

# Pautas generales de bienestar 2026 para analizar con tu proveedor de atención de salud

## Programa de bienestar para adultos (a partir de los 19 años)

Asegúrate de revisar los beneficios de tu plan para determinar tus costos por estos servicios

### Guía de salud de rutina

Examen Anual de Bienestar y Chequeo de Rutina	Una vez por año: Habla con tu médico sobre las pruebas de detección relacionadas.
Examen de Detección de Obesidad: Dieta/Actividad Física/Asesoramiento para el Índice de Masa Corporal (BMI)	Una vez por año.
Examen de la Vista y Dental (Es posible que estos servicios no estén cubiertos por tu plan de beneficios médicos. Revisa los documentos de tu plan.)	Una vez por año: Habla con tu médico.

### Revisiones y evaluaciones de diagnóstico recomendadas para pacientes en riesgo

Chequeo de Aneurisma de Aorta Abdominal (AAA)	Un solo examen de detección entre los 65 y los 75 años para quienes han sido fumadores o tienen antecedentes familiares de AAA.
Examen de Densidad Mineral Ósea y medicinas recetadas para la Osteoporosis	Mujeres a partir de los 65 años o mayores; mujeres más jóvenes que tienen mayor riesgo.
Examen de Detección del Colesterol	A partir de los 35 años; de los 20 a los 35 años si están en riesgo, una vez por año: Todos los hombres; a partir de los 45 años; de los 20 a los 45 años si están en riesgo, una vez por año: Todas las mujeres.
Examen de Detección y Asesoramiento para el Cáncer Colorrectal	De los 45 a los 75 años; método (colonoscopia, sigmoidoscopia o prueba de sangre oculta en heces) y frecuencia con base en factores de riesgo y recomendación del médico.
Mamografía	Las mujeres deben hacerse una mamografía inicial entre los 35 y los 40 años. A partir de entonces, cada dos años entre los 40 y los 50 años; cada año a partir de los 50 años. A cualquier edad si lo recomienda el médico según los factores de riesgo.
Prueba de Papanicolau/Examen Pélvico	Las mujeres entre los 21 y los 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolau cada 3 años. Las mujeres entre los 30 y los 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolau cada 3 años o combinada con la prueba del HPV cada 5 años. Las mujeres mayores de 65 años deben hablar con su médico.
Exámenes de Detección y Asesoramiento para el HIV y otras Infecciones de Transmisión Sexual (STI)	Como indique el historial médico y/o los síntomas. Habla con tu médico sobre comportamientos riesgosos.
Exámenes de Detección y Asesoramiento para el Cáncer de Pulmón	De los 50 a los 80 años; historia de fumador de 1 paquete al día por los últimos 20 años/fuma actualmente/dejó de fumar hace 15 años.
Examen de Detección del Cáncer de Próstata	Habla con tu médico.
Examen de Detección del Cáncer de Piel	Habla con tu médico.

## Vive de manera saludable

- Hazte un examen anual de bienestar para revisar tu estado general de salud y mantén las visitas de seguimiento con tu médico.
- Averigua si estás en riesgo de padecer condiciones de salud como diabetes, colesterol alto y presión arterial alta.
- Vacúnate, hazte exámenes preventivos y análisis de laboratorio.
- Se recomienda la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (HPV) en series de 3 dosis para hombres y mujeres entre los 19 y los 26 años si no fueron vacunados antes de los 13 años.
- Habla con tu médico acerca de las medicinas/vitaminas sin receta que estás tomando para reducir los efectos secundarios y posibles interacciones.
- Vacúnate contra la gripe cada año para prevenir enfermedades y hospitalizaciones relacionadas con esta enfermedad.

Los CDC recomiendan la vacunación contra el COVID-19 con base en la toma de decisiones clínicas entre los individuos y sus médicos, teniendo en cuenta los riesgos y beneficios de la vacuna.

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Truli for Health.  
[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Pautas generales de bienestar 2026 para analizar con tu proveedor de atención de salud



## Programa de bienestar para adultos (a partir de los 19 años)

Asegúrate de revisar los beneficios de tu plan para determinar tus costos por estos servicios

Pautas	
Examen de Detección/Asesoramiento: Depresión, Ansiedad, Obesidad, Tabaco, Alcohol, Abuso de Sustancias y Embarazo	En todas las visitas, o como lo indique tu médico.
Riesgo de Caídas/Lesiones Involuntarias/Prevención de Violencia Doméstica/Uso del Cinturón de Seguridad	Habla con tu médico sobre el ejercicio y la seguridad en el hogar.
Lista de Medicinas (incluyendo medicinas sin receta y vitaminas) por una posible interacción	En todas las visitas, o como lo indique tu médico.
Instrucciones para el Tratamiento Médico Deseado en el Futuro (Advance Directives)/Testamento en Vida	Una vez por año.

## Vacunas\* (recomendaciones de rutina)

Tétanos, Difteria, Tosferina (Td/Tdap)	A partir de los 19 años: Una dosis de Tdap, después un refuerzo de Td cada 10 años.
Gripe (Influenza) y Virus Respiratorio Sincitial (RSV)	Gripe (a partir de los 19 años) una vez al año durante la temporada de gripe; RSV - para personas embarazadas de 32 a 36 semanas; RSV - (de los 50 a los 74 años) - dosis única basada en factores de riesgo y recomendación del médico, RSV - (a partir de los 75 años) - dosis única recomendada por los CDC.
Neumocócica	De los 19 a los 64 años: si los factores de riesgo están presentes; a partir de los 65 años: 1 – 2 dosis (de acuerdo con los CDC); a partir de los 50 años: 1 dosis (Beneficios de Florida Blue).
Culebrilla (Herpes Zóster)	A partir de los 50 años: 2 dosis de Shingrix.
Haemophilus Influenzae Tipo B (HIB) Hepatitis A, Hepatitis B, Meningocócica	A partir de los 19 años: si los factores de riesgo están presentes.
Virus del Papiloma Humano (HPV), Sarampión/ Paperas/Rubéola (MMR), Varicela y Examen de Detección de Infección por Hepatitis C (HCV)	Recomendación del médico con base en las vacunas administradas en el pasado o el historial clínico.
COVID-19	Con base en la toma de decisiones clínicas entre los individuos y sus médicos.

Estamos listos para ayudarte:

Llama a

**Servicio al Cliente**

1-855-30-TRULI (1-855-308-5692)

TTY/TDD: Llama al 711

Ve a **TruliForHealth.com**

Visita un **Centro Florida Blue**

Ve a **FloridaBlueCenters.com**

para encontrar los establecimientos o llama al 1-877-352-5830

\*Algunas vacunas están contraindicadas para ciertas condiciones, habla con tu médico.

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Truli for Health.

[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Pautas generales de bienestar 2026 para analizar con tu proveedor de atención de salud

## Programa de bienestar para niños y adolescentes (desde el nacimiento hasta los 18 años)

### Guía de salud de rutina

Examen de Bienestar y Autismo/Evaluación del Comportamiento y el Desarrollo	Recién nacidos hasta los 3 años: Visitas de Bienestar Frecuentes; de los 3 a los 18 años: Chequeo Anual de Bienestar.
Índice de Masa Corporal (BMI): Estatura y Peso	En cada visita, BMI a partir de los 2 años.
Presión Arterial	Una vez al año, a partir de los 3 años.
Exámenes de Detección para la Audición/Dentales/para la Vista (Es posible que estos servicios no estén cubiertos por tu plan de beneficios médicos. Revisa los documentos de tu plan).	Audición: Recién nacido, después una vez por año a partir de los 4 años; Dental: Regularmente, a partir del primer año; Visión: Una vez al año, a partir de los 3 años.

### Exámenes recomendados para pacientes en riesgo

Examen de Detección del Colesterol	Una vez al año, a partir de los 2 años.
Prueba de Plomo, Tuberculosis, Anemia Falciforme y Azúcar en la Sangre	Como indique el historial médico y/o los síntomas.
Exámenes de Detección y Asesoramiento para el HIV y otras Infecciones de Transmisión Sexual (STI)	Habla con tu médico sobre comportamientos riesgosos.
Examen de Detección del Cáncer de Piel	Habla con tu médico.

### Pautas

Prevención de Violencia/Lesiones	Una vez al año, más a menudo si está indicado por tu médico.
Dieta/Actividad Física/Asesoría para el Bienestar Emocional	En todas las visitas.
Tabaco/Alcohol/Abuso de Sustancias/Depresión/ Examen de Detección y Asesoría para el Embarazo	Cada visita a partir de los 11 años, antes si lo indica tu médico.

## ¿Tus hijos están al día con las vacunas?

Seguir la secuencia recomendada de vacunas es recomendable para proteger a tu hijo de enfermedades desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. La mayoría de estas vacunas requieren dosis adicionales o refuerzos cada cierto tiempo. A medida que los niños crecen y se convierten en adolescentes pueden entrar en contacto con diferentes enfermedades. Estas vacunas pueden ayudar a proteger a tu preadolescente o adolescente de estas otras enfermedades e infecciones:

### Vacuna Tdap

A los 11 o los 12 años. Protege contra el tétanos (mandíbula bloqueada), la difteria y la tosferina acelular (tos convulsiva). Es un refuerzo de la misma vacuna administrada durante los primeros años de la infancia.

### Vacuna meningocócica

(MCV4) Dos dosis a partir de los 11 o 12 años, una dosis de refuerzo a los 16 años. (MenB) Dos dosis a partir de los 16 - 18 años. Protege contra la meningitis, la sepsis (una infección sanguínea) y otras enfermedades meningocócicas. Los niños con un mayor factor de riesgo pueden necesitar dosis adicionales.

### Virus del papiloma humano

(HPV) Dos o tres dosis de la vacuna durante seis meses, a partir de los 11 - 12 años. (Dos dosis si las recibieron antes de cumplir 15 años o tres si las recibieron a los 15 años o después). Protege a niños y niñas contra el HPV, que puede provocar cáncer y verrugas genitales.

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Truli for Health.

[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Pautas generales de bienestar 2026 para analizar con tu proveedor de atención de salud



Vacunas*	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	2 – 6 años	11 – 12 años	13 – 14 años	15 años	16 – 18 años
Hepatitis A						Serie de 2 dosis, 12-23 meses								
Hepatitis B	Primera dosis	Segunda dosis			Tercera dosis									
Difteria, Tétanos, Tosferina (DTaP)			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis		Cuarta dosis			Quinta dosis				
Tétanos, Difteria, Tosferina (TdaP)											Primera dosis			
Haemophilus Influenzae Tipo b (Hib)			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera o cuarta dosis**									
Poliovirus Inactivada			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis					Cuarta dosis				
Sarampión, Paperas, Rubeola (MMR)***						Primera dosis				Segunda dosis				
Varicela						Primera dosis				Segunda dosis				
Neumocócica			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis	Cuarta dosis								
Gripe (Influenza)					Desde los 6 meses hasta los 8 años, 1 o 2 dosis; a partir de los 9 años, una dosis única									
Rotavirus			Primera dosis	Segunda dosis	Tercera dosis**									
Meningocócica											Primera dosis			Refuerzo
Virus del Papiloma Humano (HPV)											Serie de 3 dosis			
Covid 19					A partir de los 6 años según las pautas de AAP									

\*Estas son vacunas de rutina basadas en recomendaciones de cdc.gov. El rango de edades recomendadas para ponerse al día o para ciertos grupos de alto riesgo se deja a criterio del médico, según los antecedentes familiares y los factores de riesgo personales del miembro.

\*\*Dosis determinadas por el médico con el tipo de vacuna de marca utilizada.

\*\*\*Los que se encuentran en un área de brote, ≥12 meses que recibieron previamente ≤ 2 dosis deben recibir una dosis de vacuna que contenga el virus de las paperas.

## Vacuna contra la Gripe

Cada año después de los seis meses. Protege a los individuos contra el virus de la influenza.

## Inyección contra el Virus Respiratorio Sincitial (RSV)

El virus respiratorio sincitial (RSV) es la principal causa de hospitalización entre los bebés estadounidenses. Los CDC recomiendan que todos los bebés menores de 8 meses nacidos durante la temporada de RSV (o que están iniciando su primera temporada) y que no estén protegidos por la vacunación materna reciban una dosis de nirsevimab o clesrovimab.

## Vacuna contra el COVID-19

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda la vacunación contra el COVID-19 para varios grupos. Los niños de 6 a 23 meses deben completar su serie inicial de vacunación, mientras que los niños menores de 2 años que hayan completado su serie inicial deben recibir una dosis única. Los niños de 6 meses a 18 años con un sistema inmunológico moderadamente o gravemente debilitado deben recibir dos o más dosis. También se recomienda una dosis única para niños y adolescentes de alto riesgo de 2 a 18 años, y está disponible a petición de los padres para protección contra el COVID-19.

Protege a tus hijos adolescentes de enfermedades prevenibles, dolorosas y peligrosas. Mantente en contacto con el consultorio del pediatra o con la clínica de servicios de salud. Asegúrate de revisar los beneficios para servicios preventivos.

**Fuentes:** Estas pautas son recomendaciones de las siguientes organizaciones y no fueron desarrolladas por Truli for Health. [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Truli for Health, una afiliada de Florida Blue, ofrece cobertura de salud. Estas compañías son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 108353S 1125R