



Los Exámenes de Detección Pueden Salvar su Vida

Protéjase hoy mismo para un futuro saludable.

iehp.org

IE  **HP**
Inland Empire Health Plan

Acerca de esta Guía

Todos hemos escuchado que alimentarnos de manera adecuada y mantenernos activos son los secretos para tener una vida larga y saludable. Esto es importante. Pero se pueden tomar otras medidas para frenar las enfermedades. Identificar de forma temprana los problemas de salud permite contar con más opciones de tratamiento o encontrar una cura. Por eso son importantes los exámenes de detección.

Los exámenes de detección son fundamentales para todas las personas, desde los recién nacidos hasta los adultos mayores. Estas pruebas están diseñadas para buscar signos de que usted puede estar en riesgo de determinadas afecciones. Ayudan a identificar problemas de salud en una etapa temprana, aunque usted no tenga síntomas.

Ninguna persona es igual a otra. Los exámenes que se mencionan en esta guía se recomiendan para la mayoría de las personas. Las recomendaciones de su Doctor pueden variar de acuerdo con su riesgo. **IEHP cubre todos estos exámenes.**

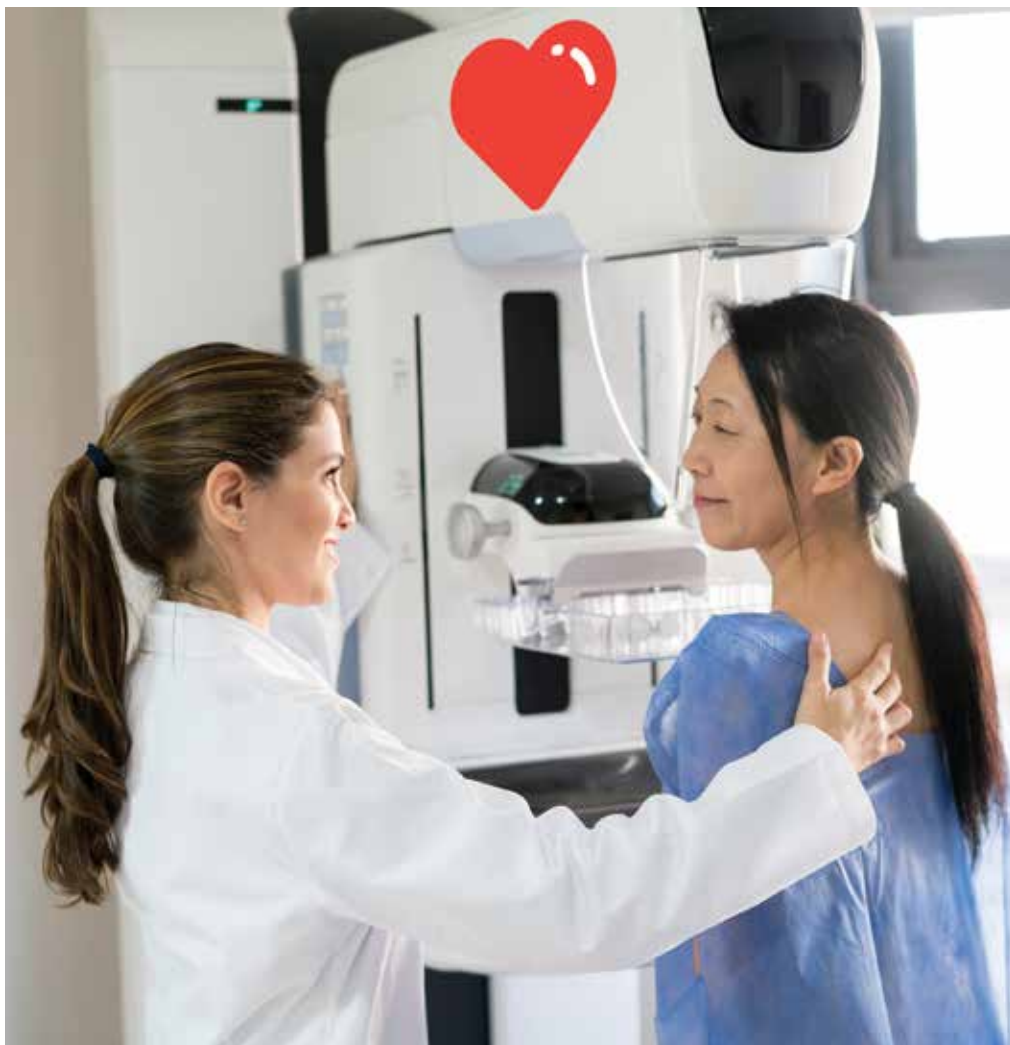
Es posible que tan solo necesite realizar un cambio en su estilo de vida o tratar los primeros síntomas. La única manera de saberlo con certeza es hablar con su Doctor sobre los exámenes que debe realizarse. No espere. ¡Tome el control de su salud!

Los exámenes de esta guía son las recomendaciones más actualizadas del Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (United States Preventative Services Taskforce, USPSTF) al mes de mayo de 2022. Es posible que su Doctor le dé otras recomendaciones.



Tipos de Exámenes

Los exámenes pueden ser de distintos tipos. Cada uno de los exámenes mencionados en esta guía estará identificado con uno de estos íconos que indicará de qué tipo es.





Pruebas Médicas (MT)

Son pruebas indicadas por su Doctor. Muchas pruebas se realizan extrayendo una pequeña cantidad de sangre o tomando una muestra de orina. Pero algunas pruebas pueden ser un poco más invasivas, como una radiografía o una imagen de una parte de su cuerpo. Independientemente de cómo se realice la prueba, confíe en que es segura. Su Doctor le indicará lo que debe hacer para prepararse para la prueba y responderá cualquier pregunta que tenga.



Preguntas de Detección (SQ)

En algunos casos, su Doctor puede evaluarle respecto de una afección determinada solamente haciendo algunas preguntas. Estas preguntas pueden referirse a sus antecedentes familiares o de salud, síntomas de enfermedades y cualquier riesgo que usted pueda presentar. A menudo, su riesgo respecto de una determinada enfermedad tiene que ver con comportamientos relacionados con la salud. Es posible que su Doctor le pregunte acerca de los tipos de alimentos que come, si consume tabaco, bebe alcohol o consume drogas, o si tiene actividad sexual. Para estos tipos de exámenes, es importante responder las preguntas con honestidad para que su Doctor pueda indicar las mejores pruebas o tratamientos médicos.




Asesoramiento y Tratamientos de Prevención (CPT)

















































Si una prueba indica que usted tiene un riesgo alto de una enfermedad, su Doctor puede recetarle un medicamento o indicarle algún otro tratamiento para reducir el riesgo de esa afección. En algunos casos, es posible que el Doctor le sugiera consultar a un especialista o que le ofrezca recursos de educación sobre esa enfermedad y cómo detenerla. Estos tratamientos están diseñados para frenar las enfermedades graves, por eso es importante que siga las instrucciones de su Doctor con detenimiento. Si tiene preguntas sobre el tratamiento, hable con su Doctor.































Cómo Usar esta Guía

Entre los símbolos que aparecen a continuación, busque el que mejor describa su situación. Los exámenes indicados para su grupo son los que usted puede necesitar. No todos los exámenes se indican para todas las personas. Obtenga más información sobre cada prueba en las páginas siguientes. Hable con su Doctor acerca de los exámenes que puede necesitar de acuerdo con su edad, sexo y cualquier riesgo que usted pueda presentar.

N**Recién nacidos (desde el nacimiento hasta 1 año)****EC****Primera infancia (1 a 9 años)****TA****Adolescentes (10 a 18 años)****M****Hombres adultos (18 a 50 años)****W****Mujeres adultas (18 a 50 años)****P****Personas embarazadas (de cualquier edad)****S****Adultos mayores (50 años o más)**

NOMBRE DEL EXAMEN	TIPO	PÁGINA	GRUPO DE EDAD
Prevención de Caries Dentales		9	N EC
Medicina Profiláctica contra la Gonorrea		9	N
Recién Nacido		9	N
Control de la Obesidad en la Infancia		11	EC TA
Educación sobre Cáncer de Piel		11	EC TA M W
Educación sobre Prevención del Tabaco		12	EC TA
Cuidado de la Vista		12	EC
Clamidia y Gonorrea		13	TA W P
Depresión		13	TA M W P S
Evaluación por Consumo de Sustancias		14	TA M W P
Virus de Hepatitis B (HBV)		14	TA M W
Virus de Inmunodeficiencia Humana (HIV)		15	TA M W P S
Profilaxis Previa a la Exposición (PrEP)		15	TA M W
Educación sobre Infecciones de Transmisión Sexual (STI)		16	TA M W
Sífilis – Adolescentes y Adultos		16	TA M W

NOMBRE DEL EXAMEN	TIPO	PÁGINA	GRUPO DE EDAD
Tuberculosis (TB)		17	   
Consumo Problemático de Alcohol		17	 
Presión Arterial		17	  
Diabetes		18	  
Dieta Saludable y Actividad Física		18	  
Virus de Hepatitis C (HCV)		19	  
Educación sobre Obesidad – Adultos		19	 
Estatinas para Prevenir el Colesterol Alto		19	  
Apoyo para Dejar el Tabaco/Dejar de Fumar		20	  
Cáncer de Seno		20	
Evaluación de Riesgo de Cáncer de Seno		21	
Medicina Preventiva contra el Cáncer de Seno		21	
Cáncer del Cuello Uterino (prueba de Papanicolau)		22	 
Violencia Ejercida por Parejas Íntimas (IPV)		22	
Aspirina para Preeclampsia		24	

NOMBRE DEL EXAMEN	TIPO	PÁGINA	GRUPO DE EDAD
Determinación del Grupo Sanguíneo		24	
Educación sobre Lactancia		25	
Suplemento de Ácido Fólico		25	
Diabetes Mellitus Gestacional (GDM)		25	
Aumento de Peso Saludable durante el Embarazo		26	
Virus de Hepatitis B (HBV) – Embarazo		26	
Presión Arterial Alta – Preeclampsia		27	
Sífilis – Embarazo		27	
Educación sobre el Consumo de Tabaco – Embarazo		27	
Bacterias en la Orina		28	
Aneurisma Aórtico Abdominal		28	
Cáncer Colorrectal		29	
Información para la Prevención de Caídas		29	
Cáncer de Pulmón		30	
Osteoporosis		30	

Detalles de los Exámenes



Prevención de Caries Dentales

Para evitar las caries dentales, es posible que el Doctor coloque un gel de flúor en los dientes de su bebé para ayudar a que se mantengan fuertes.

¿Para quiénes? **N EC** Cuando comienza la dentición (aproximadamente a los 6 meses de edad) hasta los 5 años.

¿Con qué frecuencia? Cada 6 meses.



Medicina Profiláctica contra la Gonorrea

Este ungüento oftálmico protege a los bebés, en el momento del nacimiento, contra la conjuntivitis. Los bebés nacidos de madres con gonorrea o clamidia son los que presentan el riesgo más alto. Si no se trata, la conjuntivitis ocasionada por la gonorrea puede causar daño a los ojos y ceguera. Este tratamiento también puede proteger a su bebé contra otras bacterias comunes.

¿Para quiénes? **N** Bebés recién nacidos.

¿Con qué frecuencia? Una vez, en el momento del nacimiento.



Exámenes para Recién Nacidos

Si los análisis de sangre muestran algo inusual, es posible que su bebé necesite otras pruebas o un tratamiento. Si esto ocurre, su Doctor se lo informará.

¿Para quiénes? **N** Bebés recién nacidos.

¿Con qué frecuencia? Una vez, dentro del primer día posterior al nacimiento.



Detalles de los Exámenes



Control de la Obesidad en la Infancia

La mayoría de los adultos obesos también fueron obesos en la infancia. Si se detectan problemas de peso a una edad temprana, es posible educar e implementar cambios en los comportamientos que pueden ayudar a que los niños lleguen a ser adultos saludables. El Doctor de su hijo controlará la altura y el peso en las visitas preventivas de rutina. La altura y el peso se indican en una tabla de crecimiento. Si el peso de su hijo no es saludable, es posible que le refieran a un especialista o le ofrezcan un recurso especial de educación para ayudar a resolver los problemas de peso y evitar la obesidad.

¿Para quiénes? **EC TA** Niños de más de 6 años.

¿Con qué frecuencia? Durante las visitas preventivas regulares al Doctor.



Educación sobre Cáncer de Piel

Este recurso de educación muestra acciones simples para protegerse del sol para personas jóvenes de piel clara, de entre 6 meses y 24 años de edad, para prevenir el cáncer de piel.

¿Para quiénes? **EC TA M W** Adultos jóvenes, adolescentes, niños, padres y madres de niños pequeños.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación, según sea necesario.



Educación sobre Prevención del Tabaco

Fumar daña prácticamente todos los órganos del cuerpo y causa aproximadamente una de cada cinco muertes que se producen en los Estados Unidos cada año.

La educación sobre prevención del tabaco hace que los niños conozcan los efectos perjudiciales del tabaco antes de que comiencen a usarlo o desarrollen una adicción.

El apoyo para dejar de fumar, como el asesoramiento y la medicación, pueden aumentar sus probabilidades de abandonar este hábito.

¿Para quiénes? **EC TA** Todos los niños y adolescentes en edad escolar.

¿Con qué frecuencia?

Durante las visitas preventivas de rutina con su Doctor.



Cuidado de la Vista

Es fundamental identificar y tratar los problemas de los ojos antes de que se complete el desarrollo visual.

¿Para quiénes? **EC** Niños de 3 a 5 años.

¿Con qué frecuencia? Al menos una vez, luego se debe seguir la recomendación médica sobre seguimiento y otras pruebas.

Detalles de los Exámenes



Clamidia y Gonorrea

La clamidia y la gonorrea son infecciones transmisión sexual (STI). Si se detectan de manera temprana, se pueden tratar para protegerle de la enfermedad inflamatoria pélvica (PID), una infección de los órganos reproductivos. La PID puede causar problemas para quedar embarazada, problemas durante el embarazo y dolor pélvico a largo plazo. Su Doctor puede verificar la presencia de esta enfermedad de diferentes maneras. La más común es a través de una muestra de orina. El Doctor también podría tomarle una muestra de fluido genital o de la garganta con un hisopo.

¿Para quiénes? **TA** **W** **P** Personas de 15 a 24 años si son sexualmente activas; y mujeres de mayor edad con mayor riesgo de infección.

¿Con qué frecuencia? Según sea necesario.



Depresión

La depresión es una enfermedad común. La mayoría de las personas con depresión necesitan seguir un tratamiento para mejorarse. Si le diagnostican depresión, el tratamiento puede mejorar la manera en que se siente y ayudarle a afrontar mejor la vida cotidiana. Su Doctor puede determinar si usted tiene depresión a través de algunas preguntas de evaluación. Las preguntas de evaluación que hará su Doctor pueden variar de acuerdo con la edad y por otros motivos.

¿Para quiénes? **TA** **M** **W** **P** **S** Todas las personas de más de 12 años.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación, según sea necesario.



Evaluación de Consumo de Medicamentos

El consumo de medicamentos es una de las causas más comunes de muertes y lesiones prevenibles. Si usted toma medicamentos que no le han sido recetados, debe decírselo a su Doctor para que pueda ofrecer las mejores pruebas, tratamientos y recursos de educación para ayudarlo. Cuando su Doctor le pregunta sobre el posible consumo de medicamentos, no tiene la intención de hacer que usted tenga problemas con la policía. Necesita tener esta información para poder ayudarlo a cuidarse.

¿Para quiénes? **TA** **M** **W** **P** Adultos de más de 18 años; y adolescentes de 12 a 17 años si se encuentran en riesgo.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación, según sea necesario.



Virus de Hepatitis B (HBV)

El HBV es una infección del hígado que puede propagarse a través del contacto con la sangre, heridas abiertas o fluidos corporales de una persona que tiene el virus. El diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden proteger contra el daño hepático, el cáncer de hígado o la insuficiencia hepática. Si no tiene el HBV, pero cree que puede presentar un riesgo alto, consulte a su Doctor acerca de la vacuna contra la hepatitis B.

¿Para quiénes? **TA** **M** **W** Personas no embarazadas en riesgo (personas que usan drogas inyectables, hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, personas que viven con HIV).

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación; de manera periódica si continúa el riesgo.

Detalles de los Exámenes



Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

El VIH se propaga principalmente a través de las relaciones sexuales que no son seguras, o al compartir agujas con una persona infectada con VIH. Si tiene VIH, es importante saberlo pronto. El tratamiento puede ayudar a que usted continúe bien, a prevenir el SIDA y a reducir las probabilidades de que el VIH continúe propagándose a otras personas. Hable con su Doctor acerca de sus riesgos para determinar con qué frecuencia debería realizarse la prueba de VIH.

¿Para quiénes? **TA** **M** **W** **P** **S** Todas las personas de 15 a 65 años, personas embarazadas y otras que se encuentren en riesgo.

¿Con qué frecuencia? Varía de acuerdo con el nivel de riesgo. Una vez por año para la mayoría de las personas; cada 3 a 6 meses en el caso de las personas con mayor riesgo.



Profilaxis Previa a la Exposición (PrEP)

Las personas que están expuestas a un riesgo alto respecto del VIH pueden tomar una píldora por día o recibir una inyección administrada por su Doctor cada dos meses para reducir su riesgo de contraer el virus. Esto se denomina profilaxis previa a la exposición, o PrEP. Las personas que reciben PrEP también deben usar preservativos cuando tienen relaciones sexuales, y no deben compartir agujas para inyectarse drogas, a fin de prevenir otras infecciones además del VIH. Las personas que se encuentran en riesgo tienen múltiples parejas sexuales, una pareja sexual que es positiva para VIH o una pareja sexual cuya situación respecto al VIH se desconoce.

¿Para quiénes? **TA** **M** **W** Cualquier persona que se encuentre en riesgo.

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



Educación sobre Infecciones de Transmisión Sexual (STI)

Este recurso de educación puede reducir las probabilidades de contraer una infección de transmisión sexual al ayudar a disminuir los comportamientos de riesgo y alentar las relaciones sexuales seguras. Si usted es una persona sexualmente activa, su Doctor puede recomendar que se realice exámenes regulares de detección de infecciones de transmisión sexual. Esto puede incluir tomar muestras de sangre, orina, saliva, y tomar muestras de fluido genital y de la garganta con un hisopo.

¿Para quiénes? **TA** **M** **W** Adolescentes sexualmente activos y adultos en riesgo.

¿Con qué frecuencia? Según se considere necesario durante el tiempo en que el riesgo esté presente.



Sífilis – Adolescentes y Adultos

La sífilis es una infección de transmisión sexual (STI). Detectar y tratar la sífilis de manera temprana puede permitir curarla fácilmente y brindar protección para que no se propague a otras personas. Si no se trata, la enfermedad en fase avanzada puede causar daño al corazón, al cerebro y a otros órganos.

¿Para quiénes? **TA** **M** **W** Adolescentes sexualmente activos y adultos en riesgo.

¿Con qué frecuencia? Una vez por año; en caso de riesgo alto, cada 3 a 6 meses.

Detalles de los Exámenes



TUBERCULOSIS (TB)

La bacteria de la tuberculosis se transmite de una persona a otra a través del aire. Los exámenes de tuberculosis pueden detectar la enfermedad en etapa de latencia o cuando “aún se encuentra dormida” para tratarla antes de que se “despierte” y se vuelva activa. La tuberculosis activa puede causar un cuadro grave y requiere un tratamiento prolongado.

¿Para quiénes? **T A M W S** Las personas en riesgo, principalmente las que trabajan en centros de salud o han estado expuestas.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación; depende del riesgo.



Consumo Problemático de Alcohol

Beber alcohol es normal y saludable. Beber demasiado alcohol puede tener efectos perjudiciales para su organismo y puede exponerle al riesgo de tener problemas de salud. Es posible que su Doctor le pregunte con qué frecuencia bebe alcohol y qué cantidades consume. Si son necesarios, el asesoramiento y la educación pueden ayudarle a reducir su hábito de beber para evitar que se transforme en una dependencia en el futuro.

¿Para quiénes? **M W** Adultos mayores de 21 años.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación, según sea necesario.



Presión Arterial

La presión arterial alta no presenta síntomas. Pero si no se trata, puede causar enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Si los exámenes muestran que usted tiene presión arterial alta, puede bajarla adoptando mejores hábitos de alimentación y haciendo actividad física. En algunos casos, es posible que su Doctor le dé medicamentos que ayuden a reducir la presión arterial alta.

¿Para quiénes? **M W S** Adultos mayores de 18 años.

¿Con qué frecuencia? En cada visita a su Doctor.



Diabetes

Este examen mide la cantidad de azúcar que usted tiene en la sangre. Si su nivel de azúcar es alto, seguir una dieta más saludable y llevar una vida más activa puede ayudar a reducir su riesgo de tener diabetes. Es posible que su Doctor le sugiera recibir asesoramiento o educación sobre nutrición.

¿Para quiénes? **M W S** Todas las personas de 35 a 70 años; personas más jóvenes si presentan riesgos.

¿Con qué frecuencia? Cada 3 años, con mayor frecuencia si presentan un riesgo alto.



Dieta Saludable y Actividad Física

Tener sobrepeso u obesidad le expone al riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos. Con una dieta saludable y actividad física, puede estar protegido contra el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular.

¿Para quiénes? **M W S** Adultos en riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación, según se considere necesario durante las visitas regulares al consultorio médico.

Detalles de los Exámenes



Virus de Hepatitis C (HCV)

La hepatitis C se propaga a través del contacto con sangre infectada. Entre las personas que presentan riesgo están los trabajadores de salud, los usuarios de drogas que comparten jeringas y las personas que recibieron transfusiones de sangre antes de 1992. Saber de manera temprana si tiene hepatitis C puede evitar que la infección le cause daño hepático a largo plazo. Si no se trata, la hepatitis C puede causar cirrosis y cáncer de hígado.

¿Para quiénes? **M** **W** **S** Adultos de 18 a 79 años.

¿Con qué frecuencia? Una vez, salvo que exista un riesgo continuo.



Educación sobre Obesidad – Adultos

Si tiene sobrepeso, su Doctor puede ayudarle con recursos de educación o con una referencia a un programa para aprender sobre alimentación saludable y actividad física.

¿Para quiénes? **M** **W** Adultos mayores de 18 años.

¿Con qué frecuencia? Según se considere necesario, durante las visitas regulares al Doctor.



Estatinas para Prevenir el Colesterol Alto

Si tiene un nivel de colesterol muy alto (grasas) en la sangre u otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca, es posible que su Doctor recomiende un tipo de medicamentos denominados “estatinas”, además de cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicio). Las estatinas son medicamentos que reducen la cantidad de colesterol que fabrica el hígado. Esto puede ayudar a protegerle de las obstrucciones en las arterias, ataques cardíacos, accidente cerebrovascular u otros problemas circulatorios.

¿Para quiénes? **M W S** Todas las personas de 40 a 75 años, en determinadas condiciones.

¿Con qué frecuencia? Medicamento diario.



Apoyo para Dejar el Tabaco/Dejar de Fumar

El hábito de fumar daña casi todos los órganos del cuerpo y, cada año, causa aproximadamente una de cada cinco muertes en los Estados Unidos. Recibir apoyo para dejar de fumar, como asesoramiento y medicamentos, puede aumentar sus probabilidades de abandonar este hábito.

¿Para quiénes? **M W P** Adultos que fuman o usan cigarrillos electrónicos.

¿Con qué frecuencia? Durante las visitas regulares a su Doctor.



Cáncer de Seno

Una mamografía es una radiografía del seno. Puede identificar el cáncer de seno de manera temprana cuando hay más posibilidades de tratamiento, y cuando la probabilidad de curarlo es mucho mayor. Las personas que tienen senos deben realizarse este examen cada dos años, a partir de los 50 años. Quienes presenten un riesgo alto o deseen comenzar a hacerse exámenes antes de esa edad pueden hablar con su Doctor sobre la posibilidad de empezar a los 40 años.

¿Para quiénes? **W** Mujeres de 50 a 74 años; a los 40 años si usted presenta un riesgo alto o por preferencia personal.

¿Con qué frecuencia? Cada dos años.

Detalles de los Exámenes



Evaluación de Riesgo de Cáncer de Seno

Este examen estima su riesgo de cáncer de seno en función de sus antecedentes personales y familiares. Si se encuentra en riesgo, es posible que le refieran a un asesor genético para que le brinde apoyo, y posiblemente para que le indique exámenes sobre los cambios perjudiciales en los genes que podrían causar cáncer.

¿Para quiénes? **W** Mujeres con antecedentes personales o familiares de cáncer de seno, ovárico, peritoneal o de las trompas, o un ancestro asociado con una mutación de los genes BRCA1/2.

¿Con qué frecuencia? Una vez.



Medicina Preventiva contra el Cáncer de Seno

Algunas mujeres que tienen un riesgo mayor de desarrollar cáncer de seno pueden beneficiarse si toman un medicamento para ayudar a prevenir el cáncer. Si otras pruebas de detección determinan que usted se encuentra en riesgo, su Doctor puede recomendarle este medicamento.

¿Para quiénes? **W** Mujeres mayores de 35 años con un mayor riesgo de cáncer de seno.

¿Con qué frecuencia? Medicamento diario.



Cáncer del Cuello Uterino (prueba de Papanicolau)

La prueba de Papanicolau puede detectar células anormales en el cuello uterino con suficiente antelación como para poder tratarlas antes de que el cáncer avance. Todas las personas que tienen cuello uterino deben realizarse este examen cada varios años, como mínimo. La frecuencia del examen depende de su nivel de riesgo y del tipo de prueba que use su Doctor.

¿Para quiénes? **W S** Mujeres de 21 a 65 años.

¿Con qué frecuencia? Cada 3 a 5 años, según el nivel de riesgo y el tipo de examen.



Violencia Ejercida por Parejas Íntimas (IPV)

Las preguntas para detección de violencia ejercida por parejas íntimas puede ayudarle a identificar cualquier experiencia de abuso físico o mental. También le ofrecen la posibilidad de recibir la ayuda que quizás necesite para proteger su salud o su vida. Aunque no le resulte cómodo hablar de violencia ejercida por parejas íntimas, puede obtener información para usarla cuando la necesite. Esto puede ayudar a prevenir abusos graves en el futuro.

¿Para quiénes? **W** Personas en edad fértil.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación, según sea necesario.



Detalles de los Exámenes



Aspirina para Preeclampsia

Algunas personas pueden tener un aumento de la presión arterial durante el embarazo. A veces, esto se denomina preeclampsia. Si usted presenta un riesgo alto para esta afección, tomar una píldora de aspirina por día puede ayudar a prevenir o a controlar la preeclampsia. Su Doctor puede ayudarle a determinar si tomar aspirina en dosis bajas durante el embarazo es adecuado para usted.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? Todos los días, si es necesario.



Determinación del Grupo Sanguíneo

Si su grupo sanguíneo es Rh negativo y su bebé es Rh positivo, su sangre puede producir anticuerpos que destruirán los glóbulos rojos del bebé. Esto genera un gran riesgo de complicaciones graves, e incluso la muerte, para el bebé por nacer. El tratamiento en las etapas tempranas del embarazo puede ayudar a asegurar que usted y su bebé se mantengan saludables. Si su grupo sanguíneo es Rh negativo, con los exámenes que se realice más avanzado el embarazo se podrá controlar su nivel de anticuerpos en la sangre.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? Una vez, en la primera visita prenatal.

Detalles de los Exámenes



Educación sobre Lactancia

Con este recurso de educación, tendrá los elementos necesarios para tomar una decisión informada sobre cómo alimentar a su bebé. Si opta por dar de mamar, recibirá consejos sensatos y el apoyo necesario para que la lactancia funcione para usted y para su bebé.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? Según se considere necesario durante el embarazo, y durante el primer año después del nacimiento del bebé.



Suplemento de Ácido Fólico

Los niveles bajos de ácido fólico en la sangre de una persona embarazada pueden ocasionar defectos congénitos graves. Los defectos congénitos se pueden formar antes de que algunas personas siquiera sepan que están embarazadas. Teniendo en cuenta que, a veces, los embarazos no son planificados, es recomendable tomar ácido fólico todos los días.

¿Para quiénes? **P** Cualquier persona que planifique quedar embarazada o que podría quedar embarazada.

¿Con qué frecuencia? Píldora diaria.



Diabetes Mellitus Gestacional (GDM)

Algunas personas tienen niveles altos de azúcar en la sangre durante el embarazo. Esto se conoce como diabetes mellitus gestacional (GDM). Dado que la diabetes mellitus gestacional no presenta síntomas, los exámenes son muy importantes. Si su examen es positivo, recibirá tratamiento y recursos de educación para evitar problemas para usted y para su bebé durante el embarazo y el parto.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas a las 24 a 28 semanas de gestación.

¿Con qué frecuencia? Una vez.



Aumento de Peso Saludable durante el Embarazo

Su aumento de peso durante el embarazo es importante para la salud de su embarazo, y para su salud y la de su bebé a largo plazo. Durante su embarazo, el Doctor controlará su peso y le dará recursos de educación y asesoramiento si está aumentando mucho o muy poco.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? Durante todo el embarazo.



Virus de Hepatitis B (HBV) – Embarazo

El HBV es una infección del hígado que puede propagarse a través del contacto con la sangre, con heridas abiertas o con fluidos corporales de alguna persona que tiene el virus. Los bebés que nacen de personas con HBV presentan un riesgo del 90% de tener esta infección si no reciben tratamiento inmediato al nacer o dentro de las primeras 12 horas de vida. Si el HBV se detecta de forma temprana en el embarazo, se pueden brindar cuidados de seguimiento durante y después del embarazo para asegurar los mejores resultados para usted y para su bebé.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? Una vez, en la primera visita prenatal.

Detalles de los Exámenes



Presión Arterial Alta - Preeclampsia

La presión arterial alta puede pasar muy rápidamente de un cuadro leve a una situación con riesgo de vida durante el embarazo. Tratar la presión arterial alta puede proteger su salud y la salud de su bebé.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? En todas las visitas prenatales.



Sífilis – Embarazo

Si bien habitualmente se transmite a través de las relaciones sexuales, la sífilis se puede transmitir de madre a hijo en cualquier momento durante el embarazo. El tratamiento temprano durante su embarazo puede prevenirlo y proteger a su bebé de problemas de salud graves o de la muerte.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? Una vez, en la primera visita prenatal. Se puede repetir en el tercer trimestre.



Educación sobre el Uso de Tabaco- Embarazo

Al dejar de fumar durante el embarazo, puede proteger la salud de su bebé antes y después del nacimiento. Se reduce el riesgo de que el bebé muera antes del parto, de que nazca en una fecha demasiado prematura o con un peso demasiado bajo, y disminuye el riesgo de determinados defectos congénitos.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas y en período de lactancia que usan tabaco.

¿Con qué frecuencia? De manera continua, mientras se identifique el riesgo.



Bacterias en la Orina

Esta prueba busca detectar la presencia de bacterias en la orina. El tratamiento temprano reduce su riesgo de infección urinaria, que puede causar enfermedades graves para usted o para el bebé, bajo peso al nacer o parto prematuro.

¿Para quiénes? **P** Personas embarazadas.

¿Con qué frecuencia? Una vez, en la primera visita prenatal.



Aneurisma Aórtico Abdominal

La aorta es la arteria principal que suministra sangre al organismo. Un aneurisma es un ensanchamiento o protuberancia en un vaso sanguíneo. Este examen busca detectar una protuberancia en la aorta cuando atraviesa el estómago. Si existe un ensanchamiento, este podría agravarse y explotar. La detección temprana de este aneurisma puede llevar a una cirugía que podría salvar su vida. Esta cirugía es mucho más segura que la reparación de emergencia que se requiere cuando se rompe un aneurisma.

¿Para quiénes? **S** Hombres de 65 a 75 años que alguna vez hayan fumado cigarrillos.

¿Con qué frecuencia? Una vez.

Detalles de los Exámenes



CÁNCER COLORRECTAL

El cáncer colorrectal afecta el colon y el recto. Los exámenes permiten encontrar y quitar los crecimientos de tejido en esas áreas antes de que se transformen en cáncer. Si usted presenta riesgos como antecedentes familiares u obesidad, su Doctor puede recomendar que se realice este examen a los 45 años. Para esto, existen diferentes tipos de pruebas. Hable con su Doctor sobre cuál es la mejor opción para usted.

¿Para quiénes? **S** Todas las personas de 50 a 75 años; o de 45 años si presentan un riesgo alto.

¿Con qué frecuencia? Con una frecuencia de entre 1 y 10 años, según el nivel de riesgo y el tipo de prueba que se use.



INFORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas son la principal causa de lesiones en los adultos mayores. Su Doctor puede recomendar programas de ejercicio que le permitan aumentar el equilibrio y la fuerza. Esto ayudará a proteger su movilidad y mantener su independencia.

¿Para quiénes? **S** Adultos mayores de 65 años.

¿Con qué frecuencia? Según se considere necesario, de acuerdo con el nivel de riesgo.



CÁNCER DE PULMÓN

Los exámenes de detección de cáncer de pulmón con imágenes (tomografía computarizada) en personas que fuman o que han dejado de fumar en los últimos 15 años ayudan a detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando el tratamiento es más eficaz.

¿Para quiénes? **S** Cualquier persona de 50 a 80 años que fume cigarrillos o que haya dejado de fumar en los últimos 15 años.

¿Con qué frecuencia? Una vez por año.



OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos sean frágiles y propensos a quebrarse. Los exámenes de detección mediante radiografías ayudan a identificar y tratar la afección del adelgazamiento y debilitamiento de los huesos para prevenir pérdidas óseas mayores y protegerle contra las fracturas.

¿Para quiénes? **S** Mujeres mayores de 65 años o mujeres menopáusicas más jóvenes.

¿Con qué frecuencia? Sin recomendación, según el nivel de riesgo y la medición de referencia.



Llame a Servicios para Miembros de IEHP:

1-800-440-4347 | 1-800-718-4347 para usuarios de TTY
Lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., y
sábado-domingo, de 8 a.m. a 5 p.m.

