



Trabajar juntos por su salud

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

2024

Referencia

Recomendadas

Estas recomendaciones, basadas en los lineamientos del Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos,* el Colegio Americano de Radiología y el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, se han identificado como aquellas sobre las que se tiene una certeza alta de que ofrecen un beneficio neto moderado a sustancial.

*Si bien la prueba anual de detección del cáncer de mama no es una recomendación del Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos, Sutter Health la considera como una de las mejores prácticas, de acuerdo con la recomendación de la Red Nacional Integral del Cáncer.

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

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 tomen 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 médico.

Nuevo = Lineamientos actualizados o modificados para 2024

Tenga al día sus vacunas

Durante el año se pueden modificar las recomendaciones. Escanee para ver las recomendaciones más recientes en sutterhealth.org



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.

Pruebas de detección

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

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

VIH: A partir de los 15 años; comenzar antes si hay riesgo.

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

Salud de la vista: Al menos una vez entre los 3 y los 5 años.

Inmunizaciones

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

Edad	Nacimiento	Meses							Años				
		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)												●	

COVID: Todas las edades elegibles deberían recibir las dosis recomendadas de la vacuna en los plazos que correspondan, según los lineamientos de los CDC.

Virus del papiloma humano (VPH): Entre los 11 y los 14 años se debería recibir una serie de dos dosis (puede comenzar a los 9 años); entre los 15 y los 26 se debería recibir una serie de tres dosis.

Nuevo Antineumocócica: En pacientes menores de 19 años, se pueden usar las vacunas antineumocócicas PCV20 o PCV15 para completar la vacunación, según el esquema recomendado actualmente.

Temas para evaluar y brindar orientación

Ansiedad: A partir de los 8 años.

Depresión: A partir de los 12 años.

Violencia doméstica: A partir de los 12 años.

Infecciones de transmisión sexual: A partir de los 11 años.

Cáncer de piel: A partir de los 6 años.

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos: A partir de los 11 años.

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

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

Entre los 18 y los 39 años

Entre los 40 y los 49 años

Chequeo de rutina

Controlar la presión arterial, determinar si su peso es saludable y hacer una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

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

Diabetes: Pruebas de detección según los factores de riesgo.

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

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

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Inmunizaciones

COVID: Todas las edades elegibles deberían recibir las dosis recomendadas de la vacuna en los plazos que correspondan, según los lineamientos de los CDC.

Hepatitis B: Todos los adultos de entre 19 y 59 años, y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B, deben recibir dos, tres o cuatro dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

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

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

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.

Antineumocócica: Para pacientes con determinadas enfermedades subyacentes, serie completa de la vacuna solamente con la vacuna antineumocócica 20 valente o con las vacunas antineumocócicas 15 valente y 23 valente.

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

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

Salud de la mujer

Opciones de pruebas de detección del cáncer de cuello uterino: Prueba de Papanicolaou cada tres 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.

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

Temas para evaluar y brindar orientación

Consumo de alcohol

Nuevo **Ansiedad:** Chequeo hasta los 64 años.

Depresión

Violencia doméstica

Infecciones de transmisión sexual

Cáncer de piel

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos

Consumo de drogas nocivas para la salud

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

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

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

Chequeo de rutina

Controlar la presión arterial, determinar si su peso es saludable y hacer una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

Presión arterial: Chequeo anual.

Colesterol: Chequeo cada 5 años.

Cáncer de colon: 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 en heces cada tres años.

Diabetes: Pruebas de detección según los factores de riesgo.

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

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

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Inmunizaciones

COVID: Todas las edades elegibles deberían recibir las dosis recomendadas de la vacuna en los plazos que correspondan, según los lineamientos de los CDC.

Hepatitis B: Todos los adultos de entre 19 y 59 años, y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B, deben recibir dos, tres o cuatro dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

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.

Antineumocócica: Para pacientes con determinadas enfermedades subyacentes, serie completa de la vacuna solamente con la vacuna antineumocócica 20 valente o con las vacunas antineumocócicas 15 valente y 23 valente.

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

Nuevo **Cáncer de mama:** Mamografía anual

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.

Temas para evaluar y brindar orientación

Consumo de alcohol

Nuevo **Ansiedad:** Chequeo hasta los 64 años.

Depresión

Violencia doméstica

Infecciones de transmisión sexual

Cáncer de piel

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos

Consumo de drogas nocivas para la salud

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

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

Entre los 50 y los 74 años

75 años o más

Chequeo de rutina

Controlar la presión arterial, determinar si su peso es saludable y hacer una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

Presión arterial: Chequeo anual.

Colesterol: Chequeo cada 5 años.

Cáncer de colon: Opciones de pruebas de detección preferidas: 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 en heces cada tres años.

Diabetes: Pruebas de detección según los factores de riesgo.

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

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

Cáncer de pulmón: Hacer un chequeo anual a 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.

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Inmunizaciones

COVID: Todas las edades elegibles deberían recibir las dosis recomendadas de la vacuna en los plazos que correspondan, según los lineamientos de los CDC.

Hepatitis B: Todos los adultos de entre 19 y 59 años, y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B, deben recibir dos, tres o cuatro dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

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.

Antineumocócica: Para personas mayores de 65 años, o personas de 50 a 64 años con determinadas enfermedades subyacentes, serie completa de la vacuna solamente con la vacuna antineumocócica 20 valente o con las vacunas antineumocócicas 15 valente y 23 valente.

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

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

Salud de la mujer

Densidad ósea: Comenzar a controlar a los 65 años.

Nuevo **Cáncer de mama:** Mamografía anual

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.

Temas para evaluar y brindar orientación

Consumo de alcohol

Nuevo **Ansiedad:** Chequeo hasta los 64 años.

Depresión

Violencia doméstica

Prevención de caídas: Comenzar a los 65 años.

Infecciones de transmisión sexual

Cáncer de piel

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos

Consumo de drogas nocivas para la salud

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

Prueba de detección del aneurisma aórtico abdominal: Hombres de entre 65 y 75 años.

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

Nuevo **Virus respiratorio sincitial (VRS):** Los adultos de 60 años o más podrían recibir una única dosis de la vacuna contra el virus respiratorio sincitial.

Chequeo de rutina

Controlar la presión arterial, determinar si su peso es saludable y hacer una evaluación general de la salud.

Pruebas de detección

Presión arterial: Chequeo anual.

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

Cáncer de pulmón: Hacer un chequeo anual a 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.

Obesidad: Control periódico durante la edad adulta.

Inmunizaciones

COVID: Todas las edades elegibles deberían recibir las dosis recomendadas de la vacuna en los plazos que correspondan, según los lineamientos de los CDC.

Hepatitis B: Todos los adultos de entre 19 y 59 años, y de 60 años o más con factores de riesgo de hepatitis B, deben recibir dos, tres o cuatro dosis de la vacuna contra la hepatitis B, dependiendo de la vacuna o el estado del paciente.

Influenza (gripe): Vacuna contra la gripe anual.

Antineumocócica: Serie completa de la vacuna solamente con la vacuna antineumocócica 20 valente o con las vacunas antineumocócicas 15 valente y 23 valente.

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

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

Temas para evaluar y brindar orientación

Consumo de alcohol

Depresión

Violencia doméstica

Prevención de caídas: Comenzar a los 65 años.

Infecciones de transmisión sexual

Cáncer de piel

Consumo de tabaco, incluido del vapeo con cigarrillos electrónicos

Consumo de drogas nocivas para la salud

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

Prueba de detección del aneurisma aórtico abdominal: Hombres de entre 65 y 75 años.

Prueba de detección del cáncer de mama: A partir de los 74 años.

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

Nuevo **Virus respiratorio sincitial (VRS):** Los adultos de 60 años o más podrían recibir una única dosis de la vacuna contra el virus respiratorio sincitial.



2200 River Plaza Drive
Sacramento, CA 95833
sutterhealth.org