



Guía Preventiva de Salud



**Kern Family
Health Care**™
La Cara Amable
De Kern Health Systems

Kern Family Health Care quiere que usted tenga el mejor cuidado de salud. Estas guías preventivas le ayudarán a mantenerse saludable mediante la prevención de enfermedades o su descubrimiento en una etapa temprana. Los servicios de cuidados preventivos son exámenes médicos, análisis y vacunas que se deben realizar de manera regular.

Esta guía ofrece servicios preventivos por grupo de edad. Use esta guía para que le ayude a conocer qué servicios se deben realizar y cuándo. Cada grupo de edad enumera los servicios que se recomiendan para esa edad, tales como: la Evaluación de Salud, Exámenes Físicos, Exámenes Dentales, Análisis Clínicos y Vacunas¹. No todos los servicios son necesarios para todos. Su médico le ayudará a conocer qué servicios son apropiados para usted o para su niño. Su médico también le ayudará explicar los servicios listados en esta guía preventiva.

Si usted necesita más información, puede llamar a su médico. Usted también puede llamar gratis a nuestra Línea de Enfermeras Consultantes disponibles las 24 horas al **1-800-391-2000**.

Kern Family Health Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-391-2000.

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-391-2000。

If you need this information in English, please call us.

¹ El horario de vacunación y pruebas clínicas podría haber cambiado desde esta publicación. Por favor pregunte a su médico qué vacunas y pruebas clínicas son apropiadas para usted o para su niño.

1-800-391-2000 • kernfamilyhealthcare.com



Nacimiento hasta los 2 años...

KFHC le recomienda...

¿Con qué frecuencia debería hacerse esto?

Evaluación de Salud

Llene un cuestionario para su niño entre las edades de 0-6 meses, 7-12 meses y 1-2 años.

Exámenes Físicos

Su bebé debería tener un examen físico:

- Una vez de recién nacido.
- Una vez entre los 3 y 5 días de edad.
- Diez visitas entre 1 y 30 meses de edad.

Estatura, Peso, y circunferencia de la cabeza.....

Esto debería hacerse en cada visita al médico.

Examen Dental

El primer examen dental se debe realizar al 1er año de edad. Una visita cada año después. Pregunte a su médico si su bebé necesita tratamientos de barniz de fluoruro tópico.

Análisis Clínicos

Hemoglobina y Hematocritos.....

Esto debería hacerse una vez entre los 9 a 12 meses y a los 2 años para el análisis de anemia.

Prueba de Plomo.....

Esto debería hacerse:

- Una vez a los 12 meses de edad.
- Una vez a los 24 meses de edad.

Prueba Cutánea de Tuberculosis.....

Todos los bebés son evaluados por la exposición a los altos riesgos. Los bebés con alto riesgo son examinados.

Prueba de Autismo.....

Esto debería hacerse una vez a los 18 meses de edad y una vez a los 24 meses de edad.

Vacunas

Hepatitis B.....

A su bebé se le deben aplicar tres dosis. Los bebés pueden recibir su 1ra dosis un poco después de nacer en el hospital. La 2da dosis a los 1-2 meses, y 3ra dosis entre los 6 y 18 meses de edad.

DTaP.....

A su bebé se le deben aplicar cuatro dosis. La 1ra dosis a los 2 meses, 2da dosis a los 4 meses, 3ra dosis a los 6 meses, y 4ta dosis entre los 15 y 18 meses de edad.

Hib.....

A su bebé se le deben aplicar cuatro dosis. La 1ra dosis a los 2 meses, 2da dosis a los 4 meses, 3ra dosis a los 6 meses, y 4ta dosis entre los 12 y 15 meses de edad.

Polio.....

A su bebé se le deben aplicar tres dosis. La 1ra dosis a los 2 meses, 2da dosis a los 4 meses y 3ra dosis entre los 6 y 18 meses de edad.

MMR.....

A su bebé se le debe aplicar la 1ra dosis entre los 12 y 15 meses.

Varicela.....

Su bebé debe ser vacunado una vez entre los 12 y 15 meses.

Neumococo (PCV).....

A su bebé se le deben aplicar cuatro dosis. La 1ra dosis a los 2 meses, 2da dosis a los 4 meses, 3ra dosis a los 6 meses, y 4ta dosis entre los 12 y 15 meses de edad.

Hepatitis A.....

A su bebé se le deben aplicar dos dosis. La 1ra dosis al 1 año de edad (12 a 23 meses). La 2da dosis se debe aplicar con seis meses de diferencia.

Gripe.....

Una a dos dosis se pueden aplicar a los bebés de 6 a 23 meses de edad. Si la 2da dosis es necesaria, se debe aplicar con 4 semanas de diferencia.

Rotavirus.....

Dos o tres dosis se le deben aplicar a su bebé. La primera dosis a los 2 meses y una segunda dosis a los 4 meses de edad. Algunos bebés pueden necesitar una tercera dosis a los 6 meses de edad.

de 3 a 6 años...

KFHC le recomienda...

¿Con qué frecuencia debería hacerse esto?

Evaluación de Salud

Llene un cuestionario para su niño entre las edades de 3-4 años y 5-8 años.

Examen Físico

Su niño debería tener un examen físico todos los años.

Estatura, Peso, BMI percentile.....

Esto debería hacerse en cada visita al médico.

Examen Dental

Una examen dental cada año. Pregunte a su médico si su bebé necesita tratamientos de barniz de fluoruro tópico.

Análisis Clínicos

Presión Sanguínea.....

En cada visita al médico.

Análisis de Orina.....

Pregunte a su médico si su niño necesita esta prueba.

Prueba de Visión.....

En cada examen físico.

Prueba de Audición.....

En cada examen físico.

Prueba de Plomo.....

Una vez entre las edades de 3 a 6 años si no se ha hecho una prueba durante los primeros 24 meses de edad.

Prueba Cutánea de Tuberculosis.....

Una vez entre los 4 y 5 años de edad.

Hemoglobina y Hematocritos.....

En cada examen físico si su niño es de alto riesgo debido a obesidad, diabetes o historia familiar positiva.

Vacunas

Hepatitis B.....

Su niño puede comenzar una serie de tres dosis si la vacunación no se realizó.

DTaP.....

Su niño debería recibir una 5ta dosis entre las edades de 4 a 6 años.

Polio.....

Su niño debería recibir una 4ta dosis entre las edades de 4 a 6 años.

MMR.....

Su niño debería recibir una 2da dosis entre las edades de 4 a 6 años.

Varicela.....

Su niño debería recibir una 2da dosis entre las edades de 4 a 6 años.

Neumococo (PCV).....

Puede ser aplicada a niños entre los 2 años y menos de 5 años de edad si fuera indicado. Pregunte a su médico si es necesaria.

Hepatitis A.....

Su niño puede comenzar una serie de 2 dosis si aún no se le ha aplicado. Las dosis se deben dar con 6 meses de diferencia.

Gripe.....

Una a dos dosis se pueden aplicar. Si la 2da dosis es necesaria, se debe aplicar con 4 semanas de diferencia. Pregunte a su médico si su niño necesita esta vacuna.

KFHC le recomienda...

¿Con qué frecuencia debería hacerse esto?

<i>Evaluación de Salud</i>	<i>Llene un cuestionario para su niño entre las edades de 5-8 años y 9-11 años.</i>
<i>Examen Físico</i>	<i>Su niño debería tener un examen físico todos los años.</i>
Estatura, Peso, El Porcentaje del BMI.....	Esto debería hacerse en cada visita al médico.
<i>Examen Dental</i>	<i>Su niño debería asistir a una visita todos los años.</i>
<i>Análisis Clínicos</i>	
Presión Sanguínea.....	En cada visita al médico.
Prueba de Colesterol.....	Examinado una vez entre los 9-11 años de edad.
Análisis de Orina.....	Pregunte a su médico si su niño necesita esta prueba.
Prueba de Visión.....	En cada examen físico.
Prueba de Audición y Evaluación de Riesgo...	En cada examen físico.
Hemoglobina y Hematocritos.....	Solamente para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Prueba Cutánea de Tuberculosis.....	Los niños con alto riesgo deberían ser sometidos a la prueba como rutina. Pregunte a su médico si su niño debe ser sometido a la prueba.
<i>Vacunas</i>	
Hepatitis B.....	Su niño puede comenzar con una serie de tres dosis si aún no se le aplicó.
Tdap.....	Su niño debe recibir una dosis de esta vacuna a los 11 años de edad. Los niños de 7 a 10 años de edad pueden necesitar una dosis de esta vacuna. Pregunte a su médico si su niño necesita esta vacuna.
MMR.....	Su niño puede comenzar con una serie de dos dosis si aún no se le aplicó.
Varicela.....	Su niño puede comenzar con una serie de dos dosis si su niño no ha tenido Varicela. Pregunte a su médico si su niño necesita esta vacuna.
Hepatitis A.....	Su niño puede comenzar una serie de dos dosis si aún no se le ha aplicado. Las dosis se deben dar con 6 meses de diferencia.
Gripe.....	Una dosis se puede aplicar. A los niños de 8 años de edad y menores se les puede aplicar una 2da dosis (con 4 semanas de diferencia). Pregunte a su médico si es necesaria.
VPH (HPV).....	Su niño puede comenzar una serie de 3 dosis a los 11 años de edad. La 2da dosis se debe aplicar a los 2 meses después de la 1ra dosis. La 3ra dosis se debe aplicar 6 meses después de la 1ra dosis. Pregunte a su médico si su niño(a) necesita esta vacuna.
Meningocócica.....	Su niño recibirá 1 dosis de esta vacuna a los 11 años de edad.

de 12 a 20 años...

KFHC le recomienda...

¿Con qué frecuencia debería hacerse esto?

Evaluación de Salud

Llene un cuestionario entre los 12-17 años de edad. Llene un cuestionario cada 3-5 años comenzando a los 18 años de edad.

Examen Físico

Una vez por año.

Estatura, Peso, El Porcentaje del BMI.....

Esto debería hacerse en cada visita al médico.

Examen Dental

Una vez por año.

Análisis Clínicos

Presión Sanguínea.....

En cada visita al médico.

Prueba de Colesterol.....

En cada visita si usted está en alto riesgo debido a obesidad, diabetes o historial familiar positiva.

Análisis de Orina.....

Pregunte a su médico si es necesario.

Prueba de Visión.....

Cada 1 a 3 años.

Prueba de Audición y Evaluación de Riesgo...

Cada 1 a 3 años.

Hemoglobina y Hematocritos.....

Solamente para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Prueba Cutánea de Tuberculosis.....

Solamente para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Infecciones o Enfermedades de Transmisión Sexual (ITS o ETS).....

Todos los individuos que están sexualmente activos deberían ser examinados por infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Pregunte a su médico acerca de cuáles exámenes debería tener usted cada año.

Mujeres

Examen de la Pelvis y Papanicolaou.....

Pregunte a su médico si es necesario.

Vacunas

Hepatitis B.....

Se puede comenzar una serie de tres dosis si la vacunación no se realizó.

Tdap/Td.....

Recibirá una inyección de refuerzo Tdap si no se le dio entre los 11-12 años. Se recomiendan vacunas rutinarias de refuerzo de Td cada 10 años.

MMR.....

Se puede comenzar una serie de dos dosis si la vacunación no se realizó.

Varicela.....

Se puede aplicar si no se lo ha hecho antes, y si la persona no ha tenido varicela. Se deben aplicar dos dosis separadas por 4 semanas una de otra si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Hepatitis A.....

Se puede comenzar una serie de dos dosis si aún no se la ha aplicado. Las dosis deben separarse 6 meses entre una y otra.

Gripe.....

Esta vacuna se puede aplicar anualmente si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria

VPH (HPV).....

Se puede comenzar una serie de tres dosis a los 12 años si aún no se le ha aplicado. La 2da dosis se debe aplicar a los 2 meses después de la 1ra dosis. La 3ra dosis se debe aplicar 6 meses después de la 1ra dosis. Pregunte a su médico si es necesaria.

Meningocócica.....

Recibirá 1 dosis de esta vacuna si no se le dio a los 11 años de edad.

de 21 a 39 años...

KFHC le recomienda...

¿Con qué frecuencia debería hacerse esto?

<i>Evaluación de Salud</i>	<i>Llene un cuestionario cada 3-5 años.</i>
Examen Físico	Cada 1 a 3 años.
Estatura, Peso, BMI.....	Esto debería hacerse en cada visita al médico.
Examen Dental	Una vez por año.
Análisis Clínicos	
Presión Sanguínea.....	En cada visita al médico.
Prueba de Colesterol.....	Cada año para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Hombres: una vez a los 35 años de edad.
Análisis de Orina.....	Cada 1 a 3 años.
Hemoglobina y Hematocritos.....	Solamente para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Prueba de Audición.....	Cada 1 a 3 años.
Prueba de Visión.....	Cada 1 a 3 años. Si usted sufre de diabetes, también se debe hacer un examen ocular para diabéticos cada año.
Prueba Cutánea de Tuberculosis.....	Solamente para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Infecciones o Enfermedades de Transmisión Sexual (ITS o ETS).....	Todos los individuos que están sexualmente activos deberían ser examinados por infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Pregunte a su médico acerca de cuáles exámenes debería tener usted cada año.
Mujeres	
Examen de la Pelvis y Papanicolaou.....	Cada 3 años a menos que sea identificada como de alto riesgo. Por favor pregunte a su médico acerca de la prueba de VPH si usted tiene 30 años o más.
Vacunas	Las vacunas se deben aplicar a los adultos si las vacunas de rutina no están al día.
Tdap/Td.....	Puede que necesite una inyección de refuerzo de Tdap. Se recomiendan vacunas rutinarias de refuerzo de Td cada 10 años.
Gripe.....	Esta vacuna se puede aplicar anualmente si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Neumococo.....	Una dosis para aquellos que están en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Hepatitis B.....	Se recomiendan tres dosis si usted está en alto riesgo. Se recomienda también para los viajeros. Pregunte a su médico si es necesaria.
MMR.....	Se puede aplicar si la vacunación no se realizó durante la niñez. Se puede aplicar una dosis si la persona no tuvo sarampión, paperas o rubéola. Se deben aplicar dos dosis a las personas que por su ocupación estén expuestas. Pregunte a su médico si es necesaria.
Varicela.....	Se puede aplicar si no se lo ha hecho antes, y si la persona no ha tenido Varicela. Se deben aplicar dos dosis separadas por 4 semanas una de otra si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Meningocócica.....	Se le puede dar 1 dosis si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
VPH (HPV), para mujeres.....	Se puede comenzar una serie de tres dosis si aún no se le ha aplicado. La 2da dosis se debe aplicar a los 2 meses después de la 1ra dosis. La 3ra dosis se debe aplicar 6 meses después de la 1ra dosis. Pregunte a su médico si es necesaria.

de 40 a 64 años...

KFHC le recomienda...

¿Con qué frecuencia debería hacerse esto?

Evaluación de Salud

Llene un cuestionario cada 3-5 años.

Examen Físico

Una vez cada 1 a 2 años.

Estatura, Peso, BMI.....

Esto debería hacerse en cada visita al médico.

Examen Dental

Una vez por año.

Análisis Clínicos

Examen Completo de la Piel.....

En cada examen físico.

Detección de Cáncer Colorrectal

Examen de sangre oculta en heces debería completarse cada año, empezando a los 50 años. Hable con su médico si antes de los 50 años de edad y tiene historial familiar de cáncer de colon. Una colonoscopia se necesita hacer sólo una vez cada 10 años.

Presión Sanguínea.....

Cada visita al médico.

Prueba de Colesterol.....

Cada año para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Mujeres: Una vez a los 45 años de edad.

Análisis de Orina.....

Cada 2 años.

Hemoglobina y Hematocritos.....

Cada 2 años.

Análisis de Glucosa.....

Cada 3 años comenzando a los 45 años de edad.

Prueba de Audición.....

Cada 1 a 3 años.

Prueba de Visión.....

Cada 1 a 3 años. Si usted sufre de diabetes, también se debe hacer un examen ocular para diabéticos cada año.

Prueba Cutánea de Tuberculosis.....

Solamente para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Infecciones o Enfermedades de Transmisión Sexual (ITS o ETS).....

Todos los individuos que están activos sexualmente deberían ser examinados por infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Hable con su médico acerca de cuáles exámenes debería usted tener cada año.

Mujeres

Examen de la Pelvis y Papanicolaou.....

Cada 3 años a menos que sea identificada como de alto riesgo. Pregunte a su médico acerca de la prueba de VPH.

Examen Clínico de Senos.....

Todos los años.

Mamografía.....

Cada año, a partir de los 40 años de edad. Hable con su médico si es menor de 40 años o tiene más de 75 años de edad.

Evaluación de Riesgo de Osteoporosis.....

Una vez cada 2 años si tiene alto riesgo. Hable con su médico acerca de su riesgo.

Hombres

Antígeno Prostático Específico (PSA).....

Después de los 50 años de edad según recomendaciones del médico.

Vacunas

Las vacunas se deben aplicar a los adultos si las vacunas de rutina no están al día.

Tdap/Td.....

Puede que necesite una inyección de refuerzo Tdap. Se recomiendan vacunas rutinarias de refuerzo de Td cada 10 años.

Gripe.....

Todas las personas de 50 años de edad o más deberían aplicarse una dosis anual.

Neumococos.....

Una dosis para adultos que están en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Hepatitis B.....

Se recomiendan tres dosis si usted está en alto riesgo. Se recomienda también para los viajeros. Pregunte a su médico si es necesaria.

Varicela.....

Se puede aplicar si no se lo ha hecho antes, y si la persona no ha tenido varicela. Se deben aplicar dos dosis separadas por 4 semanas una de otra si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Meningocócica.....

Una dosis si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Zóster.....

Una dosis si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

mayores de 64 años...

KFHC le recomienda...

¿Con qué frecuencia debería hacerse esto?

<i>Evaluación de Salud</i>	<i>Llene un cuestionario cada 3-5 años.</i>
Exámenes Físicos Estatura, Peso, BMI.....	<i>Una vez cada 1 a 2 años.</i> Esto debería hacerse en cada visita al médico.
Examen Dental	<i>Una vez por año.</i>
Análisis Clínicos	
Examen Completo de la Piel.....	En cada examen físico.
Detección de Cáncer Colorrectal	Cada año empezando a los 50 años de edad y si tiene historial familiar de cáncer en el colon. Una colonoscopia se necesita hacer sólo una vez cada 10 años.
Presión Sanguínea.....	Cada visita al médico.
Prueba de Colesterol.....	Cada 1 a 5 años.
Análisis de Orina.....	Cada 1 a 3 años.
Hemoglobina y Hematocritos.....	Cada 2 años.
Análisis de Glucosa.....	Cada 3 años comenzando a los 45 años de edad.
Prueba de Audición.....	Cada 1 a 3 años.
Evaluación de la Osteoporosis.....	Una vez cada 2 años, como parte de un examen físico. Los hombres de más de 70 años deberían ser evaluados si están de alto riesgo.
Examen Ocular/Detección de Glaucoma.....	Cada 2 a 3 años. Si usted sufre de diabetes, también se debe hacer un examen ocular para diabéticos cada año.
Prueba Cutánea de Tuberculosis.....	Solamente para aquellas personas identificadas como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Mujeres	
Examen de la Pelvis y Papanicolaou.....	Cada 3 años a menos que sea identificada como de alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesario.
Examen Clínico de Senos.....	Todos los años.
Mamografía.....	Cada año hasta la edad de 75 años. Hable con el médico si es mayor de 75 años de edad.
Hombres	
Antígeno Prostático Específico (PSA).....	Según indicaciones del médico.
Evaluación de la osteoporosis.....	Una vez cada 2 años, como parte de un examen físico. Los hombres de más de 70 años deberían ser evaluados si están de alto riesgo..
Vacunas	<i>Las vacunas se deben aplicar a los adultos si las vacunas de rutina no están al día.</i>
Tdap/Td.....	Puede necesitar una vacuna de refuerzo de Tdap. Las vacunas rutinarias Td de refuerzo se recomiendan cada 10 años.
Gripe.....	Usted debería tener una dosis cada año.
Neumococo.....	Una dosis después de los 65 años de edad.
Hepatitis B.....	Se recomiendan tres dosis si usted está en alto riesgo. Se recomienda también para los viajeros. Pregunte a su médico si es necesaria.
Varicela.....	Se puede aplicar si no se lo ha hecho antes, y si la persona no ha tenido varicela. Se deben aplicar dos dosis separadas por 4 semanas una de otra si usted está en riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Meningocócica.....	Una dosis si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.
Zóster.....	Una dosis si usted está en alto riesgo. Pregunte a su médico si es necesaria.

Td = tétano y difteria

Tdap = difteria, tétano y tos ferina (tos convulsiva)