



# Siéntase bien a cualquier edad

## Los cuidados preventivos son la clave para una vida más saludable.



La definición de “bienestar” es tener un estado de buena salud, especialmente como un objetivo que se busca de manera activa. Independientemente de su edad, el bienestar puede alcanzarse en todas las etapas de la vida. Seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y escuchar los consejos de su médico son formas de buscar el bienestar. Blue Cross and Blue Shield of Illinois (BCBSIL) también desea ayudarlo a sentirse y estar bien. A continuación se sugieren algunas medidas preventivas que niños, adultos y personas mayores por igual pueden tomar para lograrlo.

Observe que estas recomendaciones son para personas saludables que tienen los riesgos de salud típicos. Tómese el tiempo para verificar el siguiente resumen de servicios clave y ver si su familia y usted están al día con las inmunizaciones y las pruebas de detección para la salud. También es recomendable que hable con su médico de cuidados primarios (PCP, por sus siglas en inglés) acerca de sus necesidades de cuidados de la salud.

### Salud en niños

Tener un bebé es un acontecimiento muy feliz en su vida. Lleve a su bebé por el camino del bienestar de inmediato; haga visitas regulares al consultorio del médico durante los dos primeros años de vida. El PCP supervisará el crecimiento y el desarrollo de su bebé. También hable con el PCP sobre los hábitos de alimentación y sueño, y sobre cuestiones de seguridad y conducta.

A los 3 años, su hijo deberá visitar al PCP una vez al año hasta los 17 años

para realizarse exámenes y mediciones de la presión arterial. A partir de los 2 años, el PCP debe revisar con regularidad el índice de masa corporal de su hijo (BMI, por sus siglas en inglés) para detectar obesidad. Las pruebas de la vista deben realizarse una vez al año desde los 3 hasta los 6 años y, luego, a los 8, 10, 12, 15 y 17 años. Las pruebas de audición deben realizarse todos los años desde los 4 hasta los 6 años y, luego, una vez más a los 8 y 10 años.

Asegúrese de que su hijo reciba las inmunizaciones recomendadas que aparecen a continuación. No solamente debe proteger a los niños de enfermedades sino también sentar las bases para un futuro saludable.

Si su hijo ha omitido alguna de estas inmunizaciones, existen planes específicos sobre cómo “ponerse al día”. Hable con su PCP sobre cómo compensar las inmunizaciones que se omitieron.

### Inmunizaciones recomendadas para niños: 0 a 6 años\*

Vacuna	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19 a 23 meses	2 a 3 años	4 a 5 años
Hepatitis B	✓	✓				✓					
Rotavirus			✓	✓	✓**						
Difteria, tétanos, tos ferina, (DTaP)			✓	✓	✓		✓				✓
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)			✓	✓	✓**	✓					
Neumococo (PCV)			✓	✓	✓	✓					
Polio			✓	✓		✓					✓
Influenza (Gripe)								✓			
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)						✓					✓
Varicela						✓					✓
Hepatitis A								✓ (2 dosis)			

 Rango de edades recomendadas

\*Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

\*\*Consulte a su médico para saber si es necesaria esta dosis.

## Pubertad y adolescencia

A medida que su hijo crece y se convierte en adolescente, necesita seguir consultando al médico. Los niños de 7 a 18 años deben seguir haciéndose exámenes y recibiendo las inmunizaciones programadas todos los años. Esto le da la posibilidad a su PCP de hacer las pruebas de detección faltantes y hablar sobre:

- la importancia de los buenos hábitos de alimentación y de estar activo;
- evitar el alcohol, el tabaco y las drogas; y
- las consecuencias de la actividad sexual y de las enfermedades de transmisión sexual.

### Inmunizaciones recomendadas de los 7 a los 18 años\*

Vacuna	7 a 10 años	11 a 12 años	13 a 18 años
Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)	✓	✓	
Virus del papiloma humano (HPV) <sup>+</sup>		✓ (3 dosis)	
Meningococo (MCV)		✓	
Virus del papiloma humano (HPV) <sup>+</sup>		✓	

 Rango de edades recomendadas

\*Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<sup>+</sup>Todas las niñas deben recibir esta vacuna. Los niños varones deben hablar sobre la necesidad de recibir la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) con su PCP.

## Salud en adultos

Como usted sabe, los cuidados preventivos son muy importantes también para los adultos. Al tomar algunas decisiones básicas sobre salud, usted puede tener un buen impacto en su salud y bienestar. Algunas de estas buenas decisiones incluyen:

- seguir una dieta saludable;
- hacer ejercicio en forma regular;
- evitar fumar; y
- limitar el consumo de alcohol.

Tanto los hombres como las mujeres deben realizarse las siguientes pruebas de detección:

- estatura, peso y BMI, que pueden ayudarlo a saber si tiene sobrepeso o es obeso;
- presión arterial cada dos años; y
- prueba de detección del cáncer colorrectal a partir de los 50 años (existen muchas formas de detectar este tipo de cáncer; hable con su médico sobre qué método puede ser el correcto para usted).

Las personas que tienen un mayor riesgo de tener diabetes, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular o enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés) pueden necesitar servicios de prevención adicionales. Hable con su médico para saber si usted debería:

- realizarse una prueba de detección de diabetes;
- seguir una terapia con aspirina para ayudar a reducir las posibilidades de tener un ataque al corazón o accidente cerebrovascular; y
- realizarse una prueba de detección del VIH u otras STD.



## ¡Encuentre más sugerencias sobre bienestar en línea!

Nuestro sitio web ofrece gran cantidad de sugerencias y herramientas sobre todos los temas que se analizan en este artículo. Consulte el **Administrador de Salud Personal (PHM, por sus siglas en inglés)**: un recurso interactivo que le permite realizarse una evaluación de riesgos de salud, usar las funciones **Ask A Nurse, Dietitian, Trainer or Life Coach** (Consulte a un enfermero, dietista, entrenador u orientador de vida), usar herramientas para la salud, ver videos y participar en tutoriales de salud interactivos y llevar un registro de su salud por medio del registro de salud personal. ¡Ingrese en Blue Access<sup>®</sup> para Miembros en [bcbsil.com](http://bcbsil.com) hoy mismo para ir al PHM y ver cómo puede ser más proactivo con respecto a su salud!



## Vacunas recomendadas para adultos\*

Vacuna	Recomendación
<b>Tétanos, difteria, tos ferina (Td o Tdap)</b>	Refuerzo cada 10 años (uno de los cuales debe ser Tdap).
<b>Varicela</b>	Si no ha tenido varicela y aún no ha sido vacunado, consulte a su PCP si es necesario que reciba esta vacuna.
<b>Sarampión, paperas y rubéola</b>	Si nació en 1957 o después de ese año y aún no ha sido vacunado, consulte a su PCP si es necesario que reciba esta vacuna.
<b>Zóster (herpes)</b>	Una dosis después de los 60 años.
<b>Influenza (Gripe)</b>	Una dosis una vez al año para los adultos más jóvenes con afecciones crónicas específicas y para todas las personas de 50 años o más. Quienes estén en contacto con personas con riesgo de complicaciones de influenza también deben recibir una vacuna contra la gripe.
<b>Neumococo (neumonía)</b>	Una dosis para las personas de 65 años o más. En algunos casos, puede ser necesaria otra dosis.
<b>Virus del papiloma humano (HPV)</b>	Tres dosis para las mujeres adultas de 19 a 26 años si no recibieron la vacuna contra el HPV durante la infancia.

\*Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

### Salud femenina

Las mujeres tienen sus propios problemas de salud especiales. Por eso deben dar prioridad a las pruebas de detección regulares para mantenerse saludables, las cuales incluyen:

- **Cáncer de seno:** existen varias recomendaciones sobre en qué momento las mujeres deben realizarse las pruebas de detección del cáncer de seno. Como mínimo, usted debe realizarse una mamografía a partir de los 50 años y luego hablar con su médico para saber si la prueba de detección debería realizarse todos los años o cada dos años. También es correcto realizarse mamografías cada uno a dos años a partir de los 40 años. Hable con su médico para decidir sobre su plan.

También se sugiere que las mujeres de 20 a 39 años se realicen un examen clínico de seno cada tres años y que las mujeres de 40 años o más se realicen un examen de seno una vez al año.

- **Cáncer de cuello uterino:** las mujeres deben realizarse una prueba de Papanicolaou en el término de tres años de haber iniciado su actividad sexual o a los 21 años. Si los resultados de estas pruebas son normales, las mujeres pueden realizarse otra prueba de Papanicolaou cada tres años.
- **Colesterol:** las mujeres de 20 años o más deben realizarse una prueba de colesterol, al menos, cada cinco años si tienen un riesgo elevado de tener enfermedad cardíaca.

### Salud masculina

Los hombres también necesitan un plan de salud inteligente; puede marcar la diferencia entre ganar o perder en el juego del bienestar. Además de las pruebas de detección y las inmunizaciones recomendadas anteriormente, hable con su PCP sobre las ventajas y desventajas de que se le realicen pruebas de detección del cáncer de próstata a partir de los 50 años.

Si usted es afroamericano, tiene 45 años o más, o a su padre o a alguno de sus hermanos se les diagnosticó cáncer de próstata antes de los 65 años, debe consultar a su médico acerca de esta prueba de detección.

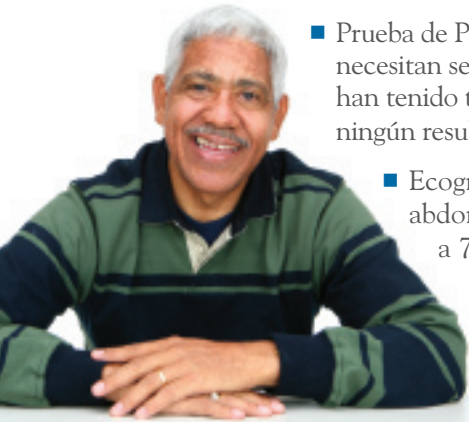
Si tiene 35 años o más, realícese una prueba de colesterol, al menos, cada cinco años. Comience esta prueba a los 20 años si tiene un mayor riesgo de tener enfermedad cardíaca.



## Salud en personas mayores

Además de las recomendaciones para todos los adultos, los que tengan más de 65 años deben recibir los siguientes servicios:

- Pruebas de audición.
- Inmunizaciones contra la influenza (gripe) (anuales).
- Vacuna contra el neumococo (neumonía) (una dosis después de los 65 años).
- Inmunización contra el zóster (herpes) (si aún no la ha recibido).
- Prueba de detección de osteoporosis (para mujeres).
- Prueba de Papanicolaou (las mujeres de 70 años o más no necesitan seguir realizándose pruebas de Papanicolaou si han tenido tres o más pruebas con resultados normales y ningún resultado anormal en los últimos 10 años).
- Ecografía para detectar aneurisma aórtico abdominal (una vez para los hombres de 65 a 75 años que nunca hayan fumado).



### Camino hacia la salud

Al seguir estas pautas y trabajar con su PCP, usted se encuentra en el camino hacia el bienestar.

## Por qué debe recibir una vacuna contra la gripe este año

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus. Puede causar enfermedad de leve a grave y, en ocasiones, puede llevar a la muerte. Una buena forma de evitar la gripe estacional es recibir una vacuna contra la gripe todos los años.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, todos los años en los Estados Unidos:

- Del 5% al 20% de las personas tienen gripe.
- Más de 200,000 personas son hospitalizadas por problemas relacionados con la gripe.
- Alrededor de 36,000 personas mueren por causas relacionadas con la gripe.

Entre las personas que tienen mayores posibilidades de tener complicaciones graves de la gripe, se incluyen:

- personas mayores;
- niños pequeños;
- personas con problemas de salud crónicos, como asma, diabetes o enfermedad cardíaca.

Piense en recibir la vacuna contra la gripe si su hijo tiene 6 meses o más. Debería pensar en recibir una vacuna contra la gripe si usted:

- tiene un problema de salud crónico;
- tiene 50 años o más;
- trabaja con el público o es cuidador;
- estará embarazada durante la época de gripe.

Llame a su PCP para analizar si es apropiado para usted recibir la vacuna contra la gripe. Se recomienda que reciba la vacuna contra la gripe todos los otoños, por lo general antes de octubre, ya que la época de gripe es generalmente de noviembre a abril.

Además, observe que si recibe una vacuna contra la gripe, debe recibirla de su PCP; de lo contrario, no estará cubierta por sus beneficios de HMO.



## Ayuda al alcance de la mano para afecciones crónicas

Si tiene asma, diabetes o enfermedad cardiovascular, Blue Cross and Blue Shield of Illinois ofrece programas para miembros con estos problemas de salud. Para obtener más información, llame a Mejora de Calidad de HMO al 312-653-3465.

## Mente sana ... Cuerpo sano

Informe a su PCP sobre cualquier cuidado por abuso de sustancias o salud del comportamiento que usted reciba, especialmente si se recetan fármacos. Informar a su PCP sobre estos cuidados permite que su médico coordine sus cuidados y, además, disminuye las posibilidades de que haya interacciones medicamentosas.

## Beneficios de la cirugía reconstructiva después de una mastectomía

Las leyes federales y estatales exigen que las aseguradoras de salud otorguen los beneficios de la cirugía reconstructiva después de una mastectomía. Si el médico de la mujer está de acuerdo, estas leyes establecen que los beneficios de cuidados de la salud cubrirán:

- reconstrucción del seno en el que se realizó la mastectomía;
- cirugía y reconstrucción del otro seno para lograr un aspecto simétrico;
- prótesis; y
- tratamiento para problemas físicos para todas las etapas del cuidado de la mastectomía, incluidos los linfedemas.

Las HMO de BCBSIL cubren las mamografías una vez al año cuando son indicadas por el PCP de un miembro o por un proveedor principal de cuidados de la salud para la mujer (según los beneficios de salud del miembro).

Para realizar preguntas sobre estos beneficios, consulte su Folleto de Certificados o llame a Servicios para los Miembros al número gratuito indicado al dorso de su tarjeta de identificación.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.®*

300 E. Randolph Street  
Chicago, Illinois 60601-5099

PRSRST STD  
U.S. DE LOS EE. UU.

**PAGADO**  
ADDISON, IL  
PERMISO N.º 1



## Es fácil ser inteligente y estar bien

**Be Smart. Be Well.®** es un recurso en línea gratuito, disponible para todos los miembros de Blue Cross and Blue Shield of Illinois, así como para el público en general. El objetivo de este sitio es simple: ayudarnos a todos a mantenernos más sanos y más seguros a través de más concienciación y conocimientos fáciles de asimilar. Cada tema ofrece videos que combinan los datos de expertos en la materia con las historias muy personales de quienes han sido afectados. También encontrará investigaciones y enlaces relacionados con los recursos de la industria que explican el tema, los motivos de su importancia y las medidas que puede tomar al respecto. La sección fácil de seguir “Hábitos que debe tener” ofrece consejos que pueden ayudarlo en su proceso de elegir opciones más inteligentes y más saludables. Actualmente, el sitio ofrece noticias, consejos y videos sobre:

- Lesiones cerebrales traumáticas
- Cuidados al paciente
- Seguridad de las medicinas
- Salud mental
- Violencia doméstica
- Obesidad infantil
- Enfermedades de transmisión sexual
- Hacerse cargo de los riesgos de embarazo

Con regularidad, se agregan temas nuevos a Be Smart. Be Well. Puede motivarse a usted mismo y motivar a sus seres queridos transmitiendo el mensaje de Be Smart. Be Well. en Facebook, Twitter y YouTube. ¡Visite [besmartbewell.com](http://besmartbewell.com) hoy mismo!

**Cómo contactarnos:** Para comunicarse con Servicios para los Miembros, llame al número gratuito indicado al dorso de su tarjeta de identificación, de 8 a.m. a 6 p.m., hora central, los días de semana. Para obtener datos escritos sobre los programas de Mejoramiento de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés) HMO Illinois y BlueAdvantage HMO, que incluyen los objetivos, los procesos y los resultados relacionados con los cuidados y servicios para miembros, ingrese en la sección “Elección poderosa” (“Powerful Choice”) de nuestro sitio web, en [bcbsil.com/coverage/group/hmo/index.html](http://bcbsil.com/coverage/group/hmo/index.html), o llame al 312-653-3465 para solicitar una copia de la información del programa de QI.

### O visítenos en línea en [bcbsil.com](http://bcbsil.com) para:

- Buscar médicos, hospitales y grupos médicos/IPA de la red usando Provider Finder®.
- Ver nuestra lista de medicinas (“formulary”) y datos sobre medicinas recetadas.
- Revisar los informes de grupos médicos/IPA y hospitales Blue Star<sup>SM</sup>.
- Ver nuestros resultados de HEDIS de 2010.
- Leer nuestra declaración de privacidad.

### Ingrese en **Blue Access**® para Miembros para:

- Ver una versión electrónica de este boletín informativo.
- Ver sus Aspectos Destacados de Beneficios de HMO.
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación o imprimir una tarjeta de identificación provisoria.
- Cambiar su grupo médico/IPA.
- Encontrar sugerencias sobre bienestar y utilizar la herramienta Administrador de Salud Personal.
- Completar una Evaluación de Riesgos de Salud.
- Consultar su cuenta BluePoints<sup>SM</sup>.
- Descargar formularios.

### EN ESTA EDICIÓN

Encuentre un proveedor que satisfaga sus necesidades  
Manténgase bien a cualquier edad  
Por qué debe recibir una vacuna contra la gripe

Este boletín informativo se publica para los miembros de HMO de Blue Cross and Blue Shield of Illinois. Esta publicación no debe considerarse asesoría médica, ya que las circunstancias individuales son diferentes. Si necesita asesoría médica específica, no se base en el conocimiento adquirido en estos artículos; busque la asesoría de su médico.

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

© 2010 Blue Cross and Blue Shield of Illinois. Todos los derechos reservados.

Editor: Kari Fortelka kari\_fortelka@bcbsil.com 21823.1010