

# Conozca las Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos de Health Net

USE ESTAS PAUTAS PARA QUE USTED Y SU FAMILIA SE MANTENGAN SALUDABLES







*Manténgase informado sobre su salud y la de su familia. Esta guía sirve para recordarle programar las visitas de atención preventiva con su médico de familia. Tenga en cuenta que las pautas se actualizan a menudo y que pueden variar. Por lo tanto, siga siempre el plan de atención y los consejos de su médico.*

*También tenga en cuenta que esta información **no constituye asesoramiento médico**. Tampoco muestra la cobertura de beneficios exacta. Consulte el texto de los beneficios de su plan para saber cuál es la cobertura y cuáles son las limitaciones y exclusiones.*

## **Alcance su salud y bienestar integral**

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

Obtenga información sobre nuestros programas de bienestar por teléfono y en línea. Encontrará información y recursos disponibles sobre lo siguiente:

- Pérdida de peso
- Alimentación saludable
- Productos para dejar de fumar
- Cómo controlar el estrés
- Cómo administrar el ejercicio
- Cómo controlar su enfermedad



## Vacunas aconsejadas (altamente recomendadas)

Calendario para personas de 0 a 6 años<sup>1,2</sup>

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 (HepB)	✓	✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓						Póngase al día con las vacunas si es necesario.				
Rotavirus (RV)			✓	✓	✓											
Difteria, tétanos y tosferina (DTaP)			✓	✓	✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓			
<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)			✓	✓	✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.			Grupos de alto riesgo.			
Antineumocócica			✓	✓	✓	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.			Grupos de alto riesgo.			
Antipoliomielítica inactivada (IPV)			✓	✓			✓				Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓			
Influenza (gripe)						✓ Una vez al año.										
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)					Grupos de alto riesgo.			✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓				
Varicela (VAR)								✓		Póngase al día con las vacunas si es necesario.		✓				
Hepatitis A (HepA)								✓ 2 dosis.		✓ Según lo recomiende su médico, grupos de alto riesgo.						
Antimeningocócica					✓ Grupos de alto riesgo.											

**Póngase al día con las vacunas si es necesario:** Si le faltan vacunas, puede hablar con su médico para vacunarse en este momento.

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



## Vacunas recomendadas

Calendario para personas de 7 a 18 años<sup>1,2</sup>

Vacuna	Edad (en años)		
	De 7 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18
Tétanos, difteria y tosferina (Tdap)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.	✓ 1 dosis.	Póngase al día con las vacunas si es necesario.
Virus del papiloma humano (VPH)	Se puede comenzar con la vacuna contra el VPH a los 9 años.		Póngase al día con las vacunas si es necesario.
Influenza (gripe)	✓ Una vez al año.		
Antineumocócica	Grupos de alto riesgo.		
Hepatitis A (HepA)	Según lo recomiende su médico, grupos de alto riesgo.		
Hepatitis B (HepB)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
Antipoliomielítica inactivada (IPV)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
Varicela (VAR)	Póngase al día con las vacunas si es necesario.		
<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	Grupos de alto riesgo.		
Antimeningocócica	Grupos de alto riesgo.	✓ 1 dosis.	✓ Póngase al día con las vacunas si es necesario; refuerzo a los 16 años.
Antimeningocócica tipo B	Grupos de alto riesgo, de 10 a 18 años.		

**Póngase al día con las vacunas si es necesario:** Si le faltan vacunas, puede hablar con su médico para vacunarse en este momento.

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





## Exámenes de detección recomendados (pruebas)

Calendario para personas de 0 a 18 años<sup>1,2,3</sup>

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, de 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 de detección de 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 recomiende su médico.								
Consulta dental	Cada 6 a 12 meses, o según lo sugiera su dentista. Primera consulta dental dentro de los seis meses de que le salga el primer diente al bebé, hasta el primer cumpleaños.								
Análisis de sangre	Una vez antes de los 2 meses.	Cada 6 a 12 meses, o según lo recomiende 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

Calendario para adultos<sup>1,2</sup>

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 (Td o Tdap)	✓ 1 dosis de Tdap y luego refuerzos de Td cada 10 años.				
Virus del papiloma humano (VPH)	✓ Según lo recomiende su médico.	Si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.			
Varicela (VAR)	✓ 2 dosis.				
Herpes zóster			✓ 2 dosis de la vacuna recombinante contra el herpes zóster a partir de los 50 años o 1 dosis de la vacuna viva contra el herpes zóster a partir de los 60 años.		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	✓ 1 o 2 dosis o según lo recomiende su médico.				
Influenza (gripe)	✓ Todos los años.				
Antineumocócica (PPSV 23 o PCV 13)	Si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				✓ 1 dosis.
Hepatitis A (HepA)	2 o 3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
Hepatitis B (HepB)	3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	1 o 3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
Antimeningocócica	1 o más dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				
Antimeningocócica tipo B	2 o 3 dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.				

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



## Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

Calendario para adultos<sup>1,2,4</sup>

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 recomiende su médico.		
Examen para detectar 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 detectar hipertensión	Cada 1 a 2 años.		
Índice de masa corporal (IMC) para detectar obesidad	Control durante los exámenes de salud de rutina.		
Examen de colesterol para detectar niveles de grasas en sangre	Según lo recomiende su médico.	Si está en un grupo de mayor riesgo, controles cada 5 años a partir de los 35 años en hombres y de los 45 años en mujeres.	
Examen de detección de cáncer colorrectal	Entre los 40 y los 45 años, según lo recomiende su médico. A partir de los 45 años, hable con su médico para saber qué examen debe hacerse y con qué frecuencia.		
Examen de glucosa para detectar niveles de azúcar en sangre	Control si está en un grupo de alto riesgo.	Cada 3 años o según lo recomiende su médico.	
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	Se realiza un único examen de detección; se repite si está en un grupo de alto riesgo.	Según lo recomiende su médico.	
Atención dental	Cada 6 meses.		
Hepatitis C y B	Se realizan exámenes de detección si está en un grupo de alto riesgo o según lo recomiende su médico.		
Solicitud de medicamentos para profilaxis previa a la exposición al VIH	Hable con su médico si está en un grupo de alto riesgo.		





## Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

### Calendario para mujeres<sup>1,2</sup>

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	En 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 recomiende su médico.		Según lo recomiende 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 a 2 años, o según lo recomiende 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 o gonorrea, enfermedades de transmisión sexual (ETS)	Todos los años hasta los 24 años en mujeres sexualmente activas que no están embarazadas. Todos los años a partir de los 24 años si está en un grupo de alto riesgo.		
Prueba de densidad ósea para detectar pérdida ósea		La evaluación se realiza según el riesgo.	Cada 2 años.



## Evaluaciones de salud recomendadas (pruebas)

### Calendario para hombres<sup>1,2</sup>

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 para detectar cáncer de próstata		Según lo recomiende 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.		
Examen de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS), como clamidia o gonorrea	Hable con su médico si está en un grupo de alto riesgo.		

**English**

No Cost Language Services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at the number listed on your ID card or call 1-800-522-0088 (TTY: 711).

**Arabic**

خدمات اللغة مجانية. يمكنك الحصول على مترجم فوري. ويمكنك الحصول على وثائق مقروءة لك. للحصول على المساعدة، اتصل بنا على الرقم الموجود على بطاقة الهوية، أو اتصل على مركز الاتصال التجاري (TTY: 711) 1-800-522-0088

**Armenian**

Անվճար լեզվական ծառայություններ: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ստանալ: Փաստաթղթերը կարող են կարդալ ձեզ համար: Օգնության համար զանգահարեք մեզ ձեր ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 1-800-522-0088 (TTY: 711).

**Chinese**

免費語言服務。您可使用口譯員。您可請人使用您的語言將文件內容唸給您聽，並請我們將有您語言版本的部分文件寄給您。如需協助，請致電您會員卡上所列的電話號碼與我們聯絡，或致電 1-800-522-0088 (TTY: 711)。

**Hindi**

बनिा लागत की भाषा सेवाएँ। आप एक दुभाषिया प्राप्त कर सकते हैं। आपको दस्तावेज पढ़ कर सुनाए जा सकते हैं। मदद के लिए, आपके आईडी कार्ड पर दिए गए सूचीबद्ध नंबर पर हमें कॉल करें, या 1-800-522-0088 (TTY: 711)।

**Hmong**

Kev Pab Txhais Lus Dawb. Koj xav tau neeg txhais lus los tau. Koj xav tau neeg nyeem cov ntaub ntawv kom yog koj hom lus los tau. Xav tau kev pab, hu peb tau rau tus xov tooj ntawm koj daim npav los yog hu 1-800-522-0088 (TTY: 711).

**Japanese**

無料の言語サービス。通訳をご利用いただけます。文書をお読みします。援助が必要な場合は、IDカードに記載されている番号までお電話いただくか、1-800-522-0088 (TTY: 711)。

**Khmer**

សេវាកម្មសេរីដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ អ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូម ទាក់ទងយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខទូរសព្ទដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬ ទាក់ទងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងពាណិជ្ជកម្ម នៃក្រុមហ៊ុន 1-800-522-0088 (TTY: 711)។

**Korean**

무료 언어 서비스. 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 귀하가 구사하는 언어로 문서의 낭독 서비스를 받으실 수 있습니다. 도움이 필요하시면 보험 ID 카드에 수록된 번호로 전화하십시오 1-800-522-0088 (TTY: 711).

**Navajo**

Saad Bee Áká E'eyeed T'áá Jíik'e. Ata' halne'ígíí hólǫ́. T'áá hó hazaad k'ehjí naaltsoos hach'í' wóltah. Shíká a'doowoł nínízingo naaltsoos bee néíhó'dólzíníí bikáa'gi béesh bee hane'í bikáa' áajil' hodíílnih éí doodaii' 1-800-522-0088 (TTY: 711).

**Persian (Farsi)**

خدمات زبان به طور رایگان. می توانید یک مترجم شفاهی بگیرید. می توانید درخواست کنید که اسناد برای شما قرائت شوند. برای دریافت راهنمایی، با ما به شماره ای که روی کارت شناسایی شما درج شده تماس بگیرید یا با مرکز تماس بازرگانی 1-800-522-0088 (TTY: 711).

### Panjabi (Punjabi)

ਬਨਿਾਂ ਕਸਿ ਲਾਗਤ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਿ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-522-0088 (TTY: 711).

### Russian

Бесплатная помощь переводчиков. Вы можете получить помощь устного переводчика. Вам могут прочесть документы. За помощью обращайтесь к нам по телефону, приведенному на вашей идентификационной карточке участника плана. Кроме того, вы можете позвонить в 1-800-522-0088 (TTY: 711).

### Spanish

Servicios de idiomas sin costo. Puede solicitar un intérprete. Puede obtener el servicio de lectura de documentos y recibir algunos en su idioma. Para obtener ayuda, llámenos al número que figura en su tarjeta de identificación o comuníquese con el 1-800-522-0088 (TTY: 711).

### Tagalog

Walang Bayad na Mga Serbisyo sa Wika. Makakakuha kayo ng isang interpreter. Makakakuha kayo ng mga dokumento na babasahin sa inyo. Para sa tulong, tawagan kami sa nakalisting numero sa inyong ID card o tawagan ang 1-800-522-0088 (TTY: 711).

### Thai

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังได้ สำหรับความช่วยเหลือ โทรหาเราตาม หมายเลขที่ให้ไว้บนบัตรประจำตัวของคุณ หรือ โทรหาศูนย์ติดต่อเชิงพาณิชย์ของ 1-800-522-0088 (TTY: 711)

### Vietnamese

Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí. Quý vị có thể có một phiên dịch viên. Quý vị có thể yêu cầu được đọc cho nghe tài liệu. Để nhận trợ giúp, hãy gọi cho chúng tôi theo số được liệt kê trên thẻ ID của quý vị hoặc gọi 1-800-522-0088 (TTY: 711).



<sup>1</sup> Estas pautas pueden cambiar. Hable con su médico.

<sup>2</sup> El médico debe seguir las series adecuadas y las pautas actuales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El médico también debe seguir las pautas establecidas por el Grupo Especial de Servicios Preventivos de los EE. UU. y la Academia Americana de Pediatría.

<sup>3</sup> Los exámenes de salud de rutina, la orientación y la educación para niños y adolescentes deben incluir las siguientes mediciones del paciente:

- Altura.
- Peso.
- Presión arterial.

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 la orientación pueden incluir:

- Control de la natalidad o planificación familiar.
- Salud mental.
- Abuso de sustancias.
- Defectos cardíacos congénitos graves y salud del corazón.
- Nutrición.
- Cómo dejar de consumir tabaco.
- Salud dental.
- Actividad física.
- Prueba de tuberculosis.
- Evaluaciones del desarrollo o del comportamiento.
- Infecciones de transmisión sexual y prueba de detección de VIH.
- Prevención de lesiones o de violencia.

Los exámenes de salud de rutina, la orientación y la educación para niños y adolescentes deben incluir las siguientes mediciones del paciente:

- Altura.
- Peso.
- Presión arterial.

También deben incluir la medición del índice de masa corporal y exámenes de la vista y de la audición. Los exámenes también pueden incluir pruebas de detección de depresión y de consumo de drogas y alcohol. Las recomendaciones pueden variar según el historial médico y los factores de riesgo. La educación y la orientación pueden incluir:

- Exámenes de detección de cáncer, por ejemplo, del cáncer de pulmón, y evaluación de riesgo de mutación de los genes BRCA.
- Prevención de lesiones o de violencia.
- Infecciones de transmisión sexual o prueba de detección de VIH.
- Control de la natalidad o atención antes del embarazo.
- Planificación de la maternidad.
- Abuso de sustancias.
- Salud dental.
- Menopausia.
- Cómo dejar de consumir tabaco.
- Prevención de abuso de drogas o ayuda para dejar de consumirlas.
- Salud mental.
- Prueba de tuberculosis.
- Planificación familiar.
- Nutrición.
- Control de peso.
- Salud del corazón, evaluación con electrocardiograma.
- Actividad física.

<sup>4</sup> La profilaxis previa a la exposición (por sus siglas en inglés, PrEP) son medicamentos y tratamiento para ayudar a prevenir el VIH. Su plan de salud de Health Net ofrece la PrEP al VIH como parte de sus beneficios de atención preventiva. Los servicios de PrEP no tienen costo compartido cuando visita a un proveedor dentro de la red. La cobertura preventiva de servicios relacionados con la PrEP incluye:

- Visitas al consultorio del proveedor y consultas de telesalud.
- Prueba de detección de virus de la hepatitis B y C.
- Seguimiento constante cada tres meses.
- Medicamentos que requieren receta médica y ayuda para administrar los medicamentos.
- Vacuna contra la hepatitis B.
- Y mucho más.
- Prueba de detección de VIH.
- Pruebas de detección de otras ETS.
- Examen de la función renal.
- Pruebas de embarazo.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios. Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

Los planes de salud de HMO y PPO de Ambetter from Health Net son ofrecidos por Health Net of California, Inc. Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.