



Trabajar juntos por su salud

Consejos para mantener una buena salud: chequeos, pruebas de detección e inmunizaciones

2022

Del nacimiento a los 17 años

Chequeos

Visitas a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses de vida. Visitas anuales entre los 2 y los 17 años, incluida una visita a los 30 meses; evaluación del peso.

Presión arterial: Chequeo anual a partir de los 3 años.

Pruebas de detección

Vista: Al menos una vez entre los 3 y los 5 años.

Obesidad: Comenzar a controlar a partir de los 6 años.

Clamidia y gonorrea: Hacer un chequeo anual en mujeres sexualmente activas de entre 16 y 24 años.

VIH: A partir de los 15 años, comience antes si hay riesgo.

Referencia

Recomendaciones

Estas recomendaciones, basadas en los lineamientos establecidos por el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) y el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, por sus siglas en inglés), se han identificado como aquellas sobre las que se tiene una certeza alta de que ofrecen un beneficio neto moderado o sustancial a los pacientes, por lo que es conveniente hacerlas.

Temas a conversar

Hable con su equipo médico sobre lo que es importante para usted. Juntos, usted y su equipo médico pueden tomar medidas para que goce de una buena salud.

Decisiones tomadas en conjunto por el proveedor y el paciente/individualizadas

Las pruebas opcionales son adecuadas para algunos pacientes. Converse con su equipo médico para saber si alguna de ellas podría ser beneficiosa para su salud.

Estos lineamientos podrían ser distintos para pacientes con riesgos de salud personales o familiares o que toman determinados medicamentos.

Podría haber recomendaciones específicas o recomendaciones adicionales para determinados pacientes que pertenecen a grupos de alto riesgo o que corren un riesgo especial. Consulte a su proveedor.

Nuevo = Lineamientos actualizados o modificados para 2022



Durante el año se pueden modificar las recomendaciones. Utilice un dispositivo móvil para escanear y ver las recomendaciones más recientes en sutterhealth.org

Inmunizaciones

La serie de vacunas que se administra a los dos meses se puede comenzar a partir de las 6 semanas.

Edad	Meses							Años				
	Nacimiento	1	2	4	6	12	15	18	2	4-5	11	16
Hepatitis B	●	●				●						
Haemophilus influenzae tipo B				●	●	●	●					
Poliomielitis			●	●	●						●	
Difteria, tétanos y pertussis acelular			●	●	●		●				●	
Rotavirus			●	●	●							
Neumococo			●	●	●	●						
Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap) o tétanos y difteria (Td)												●
Sarampión, paperas y rubéola							●				●	
Varicela							●				●	
Hepatitis A							●		●			
Influenza (anual)						●			●	●	●	●
Antimeningocócica conjugada											●	●
Virus del papiloma humano (VPH)												●

Virus del papiloma humano (VPH): Entre los 11 y los 14 años se debería recibir una serie de dos dosis; entre los 15 y los 26 se debería recibir una serie de tres dosis.

Embarazo: Si está embarazada o puede quedar embarazada, tome una vitamina o un suplemento diario que contenga entre 0,4 y 0,8 mg de ácido fólico. Hable con su médico acerca de otras medidas a tomar para tener un embarazo saludable.

Temas a conversar

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Depresión: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Violencia doméstica: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Prevención del cáncer de piel: Converse con su proveedor a partir de los 6 años.

Prevención de las infecciones de transmisión sexual: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Decisiones tomadas en conjunto por el proveedor y el paciente/individualizadas

Vacuna contra el meningococo B: Entre los 16 y los 23 años.



2200 River Plaza Drive
Sacramento, CA 95833
sutterhealth.org

Entre 18 y 39 años

Chequeo de rutina

Contrólese la presión arterial, determine si su peso es saludable y hágase una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

VIH: Hacer pruebas de detección entre los 15 y los 65 años.

Hepatitis C: Hacer un chequeo entre los 18 y los 79 años.

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Nuevo Diabetes: Converse con su proveedor; hágase una prueba de detección cada 3 años si tiene sobrepeso.

Presión arterial: Chequeo cada 3 a 5 años (una vez al año si hay factores de riesgo).

Inmunizaciones

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

Nuevo Hepatitis B: Todos los adultos de entre 19 y 59 años y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B deberían recibir 2, 3 o 4 dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

Nuevo Herpes zóster (culebrilla): Todos los adultos de 50 años o más y de entre 19 y 49 años con enfermedades inmunodepresoras deberían recibir una serie de dos dosis de la vacuna.

Varicela: Una vacuna para los adultos nacidos en 1980 o después.

VPH (virus del papiloma humano): Entre los 15 y los 26 años se debería recibir una serie de tres dosis.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR, por sus siglas en inglés): Los adultos de entre 19 y 39 años deberían tener en su registro al menos una dosis de esta vacuna.

Tdap/Td (Tétanos, difteria y tos ferina/Tétanos y difteria): Los adultos menores de 65 años deberían recibir una dosis de Tdap y luego un refuerzo de Td o Tdap cada 10 años.

Salud de la mujer

Clamidia y gonorrea: Hacer un chequeo anual en mujeres sexualmente activas de entre 16 y 24 años.

Opciones de pruebas de detección del cáncer de cuello uterino: Prueba de Papanicolaou cada 3 años a partir de los 21 años. Las mujeres de 30 años o más tienen la opción de hacerse una prueba del VPH de alto riesgo, con o sin una prueba de Papanicolaou, cada cinco años.

Embarazo: Si está embarazada o puede quedar embarazada, tome una vitamina o un suplemento diario que contenga entre 0,4 y 0,8 mg de ácido fólico. Hable con su médico acerca de otras medidas a tomar para tener un embarazo saludable.

Temas a conversar

Alcohol: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Depresión: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Violencia doméstica: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Consumo de drogas nocivas para la salud: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Prevención de las infecciones de transmisión sexual: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Prevención del cáncer de piel: Converse con su proveedor a partir de los 6 años.

Decisiones tomadas en conjunto por el proveedor y el paciente/individualizadas

Vacuna contra el meningococo B: Entre los 16 y los 23 años.

Vacuna contra el VPH: Entre los 27 y los 45 años.

Entre 40 y 49 años

Chequeo de rutina

Contrólese la presión arterial, determine si su peso es saludable y hágase una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

Colesterol: Chequeo cada 5 años.

VIH: Hacer pruebas de detección entre los 15 y los 65 años.

Hepatitis C: Hacer un chequeo entre los 18 y los 79 años.

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Nuevo Diabetes: Converse con su proveedor; hágase una prueba de detección cada 3 años si tiene sobrepeso.

Presión arterial: Opciones de pruebas de detección preferidas – A partir de los 45 años, una colonoscopia cada 10 años, una prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) cada año o una sigmoidoscopia cada 10 años, con una prueba FIT anual. Otras opciones – Una colonografía por tomografía computarizada cada cinco años o una prueba FIT/prueba de ADN cada tres años.

Presión arterial: Chequeo anual.

Inmunizaciones

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

Nuevo Hepatitis B: Todos los adultos de entre 19 y 59 años y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B deberían recibir 2, 3 o 4 dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

Nuevo Herpes zóster (culebrilla): Todos los adultos de 50 años o más y de entre 19 y 49 años con enfermedades inmunodepresoras deberían recibir una serie de dos dosis de la vacuna.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR, por sus siglas en inglés): Los adultos de entre 40 y 49 años deberían tener en su registro al menos una dosis de esta vacuna.

Tdap/Td (Tétanos, difteria y tos ferina/Tétanos y difteria): Los adultos menores de 65 años deberían recibir una dosis de Tdap y luego un refuerzo de Td o Tdap cada 10 años.

Salud de la mujer

Opciones de pruebas de detección del cáncer de cuello uterino: Prueba de Papanicolaou cada tres años o prueba de detección del VPH de alto riesgo con o sin una prueba de Papanicolaou cada cinco años.

Embarazo: Si está embarazada o puede quedar embarazada, tome una vitamina o un suplemento diario que contenga entre 0,4 y 0,8 mg de ácido fólico. Hable con su médico acerca de otras medidas a tomar para tener un embarazo saludable.

Temas a conversar

Alcohol: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Depresión: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Violencia doméstica: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Consumo de drogas nocivas para la salud: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Prevención de las infecciones de transmisión sexual: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Prevención del cáncer de piel: Converse con su proveedor a partir de los 6 años.

Decisiones tomadas en conjunto por el proveedor y el paciente/individualizadas

Vacuna contra el VPH: Entre los 27 y los 45 años.

Prueba de detección del cáncer de mama: Entre los 40 y los 49 años.

Entre 50 y 74 años

Chequeo de rutina

Contrólese la presión arterial, determine si su peso es saludable y hágase una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

Colesterol: Chequeo cada 5 años.

VIH: Hacer pruebas de detección entre los 15 y los 65 años.

Hepatitis C: Hacer un chequeo entre los 18 y los 79 años.

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Nuevo Diabetes: Converse con su proveedor; hágase una prueba de detección cada 3 años si tiene sobrepeso.

Cáncer de colon: Opciones de pruebas de detección preferidas – Una colonoscopia cada 10 años, una prueba inmunológica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) cada año o una sigmoidoscopia cada 10 años, con una prueba FIT anual. *Otras opciones* – Una colonografía por tomografía computarizada cada cinco años o una prueba FIT/prueba de ADN en heces cada tres años.

Nuevo Cáncer de pulmón: Hacer un chequeo anual en adultos de 50 a 80 años que hayan fumado 20 paquetes de cigarrillos por año Y que continúen fumando o hayan dejado de fumar en los últimos 15 años.

Presión arterial: Chequeo anual.

Inmunizaciones

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

Nuevo Hepatitis B: Todos los adultos de 19 a 59 años y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B deberían recibir 2, 3 o 4 dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR, por sus siglas en inglés): Los adultos de entre 50 y 59 años deberían tener en su registro al menos una dosis de esta vacuna.

Tdap/Td (Tétanos, difteria y tos ferina/Tétanos y difteria): Refuerzo de Tdap o Td cada 10 años.

Herpes zóster (culebrilla): Todos los adultos de 50 años o más deberían recibir dos dosis de la vacuna.

Vacuna antineumocócica 23 valente (Pneumovax): Serie de la vacuna neumocócica a partir de los 65 años.

Salud de la mujer

Opciones de pruebas de detección del cáncer de cuello uterino: Prueba de Papanicolaou cada tres años o prueba de detección del VPH de alto riesgo, con o sin una prueba de Papanicolaou, cada cinco años hasta los 65 años.

Cáncer de mama: Mamografía cada dos años.

Densidad ósea: Comenzar a controlar a partir de los 65 años.

Temas a conversar

Alcohol: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Depresión: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Violencia doméstica: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Evitar las caídas: Converse con su proveedor a partir de los 65 años.

Consumo de drogas nocivas para la salud: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Prevención de las infecciones de transmisión sexual: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Prevención del cáncer de piel: Converse con su proveedor a partir de los 6 años.

Decisiones tomadas en conjunto por el proveedor y el paciente/individualizadas

Vacuna antineumocócica 13 valente (Pneumovax): A partir de los 65 años.

Prueba de detección del aneurisma aórtico abdominal: Entre los 65 y los 75 años.

Prueba de detección del cáncer de próstata: Entre los 55 y los 69 años.

75 años o más

Chequeo de rutina

Contrólese la presión arterial, determine si su peso es saludable y hágase una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

Hepatitis C: Hacer un chequeo entre los 18 y los 79 años.

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Nuevo Cáncer de pulmón: Hacer un chequeo anual en adultos de 50 a 80 años que hayan fumado 20 paquetes de cigarrillos por año Y que continúen fumando o hayan dejado de fumar en los últimos 15 años.

Presión arterial: Chequeo anual.

Inmunizaciones

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

Nuevo Hepatitis B: Todos los adultos de entre 19 y 59 años y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B deberían recibir 2, 3 o 4 dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

Tdap/Td (Tétanos, difteria y tos ferina/Tétanos y difteria): Refuerzo de Tdap o Td cada 10 años.

Herpes zóster (culebrilla): Todos los adultos de 50 años o más deberían recibir dos dosis de la vacuna.

Vacuna antineumocócica 23 valente (Pneumovax): Serie de la vacuna neumocócica a partir de los 65 años.

Temas a conversar

Alcohol: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Depresión: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Violencia doméstica: Converse con su proveedor a partir de los 12 años.

Evitar las caídas: Converse con su proveedor a partir de los 65 años.

Consumo de drogas nocivas para la salud: Converse con su proveedor a partir de los 18 años.

Prevención de las infecciones de transmisión sexual: Converse con su proveedor a partir de los 11 años.

Prevención del cáncer de piel: Converse con su proveedor a partir de los 6 años.

Decisiones tomadas en conjunto por el proveedor y el paciente/individualizadas

Vacuna antineumocócica 13 valente (Pneumovax): A partir de los 65 años.

Prueba de detección del aneurisma aórtico abdominal: Entre los 65 y los 75 años.

Prueba de detección del cáncer de colon: Entre los 76 y los 85 años.

Prueba de detección del cáncer de mama: A partir de los 75 años.