

GUÍAS PARA PREVENCIÓN EN N.H.

A partir del 1 de enero de 2015 hasta el 31 de diciembre de 2016



Foundation for
Healthy Communities

Elaboradas por los mayores seguros de salud y por el Departamento de Salud y Servicios Sociales de NH

EXÁMENES RECOMENDADOS	CALENDARIO RECOMENDADO
Edades 0–30 MESES	Nacimiento, 1–2 semanas, 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses Verificar que se realicen al recién nacido todas las pruebas metabólicas que el estado exija, especialmente si no nació en un hospital o en NH.
Edades 3–18 AÑOS	Anualmente
Edades 19–39 AÑOS	Cada 5 años*
Edades 40–49 AÑOS	Cada 1-3 años*
Edades 50+ AÑOS	Anualmente*
*Planifique la frecuencia de las visitas con su médico, teniendo en cuenta su estado de salud actual, los factores de riesgo, historia y estilos de vida.	
<u>Las visitas de rutina se recomiendan para:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Discutir asuntos de salud y bienestar • Promover pruebas y consejos para prevención • Ponerse al día con las vacunas • Mejorar y mantener la relación con su médico 	

De acuerdo con la Ley de Salud Asequible usted y su familia pueden tener derecho a recibir servicios de salud muy importantes para ayudarles a mantenerse sanos (se conocen como servicios preventivos). Los servicios preventivos ayudan a evitar enfermedades y puede que sean gratuitos con su seguro médico. Algunos servicios gratuitos son: pruebas de cáncer, análisis, vacunas y otros servicios para ayudarle a mantenerse saludable. Para averiguar qué servicios preventivos cubre su seguro médico llame directamente al seguro y pida una “explicación o resumen de sus beneficios”.

EXÁMENES RECOMENDADOS	CALENDARIO RECOMENDADO
Salud oral/dental	Aplique barniz de flúor a los dientes de leche de todos los bebés y niños, empezando cuando les salga el primer diente. A partir de los 6 meses una evaluación preventiva y recete un enjuague de flúor oral en las dosis recomendadas tras probar los niveles en el agua local; a partir de 1 año, referir al dentista. ^{2,6}
Plomo	Análisis de sangre para 1 y 2 años o entre 3 y 5 años si no se ha hecho la prueba anteriormente, de acuerdo con los factores de riesgo de la comunidad o la persona. ^{5,9}
Autismo	Prueba para el Trastorno del Espectro Autista a los 18 y 24 meses y en cualquier otro momento si los padres o el médico piensan que es necesario hacer la prueba debido al comportamiento o factores de riesgo del niño. La mejor prueba para el autismo es: https://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/M-Chat%20Tool.pdf
Obesidad	Pediatría: Hacer la prueba utilizando el Índice de Masa Corporal (BMI) de 2 a 20 años; aconsejar sobre los beneficios de la actividad física y una dieta saludable para mantener un buen equilibrio de peso y altura; ² hacer la prueba a niños de 6 años y mayores y ofrecer consejos para hacer cambios apropiados de comportamiento para mejorar el peso. ¹ Adultos – Debe incluir la prueba de BMI y para aquellos que tengan un BMI superior a 30 referir a intervenciones con múltiples componentes para promover pérdida de peso y mantener un peso saludable. ⁶
Visión	Una visita al menos entre 3 y 5 años para detectar ambliopía y estrabismo y defectos de visión. ⁶
Alcohol y drogas Análisis y consejería	Adolescentes – Evaluar riesgos de abuso de alcohol y drogas; proporcionar intervenciones terapéuticas. ² Adultos – Cuestionar como parte de rutina de prevención. Proporcionar consejería breve sobre cambios en comportamientos para reducir abuso de alcohol para aquellos que beban demasiado alcohol. ⁶

Tabaco	Pediatría / Adolescentes – Educación y consejería para prevenir el tabaquismo. Adultos – Cuestionar como parte de rutina de prevención y proporcione estrategias para dejar de fumar a aquellos que fumen. ⁶
Violencia doméstica y prevención de lesiones Análisis y consejería	Parte de todas las rutinas de prevención. ⁶ Caídas de ancianos – Todos los adultos mayores de 65 años deben tener un examen anual para caídas y aquellos que hayan sufrido una caída en el último año deben recibir evaluación y consejería.
Depresión	Examen como parte de rutina preventiva para adolescentes y adultos. ⁶
Lípidos y colesterol	Examen de rutina a hombres mayores de 35 años y mujeres mayores de 45 años. ⁶
Clamidia	Examen a mujeres sexualmente activas menores de 24 años y para mujeres mayores si presentan factores de riesgo. ⁶
VIH	Examen para la infección de VIH a todos los adolescentes y adultos de 15 a 65 años y de otras edades si presentan factores de riesgo. ⁶
Enfermedades de transmisión sexual	Examen anual a todos los adolescentes y adultos sexualmente activos; pruebas basadas en el tipo de población y paciente; ofrecer consejería intensiva para cambiar comportamiento de riesgo para ETS a aquellos que presenten con mayores factores de riesgo. ⁶
Cáncer uterino-HPV	Examen pélvico y Papanicolau de 21 a 65 años o antes si se presentan factores de riesgo; cada 3-5 años de acuerdo con factores de riesgo y a discreción del médico y la paciente. Para mujeres de 30 a 65 años que no quieran hacerse pruebas tan a menudo puede hacerse la prueba de Papanicolau y del virus de papiloma humano cada 5 años. ⁶
Virus Hepatitis C Pruebas de infección	Un examen para infección de Hepatitis C a adultos nacidos entre 1945 y 1965 y para otros con riesgo de infección. ⁶
Prueba de aneurisma de la aorta abdominal	Un examen para AAA por ultrasonido a hombres de 65 a 75 años que hayan fumado alguna vez. ⁶
Cáncer de pulmón	Examen anual para cáncer de pulmón con una tomografía de baja dosis a adultos de 55 a 80 años que hayan fumado más de 30 años, que fumen actualmente o que hayan dejado de fumar en los últimos 15 años. ⁶
Cáncer de mama	A partir de los 40 años (para aquellas con riesgo estándar), mamografía cada 1-2 años; exámenes de mama cada 3 años para mujeres de 20 a 30 años y cada año para mujeres mayores de 40 años. Educar a mujeres mayores de 20 años sobre auto-exámenes de mama. ⁷
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años y hasta los 75 años (para aquellos con riesgo estándar), las opciones para exámenes son: examen anual fecal en casa para detectar sangre oculta, sigmoidoscopia cada 5 años; enema de bario de doble contraste cada 5 años o colonoscopia cada 10 años. ^{3,6}
Osteoporosis	Examen rutinario para mujeres a partir de los 65 años y a mujeres jóvenes si hay riesgo de fracturas por osteoporosis. ⁶

La frecuencia de los exámenes puede variar en función de las características de los pacientes, como por ejemplo historia familiar, raza, etnicidad, edad y riesgo de enfermedades.

FUENTES:

1. American Academy of Family Physicians (AAFP)
2. American Academy of Pediatrics (AAP)
3. American Cancer Society (ACS)
4. Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP)
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

6. United States Preventive Services Task Force (USPSTF)
7. American Congress of Obstetrics and Gynecology (ACOG)
8. American Geriatric Society Guidelines
9. New Hampshire Childhood Lead Poisoning Screening and Management Guidelines, 2014

Calendario de vacunaciones recomendadas para niños y adultos

Reconocemos la importancia de la vacunación para prevenir enfermedades básicas. El Comité Consultor sobre Prácticas de Vacunación (ACIP) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) publica recomendaciones sobre vacunas para niños y adultos. Para ver sus recomendaciones sobre vacunas, visite la página de Internet del Programa Nacional de Vacunación: www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/default.htm.

Publicado con el apoyo de:

