



Pautas de salud preventiva

¿Cuál es su plan para tener una mejor salud?

Haga que este año sea el mejor año para el bienestar. Para ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse sanos, su cobertura médica puede ayudar a pagar los exámenes y las pruebas regulares de bienestar que detectan enfermedades en las primeras etapas. Hable con su médico sobre la atención que sea adecuada para usted.

Es posible que Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) no pague todos los servicios y tratamientos en esta guía. Para obtener más información sobre lo que BCBSTX paga, llame al Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado. También puede visitar espanol.bcbstx.com/medicaid para conseguir más información.

Para el contenido de esta guía, se tienen en cuenta los requisitos específicos a nivel estatal y también, en parte, las sugerencias de los siguientes grupos independientes:

- American Academy of Family Physicians (AAFP) (academia estadounidense de médicos de familia)
- American Academy of Pediatrics (AAP) (academia estadounidense de pediatría)
- Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) (comité asesor sobre prácticas de inmunización)
- American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) (colegio americano de obstetras y ginecólogos)
- Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS, en inglés)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés)
- Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid
- U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) (equipo de trabajo de servicios preventivos de los Estados Unidos)

Use esta guía para saber cuándo programar las consultas para usted y sus hijos con el médico. Pregúntele a su médico qué exámenes, pruebas y vacunas son los indicados para usted, cuándo debería solicitarlos y con qué frecuencia. En esta guía no se menciona cómo una persona contrae ciertas enfermedades.

Consulte el manual para asegurados de BCBSTX para ver los beneficios y servicios de su cobertura.

Para obtener más información sobre su cobertura médica, visite espanol.bcbstx.com/medicaid.
Para obtener más información sobre vacunas, visite www.cdc.gov/vaccines (en inglés).

Exámenes preventivos del programa Pasos Sanos de Texas para el bienestar de bebés y niños

Exámenes preventivos de Pasos Sanos de Texas para el bienestar de bebés; desde el nacimiento hasta los 2 años:*

Los bebés a los que se les da de alta en menos de dos días (48 horas) después de haber nacido necesitan ser atendidos por un médico entre dos y cuatro días después de nacer. Puede hablar con el médico si es madre primeriza, tiene un embarazo de alto riesgo o quiere obtener más información sobre la alimentación, la circuncisión o la atención médica de rutina para el bienestar de bebés. Durante el examen del bienestar de bebés, se le puede aconsejar sobre la seguridad de su hijo, los exámenes dentales y la atención. Además, en estos exámenes su bebé puede recibir las vacunas y se le pueden realizar las pruebas que se mencionan a continuación, por ejemplo, la prueba de la tuberculina o de la anemia de células falciformes.

Edad (en meses)

Exámenes preventivos	Nacimiento	1	2	4	6	9	12	15	18	24
Peso, talla y circunferencia de la cabeza (la longitud alrededor de la cabeza)										
Desarrollo y comportamiento										
Salud mental y conductual										
Audición										
Salud dental/oral							Exámenes dentales a partir de los 6 meses: barniz de fluoruro en los dientes cuando el médico lo recomiende; receta médica de fluoruro según su agua potable.			
Hemoglobina o hematocrito (hemograma)							A los 12			
Examen de plomo							A los 12			A los 24
Tuberculina (si se necesita)							A los 12 y cada año			
Autismo									A los 18	A los 24
Metabolismo, células falciformes y tiroides en recién nacidos				De 3 a 5 días después de nacer						
Evaluación de la sangre y comportamiento del recién nacido, bilirrubina, (si se indica), defectos congénitos cardíacos y vacunas				De 3 a 5 días después de nacer						

Fuentes: Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas) (07/2018); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Pasos Sanos de Texas: módulo de prueba de Pasos Sanos de Texas (06/2019); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Exámenes preventivos de Pasos Sanos de Texas para niños; de 2 a 10 años:* Probablemente le aconsejen sobre cómo mantener a su hijo seguro, prevenir lesiones, disminuir los riesgos de padecer cáncer de piel, mantener una buena salud, alimentación, actividad física y desarrollo. Los referidos anuales para el cuidado dental comienzan a los 6 meses. En estos exámenes para el bienestar de niños, su hijo puede recibir vacunas y se le pueden realizar las pruebas que se mencionan a continuación, por ejemplo, la prueba de la tuberculina o del índice de masa corporal (BMI, en inglés).

Exámenes preventivos	Edad (en años)									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Estatura y peso**	En cada consulta									
Índice de masa corporal**	Cada año a partir de los 2 años de edad									
Desarrollo y comportamiento	En cada consulta									
Salud mental y conductual	En cada consulta									
Vista	Cada año									
Audición	Cada año									
Salud dental/oral	Cada año									
Presión arterial	Cada año									
Tuberculina (si se necesita)	Cada año									

Fuentes: Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas) (07/2018); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

** Se utilizan la estatura y el peso para calcular el índice de masa corporal. El índice de masa corporal se utiliza para medir si el peso de una persona es el adecuado según su estatura o si está por debajo o encima de este.

Exámenes preventivos de Pasos Sanos de Texas para niños; de 11 a 18 años:* El médico puede hablar con usted sobre asuntos de salud y bienestar. Por ejemplo, alimentación y actividad física, peso saludable, salud dental, referidos al odontólogo anuales, salud mental, comportamiento sexual y pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual o comportamientos de alto riesgo. Probablemente, también se le aconseje sobre cómo prevenir lesiones, reducir el riesgo de padecer cáncer de piel y sobre los riesgos específicos que tiene de padecer cáncer (por ejemplo, antecedentes familiares) y los pasos para reducir estos riesgos. Además, puede recibir información sobre el tabaquismo pasivo y algunas maneras para evitar el tabaco y el consumo indebido de drogas y alcohol.

En estos exámenes, su hijo puede recibir vacunas y se le pueden realizar las pruebas que se mencionan a continuación, por ejemplo, la prueba de la tuberculina o del índice de masa corporal (BMI, en inglés).

Exámenes preventivos	Edad (en años)							
	11	12	13	14	15	16	17	18
Porcentaje anual de la estatura, el peso y el índice de masa corporal					Cada año			
Desarrollo y comportamiento					Cada año			
Salud mental y conductual					Cada año			
Presión arterial					Cada año			
Vista					Cada año			
Audición					Cada año			
Salud dental/oral					Cada año			
Clamidia								Mujeres sexualmente activas que tengan 24 años o menos
Tuberculina (si se necesita)								Cada año

Fuentes: Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps): Texas Health Steps Periodicity Schedule (calendario de periodicidad de Pasos Sanos de Texas) (07/2018); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Exámenes preventivos para mujeres adultas*

Examen para el bienestar: El médico puede hablar con usted sobre asuntos de salud y bienestar.

Estos asuntos incluyen:

- alimentación y actividad física para todas las mujeres, incluidas a las que les hayan diagnosticado enfermedades cardíacas;
- planificación familiar para personas entre 19 y 39 años;
- ácido fólico para mujeres que están en edad para quedar embarazadas;
- comportamiento sexual y prueba de infecciones de transmisión sexual;
- prueba del VIH;
- prueba de hepatitis B (virus de la hepatitis B, [HBV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- prueba de hepatitis C (virus de la hepatitis C, [HCV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- violencia en la pareja;
- cómo prevenir lesiones;
- asesoramiento para reducir el riesgo de cáncer de piel y para hablar de los riesgos específicos que pueda tener de padecerlo (por ejemplo, antecedentes familiares) y de los pasos que puede tomar para reducir estos riesgos;
- consumo indebido de drogas y alcohol;
- tabaquismo pasivo;
- cómo dejar de usar tabaco;
- salud dental;
- salud mental;
- examen de detección de cáncer de cuello uterino;
- examen de detección de cáncer de mama;
- metformina, que se debería usar durante la terapia de la prediabetes para prevenir la diabetes de tipo 2.

Durante esta consulta, puede recibir estas vacunas y se le pueden realizar los siguientes exámenes preventivos:

Edad (en años)

Exámenes preventivos	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años o más
Estatura, peso	Cada año o según lo recomiende el médico										
Comportamiento	Se recomienda que los adultos mayores de 18 años se hagan exámenes preventivos para la detección de comportamientos de alto riesgo, como el consumo de drogas y alcohol.										
Índice de masa corporal	Cada año o según lo recomiende el médico										
Presión arterial	Cada año o según lo recomiende el médico										
Cáncer de mama: examen médico	Examen médico realizado periódicamente de uno a tres años										
Cáncer de mama: mamografía	Cada año, desde los 40 años hasta más de 65 años										
Cáncer de cuello uterino: entre 21 y 29 años		Cada tres años									
Cáncer de cuello uterino: entre 30 y 65 años	Se debería realizar una prueba de Papanicolaou y de papilomavirus humano (HPV, en inglés) (llamada prueba conjunta) cada cinco años. Este es el método de preferencia, pero está bien si se le realiza una prueba de Papanicolaou sola cada tres años.										

Fuentes: U.S. Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los Estados Unidos) (USPSTF, en inglés); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Exámenes preventivos	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años o más
Cáncer de cuello uterino: mayores de 65 años											Deje de hacerse las pruebas a los 65 años si las últimas tres pruebas de Papanicolaou o las últimas dos pruebas conjuntas (Papanicolaou y papilomavirus humano) en los últimos 10 años fueron normales. Si hay antecedentes de una prueba de Papanicolaou que no fue normal en los últimos 20 años, hable con el médico sobre la continuación de las pruebas.
Cáncer colorrectal											Si tiene entre 45 y 49 años, el médico le puede recomendar una de las siguientes opciones: <ul style="list-style-type: none"> • prueba inmunoquímica fecal (FIT, en inglés) todos los años; • prueba de sangre oculta en heces (FOBT, en inglés) todos los años; • sigmoidoscopia flexible cada cinco años; • enema opaco de doble contraste cada cinco años; • colonoscopia cada 10 años; • colonografía por tomografía computarizada que se puede realizar en lugar de una colonoscopia en algunos casos.
Clamidia		Mujeres sexualmente activas que tengan 24 años o menos.									
Colesterol											Cada cinco años a partir de los 45 y con más pruebas si el médico lo aconseja, o para mujeres de 20 a 45 años si tienen un mayor riesgo de padecer una cardiopatía coronaria.
Diabetes											Si el médico lo recomienda, comience a hacerse la prueba antes de los 45 años (sin importar el peso). En el caso de adultos diabéticos, realice un lipidograma cada año. Si tiene un riesgo bajo, realice un lipidograma cada dos años. Quienes tienen prediabetes deberían realizarlo cada año. También deberían realizar la prueba los adultos con diabetes o prediabetes asintomáticas que tengan los siguientes riesgos para la salud: <ul style="list-style-type: none"> • grupo étnico de mayor riesgo (afroamericano, latino, indígena estadounidense, asiático americano o isleño del pacífico); antecedente de enfermedades cardiovasculares; presión arterial alta; nivel de colesterol HDL bajo o nivel alto de triglicéridos; mujeres con síndrome de ovario poliquístico; inactividad física u otros problemas de salud clínicos asociados con resistencia a la insulina, por ejemplo, obesidad mórbida o acantosis pigmentaria.
Cáncer pulmonar											Examen preventivo anual para el cáncer pulmonar en los adultos de 50 a 80 años que tengan un historial de fumar 20 paquetes al año y que fumen actualmente o hayan dejado de hacerlo en los últimos 15 años.
Osteoporosis											La prueba para revisar la densidad de los huesos se debería empezar a realizar a más tardar a los 65 años. Las mujeres en la menopausia deberían consultar a su médico sobre la osteoporosis y realizarse la prueba si corren riesgo de padecerla.
Hepatitis C											La mayoría de los adultos necesitan hacerse la prueba únicamente una sola vez.

Fuentes: U.S. Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los Estados Unidos) (USPSTF, en inglés); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Exámenes para embarazadas*

Las embarazadas deberían acudir al médico o al ginecólogo-obstetra en los primeros tres meses de embarazo para tener una consulta inicial y programar un plan de atención prenatal. Durante esta consulta, el médico revisará su salud y la salud de su bebé.

Según sus antecedentes médicos, es posible que el médico solicite las siguientes pruebas o vacunas:

- **Diabetes:** durante el embarazo
- **Hemoglobina/hematocrito** (hemograma)
- **Hepatitis B:** en la primera consulta prenatal
- **Hepatitis C:** en cada embarazo
- **VIH**
- **Profilaxis de preexposición (PrEP, en inglés):** con una terapia efectiva antirretroviral para aquellas personas con alto riesgo de padecer VIH
- **Inmunidad de rubéola:** para saber quién necesita la vacuna contra la rubéola después de dar a luz.
- **Análisis para determinar el tipo de sangre y detectar anticuerpos Rh(D):** si el factor Rh(D) es negativo, vuelva a hacerse el análisis entre las 26 y las 28 semanas de embarazo.
- **Sífilis**
- **Análisis de orina:** cuando el médico lo desee.

El médico quizá le haga recomendaciones en cuanto a su alimentación y la actividad física durante el embarazo y para evitar el consumo de tabaco, drogas, alcohol y otras sustancias. Además, podría hablarle sobre los recursos de apoyo, los suministros y el asesoramiento para la lactancia.

Otras pruebas y exámenes:

Hay algunas pruebas que se realizan por separado o en combinación con otras con el fin de detectar problemas de salud en el bebé. Estas pruebas se realizan en ciertos momentos durante el embarazo. Para determinar qué prueba es mejor y cuál es el mejor momento para hacerla hay que tener en cuenta varios factores. Por ejemplo, su edad y sus antecedentes médicos y familiares. Hable con su médico sobre la información que pueden proporcionar estas pruebas sobre su bebé, los riesgos y cuáles podrían ser las mejores para usted.

- **Amniocentesis**
- **Biopsia de vellosidades coriónicas**

- **Análisis especiales de sangre**
- **Ecografías,** inclusive pruebas especiales (utilizadas con análisis de sangre durante los tres primeros meses para revisar si hay riesgo de anomalías cromosómicas) y pruebas bidimensionales para examinar al bebé.

Medicamentos:

Si tiene un alto riesgo de padecer un problema de salud llamado preeclampsia, el médico le puede recomendar que tome una dosis baja de aspirina como medida preventiva.

Vacunas:

Si está embarazada durante la época de gripe (de octubre a marzo), es posible que el médico desee que se le administre la vacuna contra la gripe. Puede que necesite la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap, en inglés) si nunca se la administraron. A pesar de que es posible que le administren otras vacunas en casos especiales, es mejor hacerlo antes de quedar embarazada. Las mujeres siempre deben hablar con el médico sobre sus necesidades.

NO se administre las siguientes vacunas mientras está embarazada:

- **Sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés)**
- **Varicela**

Salud mental:

Si está embarazada o acaba de dar a luz, el médico le puede proporcionar opciones de tratamiento o darle un referido para que consulte a otro profesional médico si muestra señales o síntomas de depresión.

Seguimiento posparto:

Todas las mujeres deben asistir a una consulta integral de posparto en un plazo de 12 semanas después de dar a luz.

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Exámenes preventivos para hombres adultos*

El médico puede hablar con usted sobre asuntos de salud y bienestar. Estos asuntos incluyen:

- alimentación y actividad física para todos los hombres incluidos a quienes se les han diagnosticado enfermedades cardíacas;
- planificación familiar para personas entre 19 y 39 años;
- cómo prevenir lesiones;
- consumo indebido de drogas y alcohol;
- cómo dejar de usar tabaco;
- tabaquismo pasivo;
- comportamiento sexual y prueba de infecciones de transmisión sexual;
- prueba del VIH;
- profilaxis de preexposición (PrEP) con una terapia efectiva antirretroviral para aquellas personas con alto riesgo de padecer VIH;
- prueba de hepatitis B (virus de la hepatitis B, [HBV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- prueba de hepatitis C (virus de la hepatitis C, [HCV, en inglés]) si hay un alto riesgo;
- asesoramiento para reducir el riesgo de cáncer de piel y para hablar de los riesgos específicos que pueda tener de padecerlo (por ejemplo, antecedentes familiares) y de los pasos que puede tomar para reducir estos riesgos;
- salud dental;
- salud mental;
- metformina, que se debería usar durante la terapia de la prediabetes para prevenir la diabetes de tipo 2.

Durante esta consulta, puede recibir vacunas y se le pueden realizar las siguientes pruebas:

Edad (en años)

Exámenes preventivos	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años o más
Estatura, peso	Cada año o según lo recomiende el médico										
Índice de masa corporal	Cada año o según lo recomiende el médico										
Presión arterial	Cada año o según lo recomiende el médico										
Colesterol	Cada cinco años a partir de los 20 años y con más pruebas si el médico lo aconseja										
Cáncer colorrectal	Si tiene entre 45 y 49 años, el médico le puede recomendar una de las siguientes opciones: <ul style="list-style-type: none"> • prueba inmunoquímica fecal (FIT, en inglés) todos los años; • prueba de sangre oculta en heces (FOBT, en inglés) todos los años; • sigmoidoscopia flexible cada cinco años; • enema opaco de doble contraste cada cinco años; • colonoscopia cada 10 años; • colonografía por tomografía computarizada que se puede realizar en lugar de una colonoscopia en algunos casos. 										
Cáncer de próstata	Si tiene 50 años como mínimo, hable con el médico sobre los riesgos y beneficios de las pruebas de cáncer de próstata.										
Aneurisma aórtico abdominal	Una vez a personas entre 65 y 75 años que hayan fumado alguna vez.										

Fuentes: U.S. Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los Estados Unidos) (USPSTF, en inglés); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Exámenes preventivos	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65 años o más
Hepatitis C											La mayoría de los adultos necesitan hacerse la prueba únicamente una sola vez.
Cáncer pulmonar											Examen preventivo anual para el cáncer pulmonar en los adultos de 50 a 80 años que tengan un historial de fumar 20 paquetes al año y que fumen actualmente o hayan dejado de hacerlo en los últimos 15 años.
Diabetes											<p>Si el médico lo recomienda, comience a hacerse la prueba antes de los 45 años (sin importar el peso). Quienes tienen prediabetes deberían realizarlo cada año.</p> <p>Si el médico lo recomienda, comience a hacerse la prueba antes de los 45 años (sin importar el peso). En el caso de adultos diabéticos, realice un lipidograma cada año. Si tiene un riesgo bajo, realice un lipidograma cada dos años. Quienes tienen prediabetes deberían realizarlo cada año.</p> <p>También deberían realizar la prueba los adultos con diabetes o prediabetes asintomáticas que tengan los siguientes riesgos para la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> grupo étnico de mayor riesgo (afroamericano, latino, indígena estadounidense, asiático americano o isleño del pacífico); antecedente de enfermedades cardiovasculares; presión arterial alta; nivel de colesterol HDL bajo o nivel alto de triglicéridos; mujeres con síndrome de ovario poliquístico; inactividad física u otros problemas de salud clínicos asociados con resistencia a la insulina, por ejemplo, obesidad mórbida o acantosis pigmentaria.

Fuentes: U.S. Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los Estados Unidos) (USPSTF, en inglés); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés); Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Calendario recomendado de vacunación*

✓ Muestra cuándo se recomiendan las vacunas

Vacuna	Nacimiento	Entre 1 y 2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	Entre 6 y 18 meses	Entre 12 y 15 meses	Entre 16 y 18 meses	Entre 19 y 23 meses
Hepatitis B	✓	✓				✓			
Rotavirus (RV)			✓ Serie de dos o tres dosis						
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP, en inglés)			✓	✓	✓			✓	
Haemophilus influenzae de tipo B (Hib)			✓ Serie de tres o cuatro dosis						
Virus poliomielítico inactivado (IPV, en inglés)			✓	✓		✓			
Gripe (influenza)						✓ Se recomienda cada año desde los 6 meses hasta los 2 años.			
Sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés)							✓		
Varicela							✓		
Hepatitis A							✓ Serie de dos dosis		
Antimeningocócica			El médico le puede recomendar la vacuna entre los 2 y los 23 meses según el lugar a donde haya viajado.						
Antineumocócica polisacárida (PPSV23)			El médico le puede recomendar una dosis en condiciones especiales entre los 2 y los 18 años.						
Antineumocócica conjugada tridecavalente (PCV13)			✓	✓	✓			Una dosis	

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for ages 18 years or younger (calendario recomendado de vacunación para niños y adolescentes que tengan 18 años o menos), Estados Unidos, 02/2021

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Calendario recomendado de vacunación*

✓ Muestra cuándo se recomiendan las vacunas

Vacuna	Entre 4 y 6 años	Entre 11 y 12 años	Entre 13 y 18 años	Entre 19 y 60 años	Entre 60 y 64 años	Mayores de 65 años
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP, en inglés)	✓					
Tétanos, difteria y tos ferina (Td/Tdap, en inglés)		✓ Tdap		✓ Refuerzo de Td cada 10 años después de la vacuna inicial Tdap		
Virus poliomielítico inactivado (IPV, en inglés)	✓					
Gripe (influenza)	✓ Se recomienda cada año					
Sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés)	✓			✓ 1 o 2 dosis de MMR según las indicaciones (si nació en 1957 o después)		
Varicela	✓			✓ 2 dosis según las indicaciones (si nació en 1980 o después)		
Papilomavirus humano (HPV, en inglés)		✓ Serie de 2 a 3 dosis en personas de entre 11 y 12 años (se puede comenzar a los 9 años)				
Meningitis B			✓			
Antimeningocócica (serogrupo A, C, W, Y)		✓	✓ 16 años			
Antineumocócica polisacárida (PPSV23)	✓ Personas entre 2 y 64 años, según lo indique el médico, todos los adultos mayores de 65 años y los adultos entre 19 y 64 años que fumen.					
Herpes Zóster (culebrilla)				✓ 2 dosis para personas mayores de 50 años		
Antineumocócica conjugada tridecavalente (PCV13)	✓ Personas entre 2 y 64 años, según lo indique el médico, todos los adultos mayores de 65 años y los adultos entre 19 y 64 años que fumen.					
COVID-19	Mayores de 12 años (o menores según la recomendación de los CDC)					

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for ages 18 years or younger (calendario recomendado de vacunación para niños y adolescentes que tengan 18 años o menos), Estados Unidos, 02/2020; 21; CDC, Recommended Adult Immunization Schedule for ages 19 years or older (calendario recomendado de vacunación para adultos mayores que tengan 19 años como mínimo), Estados Unidos, 02/2020

* Esta guía está destinada a los asegurados con cobertura BCBSTX. Algunas personas pueden tener mayor riesgo de padecer problemas de salud debido a sus antecedentes familiares, raza o grupo étnico u otras razones. Si tiene alguna inquietud relacionada con su salud, hable con el médico.

Hepatitis B: puede administrarse una dosis extra (serie de 4 dosis) a los 4 meses si se utiliza la vacuna combinada después de la dosis del nacimiento.

Rotavirus: adminístrese una serie de dos o tres dosis (depende de la marca comercial de la vacuna que se utilice).

Tdap (adolescentes): si tiene entre 13 y 18 años y no se le ha administrado la vacuna, hable con el médico sobre la posibilidad de ponerse al día.

Tdap (adultos): si es mayor de 19 años y nunca ha recibido una dosis de Tdap, debería administrarse la vacuna de una sola dosis.

Haemophilus influenzae de tipo B (Hib): adminístrese una serie de tres o cuatro dosis (depende de la marca comercial de la vacuna que se utilice).

Gripe (influenza): para obtener más información sobre esta vacuna, visite

<https://espanol.cdc.gov/flu/index.htm>.

(Aviso: A los niños entre 6 meses y 8 años que reciban la vacuna por primera vez, se les debería administrar dos dosis separadas en un intervalo de cuatro semanas).

Sarampión, paperas y rubéola (MMR) y varicela: si nació después de 1957, debería tener un registro que indique que recibió una o dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola, a menos que tenga un motivo médico para no tener la vacuna o tiene registros de laboratorio que demuestren inmunidad a estas tres enfermedades.

Papilomavirus humano (HPV): esta vacuna es únicamente para niñas (HPV2, HPV4 o 9vHPV) y niños (HPV4 o 9vHPV) entre 11 y 12 años, pero se puede administrar a partir de los 9 años. Esta vacuna se puede administrar hasta los 26 años. Administre la segunda dosis entre uno y dos meses después de la primera dosis; administre la tercera dosis 24 semanas después de la primera dosis y 16 semanas después de la segunda dosis.

Antimeningocócica (A, C, W, Y): se administran dos dosis de esta vacuna habitual (se excluye la vacuna antimeningocócica B). Administre la primera dosis entre los 11 y los 12 años y la siguiente dosis a los 16 años.

Antimeningocócica B: los adolescentes también deberían recibir esta vacuna desde los 16 hasta los 18 años.

Antineumocócica conjugada (PCV-13): a los niños de entre 2 y 15 meses, se les debería administrar una serie de cuatro dosis.

Antineumocócica polisacárida (PPSV23): todos los adultos mayores de 65 años y personas de entre 2 y 64 años que padezcan ciertos problemas médicos, y también adultos entre 19 y 64 años que fumen.

To get auxiliary aids and services, or to get written or oral interpretation to understand the information given to you, including materials in alternative formats such as large print, Braille or other languages, please call the Blue Cross and Blue Shield of Texas Customer Advocate Department on the back of your Member ID card.

Health care coverage is important for everyone.

We provide free communication aids and services for anyone with a disability or who needs language assistance. We do not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, sexual orientation, health status or disability.

To receive language or communication assistance free of charge, please call us at 1-855-710-6984.

If you believe we have failed to provide a service, or think we have discriminated in another way, contact us to file a grievance.

Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, Illinois 60601

Phone: 1-855-664-7270 (voicemail)
TTY/TDD: 1-855-661-6965
Fax: 1-855-661-6960

You may file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, at:

U.S. Dept. of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building 1019
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019
TTY/TDD: 1-800-537-7697
Complaint Portal: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>
Complaint Forms: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, Braille u otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de Blue Cross and Blue Shield of Texas al número en su tarjeta de asegurado.

Tener cobertura médica es importante para todos.

Ofrecemos comunicación y servicios gratuitos para cualquier persona con impedimentos o que requiera asistencia lingüística. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, sexo, identidad de género, edad, orientación sexual, estado de salud o discapacidad.

Para recibir asistencia lingüística o comunicativa de manera gratuita, llámenos al 1-855-710-6984.

Si cree que no hemos proporcionado un servicio, o si cree que ha sido discriminado de cualquier otra manera, comuníquese con nosotros para presentar una inconformidad.

Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, Illinois 60601

Teléfono: 1-855-664-7270 (correo de voz)
TTY/TDD: 1-855-661-6965
Fax: 81-55-661-6960

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) por estos medios:

U.S. Dept. of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building 1019
Washington, DC 20201

Teléfono: 1-800-368-1019
TTY/TDD: 1-800-537-7697
Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>
Formulario de quejas: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr/civilrights/resources/factsheets/spanish/cmpltfrmspanish.pdf>

If you, or someone you are helping, have questions, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 855-710-6984.

Español Spanish	Si usted o alguien a quien usted está ayudando tiene preguntas, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 855-710-6984.
العربية Arabic	إن كان لديك أو لدى شخص تساعد أسئلة، فلدك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. للتحدث مع مترجم فوري، اتصل على الرقم 855-710-6984.
繁體中文 Chinese	如果您，或您正在協助的對象，對此有疑問，您有權利免費以您的母語獲得幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話號碼 855-710-6984。
Français French	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, avez des questions, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 855-710-6984.
Deutsch German	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 855-710-6984 an.
ગુજરાતી Gujarati	જો તમને અથવા તમે મદદ કરી રહ્યા હોય એવા કોઈ બીજા વ્યક્તિને એસ.બી.એમ. કાયદમ બાબતે પ્રશ્નો હોય, તો તમને વિના ખર્ચે, તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો હક્ક છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે આ નંબર 855-710-6984 પર કોલ કરો.
हिंदी Hindi	यदि आपके, या आप जिसकी सहायता कर रहे हैं उसके, प्रश्न हैं, तो आपको अपनी भाषा में नि:शुल्क सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी अनुवादक से बात करने के लिए 855-710-6984 पर कॉल करें।
Italiano Italian	Se tu o qualcuno che stai aiutando avete domande, hai il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella tua lingua gratuitamente. Per parlare con un interprete, puoi chiamare il numero 855-710-6984.
한국어 Korean	만약 귀하 또는 귀하가 돕는 사람이 질문이 있다면 귀하는 무료로 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 받을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사가 필요하시면 855-710-6984 로 전화하십시오.
Diné Navajo	T'áá ni, éí doodago ła'da bíká anánílwo'ígíí, na'ídíłkidgo, ts'ídá bee ná ahóótí'i' t'áá níłk'e níká a'doolwoł dóó bína'ídíłkidígíí bee níł h odoonih. Ata'dahalne'ígíí bich'í' hodíłníh kwe'e 855-710-6984.
فارسی Persian	اگر شما، یا کسی که شما به او کمک می کنید، سوالی داشته باشید، حق این را دارید که به زبان خود، به طور رایگان کمک و اطلاعات دریافت نمایید. جهت گفتگو با یک مترجم شفاهی، با شماره 855-710-6984 تماس حاصل نمایید.
Polski Polish	Jeśli Ty lub osoba, której pomagasz, macie jakiegokolwiek pytania, macie prawo do uzyskania bezpłatnej informacji i pomocy we własnym języku. Aby porozmawiać z tłumaczem, zadzwoń pod numer 855-710-6984.
Русский Russian	Если у вас или человека, которому вы помогаете, возникли вопросы, у вас есть право на бесплатную помощь и информацию, предоставленную на вашем языке. Чтобы связаться с переводчиком, позвоните по телефону 855-710-6984.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang isang taong iyong tinutulungan ay may mga tanong, may karapatan kang makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang makipag-usap sa isang tagasalin-wika, tumawag sa 855-710-6984.
اردو Urdu	اگر آپ کو، یا کسی ایسے فرد کو جس کی آپ مدد کر رہے ہیں، کوئی سوال درپیش ہے تو، آپ کو اپنی زبان میں مفت مدد اور معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ مترجم سے بات کرنے کے لیے، 855-710-6984 پر کال کریں۔
Tiếng Việt Vietnamese	Nêu quý vị, hoặc người mà quý vị giúp đỡ, có câu hỏi, thì quý vị có quyền được giúp đỡ và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, gọi 855-710-6984.