

ATENCIÓN PREVENTIVA

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE A HACERSE CARGO DE SU SALUD



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a recibir la atención que necesita para estar bien. Como su aliado de la salud, creamos este libro de atención. Esperamos que le ayude a mantenerse saludable.

**Le deseamos lo mejor para su salud,
Programas de Salud de Alliance**

ÍNDICE

De 0 a 21 años 4

De 22 a 64 años 17

De 65 años en adelante 27



EN ESTE LIBRO DE ATENCIÓN...

Aprenderá cómo puede mantenerse saludable en cada edad mediante revisiones, vacunas y pruebas. Puede usar esta guía para hablar con su médico.

La atención preventiva es el cuidado de la salud que recibe para evitar enfermedades y otras inquietudes de salud. Esto incluye ver a su médico en revisiones (consultas de bienestar) para hablar sobre su salud y obtener las vacunas y las pruebas que necesita. Las vacunas lo protegen de ciertas enfermedades. Las pruebas se hacen para detectar y tratar las enfermedades a tiempo. **Hable con su médico o enfermera sobre todas las preguntas o inquietudes que tenga acerca de la atención preventiva.**



Lea sobre el señor J para saber por qué las revisiones son tan importantes:

El señor J tiene 40 años de edad. Visitó a su médico para una revisión, y le habló sobre su peso y sobre ser más activo. Le informaron que se debía realizar una prueba de glucosa en la sangre y ponerse una vacuna contra la gripe. Después de que la asistente le puso la vacuna contra la gripe, fue al laboratorio para que le sacaran sangre.

Unos días después, su médico le llamó y le dijo que su azúcar en la sangre estaba un poco alta, lo cual lo ponía en riesgo de padecer diabetes tipo 2. Sin embargo, llevar una vida más activa le ayudaría a disminuirla. También le dio algunos consejos para comer sano. Planean ver cómo evoluciona en unos pocos meses. ¡El señor J se alegra de poder hacer algo ahora para evitar contraer diabetes más adelante!



ATENCIÓN PREVENTIVA DE 0 A 21 AÑOS



REVISIONES

Puede usar esta guía para hablar con su médico sobre las muchas formas en las que los niños y los jóvenes pueden crecer sanos. Hágale preguntas o exprese sus inquietudes a su médico o al médico de su hijo al principio de la consulta. El médico también le hablará sobre crecimiento, desarrollo, vacunas y más.

¿Con qué frecuencia debe acudir?

Los médicos recomiendan que los niños sean revisados a estas edades:



Consultas de bebé sano

- De 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses

Consultas de bienestar infantil

- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Cada año después de los 3 años

Visite a su médico dentro de un plazo de **4 meses (120 días)** después de convertirse usted o su hijo en miembro de Alliance.



El médico le hablará sobre lo siguiente:

- Presión arterial y pulso
- Desarrollo y comportamiento
- Bienestar emocional
- Comer sano y mantenerse activo
- Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC)
- Historial médico
- Seguridad
- Productos del tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, peligros de estar cerca del humo
- Visión y audición
- Y cualquier otra inquietud de salud

¿Fuma o vapea? Nunca es demasiado tarde para dejarlo. Dejarlo puede ayudarle a proteger a su familia y a mantener su hogar libre de humo. Puede trabajar con su médico para elaborar un plan para dejar de fumar o llamar a la línea gratuita de Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) al **1.800.600.8191**.





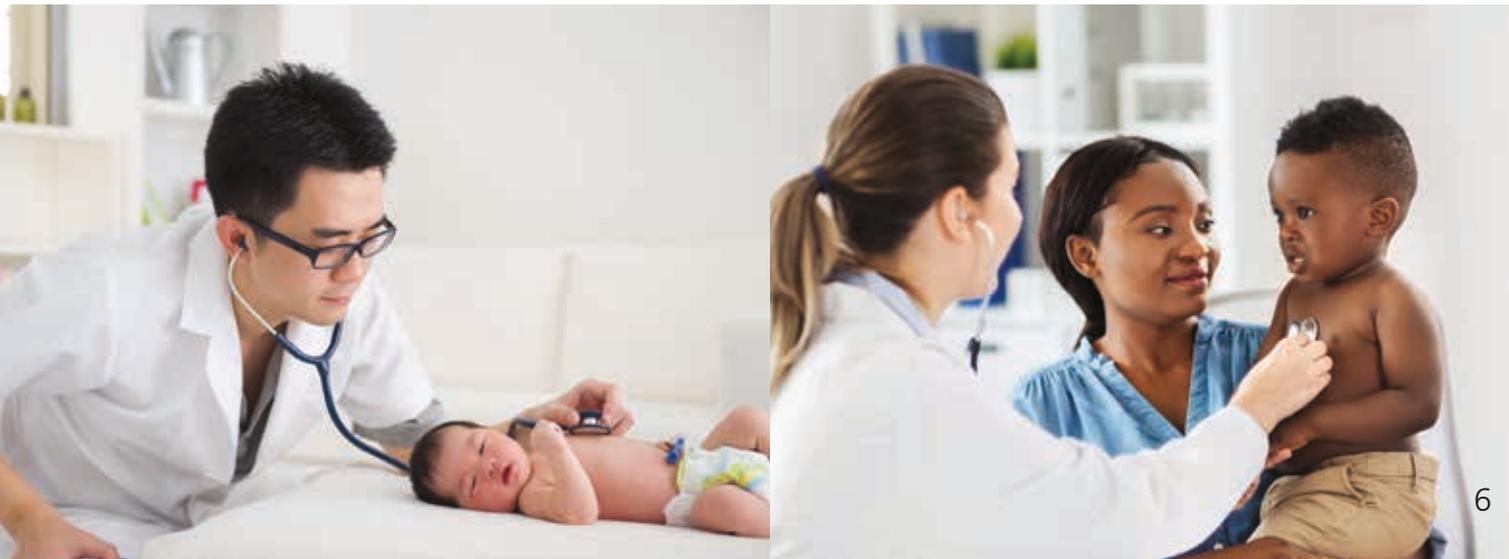
PRUEBAS DE DETECCIÓN

En las consultas, el médico hará pruebas de detección para verificar cualquier problema de salud para que se pueda detectar y tratar a tiempo.

PRUEBAS DE DETECCIÓN

DE 0 A 9 MESES	
Pruebas para recién nacido	Pruebas de sangre, ictericia y defectos cardiacos
Depresión posparto	El estado de ánimo de la mamá se evalúa cuando el bebé tiene de 1 mes a 6 meses.
Salud dental	<p>El médico revisa los dientes de su hijo y puede ayudarlo a remitirlo a un dentista a los 6 y los 9 meses.</p> <p>Se aplica una capa de flúor para proteger los dientes de los 6 meses a los 5 años.</p> <p>Es posible que el médico le recete flúor a partir de los 6 meses.</p>

Estos lineamientos se derivaron del calendario de periodicidad de Bright Futures de la American Academy of Pediatrics y de las recomendaciones del equipo de trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.



PRUEBAS DE DETECCIÓN (continuación)

DE 1 A 11 AÑOS	
Hierro: lleva oxígeno a los glóbulos rojos.	Análisis de sangre a los 12 meses y cada que sea necesario.
Trastorno del espectro autista (Autism Spectrum Disorder, ASD): afecta las habilidades sociales y de comunicación.	Prueba de detección del ASD a los 18 y los 24 meses .
Plomo: metal que puede provocar envenenamiento.	Análisis de sangre a los 12 meses, los 24 meses y cada que sea necesario.
Salud del corazón	Prueba de detección de cantidad de grasa en la sangre a los 9 a 11 años y según sea necesario.

DE 12 A 21 AÑOS	
Depresión	La prueba de detección de la depresión empieza a los 12 años .
Salud del corazón	Prueba de detección de cantidad de grasa en la sangre de los 17 a los 21 años y según sea necesario.
Hepatitis C: virus que infecta el hígado. Se transmite a través de la sangre o el contacto sexual.	Prueba de detección de una vez si tiene 18 años en adelante .
Salud sexual	Pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS) si hay riesgo. Papanicolaou para mujeres de 21 años de edad .
Consumo de tabaco, alcohol y drogas	El médico pregunta y asesora sobre cualquier consumo de sustancias.



El médico decidirá si se necesitan otras pruebas de detección:

- Prueba de detección de la hepatitis B (enfermedad del hígado)
- Prueba de detección de tuberculosis (TB), una enfermedad pulmonar

Estas solo son pautas. Es posible que el médico decida si se necesitan pruebas y vacunas con más o menos frecuencia. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

Recursos (inglés y español)

- Asesoría de salud para padres sobre desarrollo, dieta, seguridad y más:
www.healthychildren.org
www.kidshealth.org



VACUNAS



El siguiente calendario muestra qué vacunas necesitan todos los niños. La tabla describe las enfermedades contra las que lo protegerán las vacunas. Es posible que su médico decida que se necesitan otras vacunas.

VACUNAS

Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses
Hep B	DTaP	DTaP	DTaP	Hep A	DTaP	Hep A
	Polio	Polio	Polio	Triple viral		
	Neumococo	Neumococo	Neumococo	Neumococo		
	Meningitis por Haemophilus influenzae tipo b					
	Rotavirus	Rotavirus	Rotavirus	Varicela		
	Hep B		Hep B			

6 meses en adelante

Vacuna contra el COVID-19
 Vacuna contra la gripe cada otoño

De 4 a 6 años

DTaP, polio, triple viral, varicela

De 11 a 12 años

Tdap, VPH, antimeningocócica

16 años

Antimeningocócica

De 19 a 21 años

Hep B

Si no le han aplicado las vacunas contra Tdap, triple viral, varicela o VPH, pregúntele a su médico cuáles necesita que le apliquen.

Estos lineamientos se derivan de la División de Vacunación de Salud Pública de California y de los Programas de Vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

A continuación, se encuentran las enfermedades que pueden prevenir las vacunas:

Enfermedad	Qué es
Varicela	Virus que causa ampollas
Difteria, tétanos, tosferina (DTaP o Tdap)	La difteria dificulta la respiración. El tétanos, o trismo, provoca espasmos musculares. La tosferina también es conocida como tos convulsiva.
Hepatitis (Hep) A y B	Son dos tipos de virus que infectan el hígado.
Meningitis por Haemophilus influenzae tipo b	Infecta el sistema nervioso, la sangre, los pulmones y la garganta.
Virus del papiloma humano (VPH)	Se transmite por contacto sexual. Puede provocar cáncer.
Influenza (gripe)	Infecta la nariz, la garganta y los pulmones.
Sarampión, paperas, rubéola (triple viral)	Pueden provocar problemas de salud a largo plazo.
Antimeningocócica	Infecta el sistema nervioso y la sangre.
Neumococo	Infecta los pulmones, el sistema nervioso y la sangre.
Polio	Infecta el sistema nervioso.
Rotavirus	Infecta los intestinos.
COVID-19	El virus se propaga a través de gotitas en el aire. Provoca una enfermedad de leve a grave.

¿Necesita más información?

Su médico o clínico le dará las declaraciones de información sobre las vacunas para que las lea.

Para más información, llame o visite:

Línea de ayuda gratuita de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

1.800.CDC.INFO (1.800.232.4636)

www.cdc.gov/vaccines

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

www.vaccines.gov

PROTEJA A SU PEQUEÑO CON INMUNIZACIONES

¿Por qué son importantes las inmunizaciones?

Las inmunizaciones (también llamadas inyecciones, refuerzos o vacunas) previenen las enfermedades fortaleciendo el sistema inmunológico. Las vacunas salvan miles de vidas cada año. Han tenido tanto éxito que muchos padres nunca han visto la mayoría de las enfermedades que previenen las vacunas, aunque estas enfermedades aún existen. Su hijo necesita las vacunas para protegerse de ellas.



¿Son seguras?

Sí, las vacunas son muy seguras y eficaces. A veces los niños tienen reacciones leves a las vacunas, como fiebre, un brazo o una pierna adoloridos, o hinchazón donde se aplicó la vacuna. Su médico o enfermera puede hablarle sobre los riesgos antes de vacunar a sus hijos.

Lo que puede hacer:

1. Empiece a vacunar a su bebé a tiempo, al nacer.
2. Asegúrese que su hijo esté al corriente con el programa.
3. Lleve el registro de vacunación amarillo de su hijo a cada consulta médica.
4. Consuele a su hijo de las siguientes maneras:
 - ✓ Permitiéndole llorar
 - ✓ Amamantando a su bebé durante y después de las vacunas
 - ✓ Llevando un juguete o cobija que le sea familiar para distraerlo y consolarlo
 - ✓ Cargándolo
 - ✓ Permaneciendo tranquilo(a)
 - ✓ Hablándole con voz tranquilizante o cantándole

ATENCIÓN PREVENTIVA:
DE 0 A 21 AÑOS

diario

Use esta sección para tomar notas de su progreso o el de su hijo, y anotar cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico.

NOTAS

DE 0 A 21 AÑOS
DIARIO

“Una persona que nunca ha cometido un error
nunca ha intentado nada.”

– Albert Einstein



ATENCIÓN PREVENTIVA DE 22 A 64 AÑOS



REVISIONES

Puede usar esta guía para hablar con su médico sobre las muchas formas en las que puede mantenerse saludable. Hágale preguntas o exprésele sus inquietudes a su médico al principio de la consulta.



¿Con qué frecuencia debe acudir?

- Programe una revisión **cada año**.
- Visite a su médico dentro de un plazo de **4 meses (120 días)** después de convertirse en miembro de Alliance.





Su médico le hablará sobre su:

- Presión arterial y pulso
- Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC)
- Historial médico
- Tabaquismo; peligros de ser fumador pasivo



Puede hablarle a su médico sobre:

- Consumo de alcohol o drogas
- Salud dental
- Depresión y bienestar emocional
- Planificación familiar y sexualidad
- Sensación de seguridad con su pareja
- Ácido fólico si está o es posible que esté embarazada
- Alimentación, vivienda y otras necesidades
- Alimentación y ejercicios sanos
- Seguridad (incluido el uso de cinturón de seguridad y casco)

¿Fuma? Nunca es demasiado tarde para dejarlo. ¡Dejarlo puede ayudarle a respirar mejor, tener más energía y vivir más! Puede trabajar con su médico para elaborar un plan para dejar de fumar o llamar a la línea gratuita de Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) al **1.800.600.8191**.

Estos lineamientos se derivan de las recomendaciones del equipo de trabajo de Servicios Preventivos y los Programas de Vacunación de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU.



PRUEBAS DE DETECCIÓN

Las pruebas pueden detectar problemas de salud a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.

En la siguiente tabla, encuentre la columna con su grupo de edad y vea qué pruebas puede necesitar en las casillas sombreadas.



PRUEBAS DE DETECCIÓN

	De 22 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años
Cáncer cervical: cáncer de la parte más baja del útero (matriz).	Prueba de Papanicolaou cada 3 años para mujeres de 21 a 65 años que tienen cérvix. O cada 5 años para mujeres de 30 a 65 años , ya sea solo con prueba de VPH o tanto prueba de VPH como Papanicolaou.		
Hepatitis C: virus que infecta el hígado. Se transmite a través de la sangre o el contacto sexual.	Prueba de detección de hepatitis C de una sola vez.		
Enfermedades de transmisión sexual (ETS): enfermedades que se transmiten por contacto sexual.	Prueba de detección de VIH hasta los 65 años . Prueba de detección de clamidia y gonorrea para mujeres de hasta 24 años que tienen una vida sexual activa.		
Diabetes: enfermedad que causa un nivel alto de azúcar en la sangre.	Inicie las pruebas de detección a los 35 años si tiene sobrepeso.		
Colesterol: cantidad de grasa en la sangre. Los niveles altos pueden provocar enfermedades cardíacas.		Inicie las pruebas de detección a los 40 años .	

PRUEBAS DE DETECCIÓN (continuación)

	De 22 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años
Cáncer colorrectal: cáncer del sistema digestivo inferior.		Inicie las pruebas a los 45 años . Hable con su médico sobre la frecuencia y el tipo de pruebas que deben hacerle.	
Mamografía: prueba de detección de cáncer de seno.			Mamografía para mujeres cada 2 años desde los 50 años . (Es posible que decida empezar a los 40 años).
Cáncer de próstata: cáncer de la glándula que se encuentra debajo de la vejiga de un hombre.			Para hombres de 55 a 69 años , hable con su médico antes de decidir hacerse las pruebas.

Puede hablar con su médico sobre qué otras pruebas puede necesitar:

- Prueba ósea: para mujeres en la posmenopausia con mayor riesgo de sufrir fracturas.
- Prueba genética: para mujeres con antecedentes familiares de cáncer de seno y otros tipos de cáncer.
- Prueba de detección de la hepatitis B o C.
- Prueba de detección de cáncer de pulmón: para fumadores o exfumadores que tienen alto riesgo.
- Prueba de detección de ETS.
- Prueba de detección de TB: para tuberculosis, una enfermedad pulmonar.

 **VACUNAS**

Las vacunas pueden protegerlo de ciertas enfermedades. En la siguiente tabla, encuentre la columna con su grupo de edad y vea qué vacunas puede necesitar en las casillas sombreadas.

VACUNAS

	De 22 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años
Virus del papiloma humano (VPH): virus que se transmite por contacto sexual. Puede provocar cáncer.	Vacuna contra el VPH hasta los 26 años si no ha terminado la serie (de 2 a 3 dosis). Si tiene de 27 a 45 años, hable con su médico.		
Gripe: causada por virus que pueden infectar la nariz, la garganta y los pulmones.	Vacuna contra la gripe cada año , se recomienda para finales de octubre.		
COVID-19: el virus se propaga a través de gotitas en el aire. Provoca una enfermedad de leve a grave.	Vacuna contra el COVID-19 según las recomendaciones de su médico.		
Tétanos/difteria/tosferina: 3 enfermedades causadas por bacterias.	Vacuna contra el Tdap si no se la han puesto. Refuerzo cada 10 años .		
Hepatitis B: virus que infecta el hígado.	Los adultos de 19 a 59 años completan una serie de 2, 3 o 4 dosis.		
Herpes zóster: virus que puede causar herpes (ampollas dolorosas y con comezón).			Vacuna contra el herpes zóster (2 dosis) si tiene de 50 años en adelante .

Puede hablar con su médico sobre qué otras vacunas puede necesitar:

- Varicela.
- Sarampión, paperas y rubéola (triple viral).
- Para obtener detalles, visite www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read.

Estas solo son pautas. Es posible que su médico decida si se necesitan pruebas y vacunas con más o menos frecuencia. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

ATENCIÓN PREVENTIVA:
DE 22 A 64 AÑOS

diario

Use esta sección para tomar notas de su progreso y anotar cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico.

“ *Nadie es tan fuerte como para no necesitar ayuda.* ”

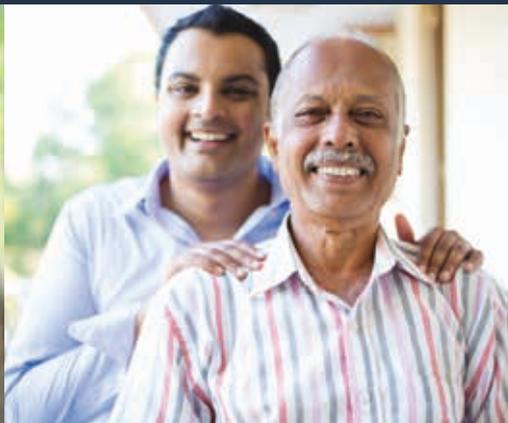
– César Chávez



NOTAS

DE 22 A 64 AÑOS
DIARIO

ATENCIÓN PREVENTIVA DE 65 AÑOS EN ADELANTE



REVISIONES

Puede usar esta guía para hablar con su médico sobre las muchas formas en las que puede mantenerse saludable. Hágale preguntas o exprésele sus inquietudes a su médico al principio de la consulta.



¿Con qué frecuencia debe acudir?

- Programe una revisión **cada 1 a 3 años**.
- Visite a su médico dentro de un plazo de **4 meses (120 días)** después de convertirse en miembro de Alliance.



Su médico le hablará sobre su:

- Presión arterial y pulso
- Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC)
- Historial médico
- Tabaquismo, fumador pasivo
- Visión y audición

Estos lineamientos se derivan de las recomendaciones del equipo de trabajo de Servicios Preventivos y los Programas de Vacunación de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU.



Puede hablarle a su médico sobre:

- Consumo de alcohol o drogas
- Salud dental
- Depresión y bienestar emocional
- Planeación de la atención al final de la vida
- Alimentación, vivienda y otras necesidades
- Alimentación y ejercicios sanos
- Cómo evitar caídas
- Problemas en esta etapa de la vida (envejecimiento, tristeza)
- Sexualidad

¿Fuma? Nunca es demasiado tarde para dejarlo. ¡Dejarlo puede ayudarlo a respirar mejor, tener más energía y vivir más! Puede trabajar con su médico para elaborar un plan para dejar de fumar o llamar a la línea gratuita de Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) al **1.800.600.8191**.





PRUEBAS DE DETECCIÓN

Las pruebas pueden detectar problemas de salud a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.

En la siguiente tabla, encuentre la columna con su grupo de edad y vea qué pruebas puede necesitar en las casillas sombreadas.

PRUEBAS DE DETECCIÓN

	De 65 a 70 años	De 71 a 75 años	De 76 años en adelante
Diabetes: enfermedad que causa un nivel alto de azúcar en la sangre.	Prueba hasta los 70 años si tiene sobrepeso.		
Cáncer de próstata: cáncer de la glándula que se encuentra debajo de la vejiga de un hombre.	Para hombres de hasta 69 años , hable con su médico antes de decidir hacerse las pruebas.		
Colesterol: cantidad de grasa en la sangre. Los niveles altos pueden provocar enfermedades y derrames cerebrales.	Prueba hasta los 75 años .		
Cáncer colorrectal: cáncer del sistema digestivo inferior.	Prueba hasta los 75 años . Hable con su médico sobre los tipos de pruebas que deben hacerle y con qué frecuencia.		
Mamografía: prueba de detección de cáncer de seno.	Mamografía para mujeres cada 2 años hasta los 74 años .		
Hepatitis C: virus que infecta el hígado. Se transmite a través de la sangre o el contacto sexual.	Prueba de detección de hepatitis C de una sola vez hasta los 79 años .		
Osteoporosis: enfermedad que debilita los huesos.	Prueba para mujeres de 65 años en adelante .		



VACUNAS

Las vacunas pueden protegerlo de ciertas enfermedades. La tabla enumera las vacunas que puede necesitar.

VACUNAS

Enfermedad	Vacuna
Varicela: virus que causa ampollas.	Vacuna contra la varicela, según lo ordene el médico.
COVID-19: el virus se propaga a través de gotitas en el aire. Provoca una enfermedad de leve a grave.	Vacuna contra el COVID-19 según las recomendaciones de su médico.
Gripe: causada por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones.	Vacuna contra la gripe cada año , se recomienda para finales de octubre.
Neumococo: bacteria que puede infectar los pulmones, el sistema nervioso y la sangre	Vacuna contra el neumococo si tiene 65 años en adelante .
Herpes zóster: virus que puede causar herpes (ampollas dolorosas y con comezón).	Vacuna contra el herpes zóster si no se la han puesto.
Tétanos/difteria/tosferina: 3 enfermedades causadas por bacterias.	Vacuna contra el Tdap si no se la han puesto. Refuerzo cada 10 años .

Puede hablar con su médico sobre qué otras pruebas o vacunas puede necesitar:

- Prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal (vaso sanguíneo alargado): para hombres que han fumado.
- Prueba de detección de la hepatitis B o C.
- Prueba de detección de cáncer de pulmón: para fumadores o exfumadores que tienen alto riesgo.
- Prueba de detección de ETS: para enfermedades que se transmiten por contacto sexual.
- Prueba de detección de TB: para tuberculosis, una enfermedad pulmonar.
- Otras vacunas: para obtener detalles, visite www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read.

Estos son solo algunos lineamientos. Es posible que su médico decida si se necesitan pruebas y vacunas con más o menos frecuencia. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

**ATENCIÓN PREVENTIVA:
DE 65 AÑOS EN ADELANTE**

diario

Use esta sección para tomar notas de su progreso y anotar cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico.

NUNCA MIRES A NADIE HACIA ABAJO, A MENOS QUE LE ESTÉS AYUDANDO A LEVANTARSE.

– Jesse Jackson



NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS



¿Tiene preguntas? Llame a Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org