacunación de rescate si es necesario.		✓		Vacunación de rescate si es necesario.			Grupos de alto riesgo.		
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓		✓				Vacunación de rescate si es necesario.		✓			
Influenza (gripe)									✓	Una vez al año.					
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)					Grupos de alto riesgo.			✓		Vacunación de rescate si es necesario.		✓			
Varicela (Var)								✓		Vacunación de rescate si es necesario.		✓			
Hepatitis A (HepA)									✓ 2 dosis.		✓	Según lo sugiera su médico, grupos de alto riesgo.			
Antimeningocócica												Grupos de alto riesgo.			

Vacunación de rescate si es necesario: Si le faltan vacunas, puede hablar con su médico para vacunarse ahora.

Grupos de alto riesgo: Consulte a su médico para saber si debe aplicarse esta vacuna.



Vacunas recomendadas

Programa para personas de 7 a 18 años^{1,2}

Vacuna	Edad (en años)		
	De 7 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18
Tétanos, difteria y tosferina o pertussis (Tdap)	Vacunación de rescate si es necesario.	✓ 1 dosis.	Vacunación de rescate si es necesario.
Virus del papiloma humano (HPV)	Grupos de alto riesgo.	✓ Según lo sugiera su médico.	Vacunación de rescate si es necesario.
Influenza (gripe)	✓ Una vez al año.		
Antineumocócica	Grupos de alto riesgo.		
Hepatitis A (HepA)	Según lo sugiera su médico, grupos de alto riesgo.		
Hepatitis B (Hep B)	Vacunación de rescate si es necesario.		
Antipoliomielítica inactivada (IPV)	Vacunación de rescate si es necesario.		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Vacunación de rescate si es necesario.		
Varicela (Var)	Vacunación de rescate si es necesario.		
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	Grupos de alto riesgo.		
Antimeningocócica	Grupos de alto riesgo.	✓ 1 dosis.	✓ Vacunación de rescate si es necesario; refuerzo a los 16 años.
Antimeningocócica tipo B	Grupos de alto riesgo, de 10 a 18 años.		

Vacunación de rescate si es necesario: Si le faltan vacunas, puede hablar con su médico para vacunarse ahora.

Grupos de alto riesgo: Consulte a su médico para saber si debe aplicarse esta vacuna.





Exámenes de detección recomendados (pruebas)

Programa para personas de 0 a 18 años^{1,2,3}

Servicio	Edad (en meses)						Edad (en años)			
	Del nacimiento a los 6	9	12	15	18	De 19 a 36	De 3 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18	
Examen de salud de rutina	En el nacimiento, a los 3 a 5 días de vida, y al cumplir 1, 2, 4 y 6 meses.	Cada 3 meses.				Cada 6 meses.	Todos los años.			
Prueba del plomo	A partir de los 6 meses, control durante los exámenes de salud de rutina. Prueba a los 12 y 24 meses, o según lo sugiera su médico.									
Visita para atención dental	Cada 6 o 12 meses, o según lo sugiera su dentista.									
Análisis de sangre	Una vez antes de los 2 meses.	Control a los 4 y 12 meses, y durante el examen de salud de rutina si está en un grupo de alto riesgo, o según lo sugiera su médico.								
Índice de masa corporal (IMC)						A partir de los 2 años, control del IMC durante el examen de salud de rutina.				



Vacunas recomendadas

Programa para adultos^{1,2}

Vacuna	Edad (en años)				
	De 19 a 26	De 27 a 49	De 50 a 59	De 60 a 64	A partir de los 65
Tétanos, difteria, y tosferina o pertussis (Td o Tdap)	✓ 1 dosis de Tdap, y luego refuerzos de Td cada 10 años.				
Virus del papiloma humano (HPV)	✓ Según lo sugiera su médico.	Si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico.			
Varicela (Var)	✓ 2 dosis.				
Herpes zóster			✓ 2 dosis de RZV (vacuna recombinante contra el herpes zóster) a partir de los 50 años o 1 dosis de ZVL (vacuna viva contra el herpes zóster) a partir de los 60.		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	✓ 1 o 2 dosis o según lo sugiera su médico.				
Influenza (gripe)	✓ Todos los años.				
Antineumocócica (PPSV 23 o PCV13)	Si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico.				✓ 1 dosis.
Hepatitis A (HepA)	2 o 3 dosis si está en un grupo de riesgo o según lo sugiera su médico.				
Hepatitis B (Hep B)	3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico.				
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	1 o 3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico.				
Antimeningocócica	1 o más dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico.				
Antimeningocócica tipo B	2 o 3 dosis si está en un grupo de riesgo o según lo sugiera su médico.				

Grupos de alto riesgo: Consulte a su médico para saber si debe aplicarse esta vacuna.



Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

Programa para adultos^{1,2,4}

Servicio	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Examen de salud de rutina	Todos los años.		
Examen de detección de pérdida auditiva	Según lo sugiera su médico.		
Examen de detección de problemas en la vista	Cada 5 a 10 años.	Cada 2 a 4 años entre los 40 y los 54 años de edad. Cada 1 a 3 años entre los 55 y los 64 años de edad.	Cada 1 a 2 años.
Tratamiento con aspirina para prevenir enfermedades cardíacas	Hable con su médico en el examen de salud de rutina.		
Control de la presión arterial para prevenir la hipertensión	Cada 1 a 2 años.		
Índice de masa corporal para controlar la obesidad	Control durante los exámenes de salud de rutina.		
Prueba de colesterol para detectar niveles de grasas en sangre	Según lo sugiera su médico.	Si está en un grupo de mayor riesgo, controles cada 5 años a partir de los 35 años en los hombres y de los 45 en las mujeres.	
Examen de detección de cáncer colorrectal	Entre los 40 y los 49 años o según lo sugiera su médico. A partir de los 50 años, hable con su médico para saber qué examen debe hacer y con qué frecuencia.		
Prueba de glucosa para detectar niveles de azúcar en sangre	Control si está en un grupo de alto riesgo.	Cada 3 años o según lo sugiera su médico.	
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	Se realiza una única prueba de detección; se repite si está en un grupo de alto riesgo.		Según lo sugiera su médico.
Atención dental	Cada 6 meses.		
Hepatitis C y B	Se realizan pruebas de detección si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico.		





Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

Programa para mujeres^{1,2}

Servicio	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Examen pélvico con examen de Papanicolaou para detectar cáncer de cuello uterino	Para mujeres sexualmente activas, que no están embarazadas, el examen se realiza a partir de los 21 años de edad, cada 3 años. A partir de los 30 años de edad, se realiza cada 3 a 5 años o según lo sugiera su médico.		Según lo sugiera su médico.
Mamografía para detectar cáncer de seno	Controles anuales a partir de los 35 años si está en un grupo de alto riesgo.	Cada 1 o 2 años o según lo sugiera su médico.	
Examen de senos realizado por un médico	Cada 1 a 3 años.	Todos los años.	
Autoexamen o reconocimiento de senos para detectar cambios	Todos los meses.		
Examen de detección de clamidia, una enfermedad de transmisión sexual	Todos los años hasta los 24 años de edad para mujeres sexualmente activas, que no están embarazadas. Todos los años a partir de los 24 años de edad si está en un grupo de alto riesgo.		
Prueba de densidad ósea para detectar pérdida ósea		La prueba se realiza según el riesgo.	Cada 2 años.



Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

Programa para hombres^{1,2}

Servicio	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Prueba de antígeno prostático específico y examen de tacto rectal (PSA/DRE) para detectar cáncer de próstata		Según lo sugiera su médico.	
Ecografía abdominal para detectar aneurisma aórtico abdominal (inflamación de vasos sanguíneos grandes en el área del estómago)			Una vez para personas de entre 65 y 75 años que hayan fumado alguna vez o que tengan factores de riesgo.
Autoexamen testicular	Según lo sugiera su médico.		

¹ Estas pautas pueden cambiar. Hable con su médico.

² El médico debe seguir las series adecuadas y las pautas actuales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Grupo Especial de Servicios Preventivos de los EE. UU. y la Academia Americana de Pediatría.

³ Los exámenes de salud de rutina, la educación y el asesoramiento de niños y adolescentes deben incluir control del peso, de la altura y de la presión arterial del paciente. También deben incluir la medición del índice de masa corporal y exámenes de la vista y de la audición. Entre otros aspectos, la educación y el asesoramiento pueden incluir lo siguiente:

- Métodos anticonceptivos o planificación familiar.
- Defectos cardíacos congénitos graves y salud del corazón.
- Salud dental.
- Evaluaciones del desarrollo o del comportamiento.
- Prevención de lesiones o de violencia.
- Salud mental, por ejemplo, depresión o trastornos alimenticios.
- Nutrición o actividad física.
- Infecciones de transmisión sexual y prueba de detección de VIH.
- Abuso de sustancias, por ejemplo, prevención de abuso de drogas y alcohol.
- Consumo de tabaco y servicios para dejar de fumar.
- Prueba de detección de tuberculosis.
- Control de peso.

⁴ Los exámenes de salud de rutina, la educación y el asesoramiento de adultos deben incluir el control del peso, de la altura, de la presión arterial, la medición del índice de masa corporal, exámenes de la vista y de la audición, y pruebas para detectar consumo de drogas o alcohol en el paciente. Las recomendaciones pueden variar según el historial médico y los factores de riesgo. La educación y el asesoramiento pueden incluir lo siguiente:

- Exámenes de detección de cáncer, por ejemplo, del cáncer de pulmón y la evaluación de riesgo de mutación de los genes BRCA.
- Métodos anticonceptivos o atención previa al embarazo.
- Salud dental.
- Prevención de abuso de drogas o ayuda para dejar de consumirlas.
- Planificación familiar.
- Salud del corazón, evaluación con electrocardiograma.
- Prevención de lesiones o de violencia.
- Planificación de la maternidad.
- Menopausia.
- Salud mental, por ejemplo, depresión o trastornos alimenticios.
- Nutrición o actividad física.
- Prácticas sexuales, infecciones de transmisión sexual y prueba de detección de VIH.
- Abuso de sustancias, por ejemplo, prevención de abuso de drogas y alcohol.
- Consumo de tabaco y servicios para dejar de fumar.
- Prueba de detección de tuberculosis.
- Control de peso.