

# Guía de servicios preventivos

Con Humana, obtener los servicios preventivos que usted necesita para mantener su salud general es más fácil que nunca. Como parte de la Reforma del cuidado de la salud y según el plan de salud de Humana que usted tenga, tendrá una serie de servicios preventivos a su disposición sin ningún costo.

Los servicios mencionados aquí estarán cubiertos al 100 por ciento cuando se ofrezcan como parte del cuidado preventivo. Esto significa que no habrá ningún copago, coseguro o deducible cuando los servicios son prestados por proveedores de la red de Humana.

Nota: es posible que usted necesite pagar todo o parte de los costos cuando se realicen los servicios para diagnosticar, monitorear o tratar una enfermedad, embarazo o lesión más que para prevenir una enfermedad, un embarazo o una lesión.

## Servicios preventivos para adultos

Las consultas médicas preventivas están cubiertas, así como las pruebas de detección, las vacunas y el asesoramiento mencionados a continuación.

### Pruebas de detección

Aneurisma de aorta abdominal (AAA)	Prueba de detección única para hombres de edades específicas que hayan fumado alguna vez
Abuso de alcohol	Prueba de detección y asesoramiento para todos los adultos
Presión arterial	Prueba de detección de presión arterial alta para todos los adultos
Colesterol	Pruebas de detección para adultos de ciertas edades o que se encuentren con mayor riesgo <sup>1</sup>
Cáncer colorrectal	Prueba de detección para adultos de 50 a 75 años
Depresión	Prueba de detección para todos los adultos
Diabetes	Prueba de detección para adultos de 40 a 70 años con mayor riesgo <sup>1</sup>
Hepatitis B	Prueba de detección para todos los adultos con mayor riesgo <sup>1</sup>
Hepatitis C	Prueba de detección para adultos con mayor riesgo <sup>1</sup> o pruebas de detección únicas para adultos nacidos entre 1945 y 1965
VIH	Prueba de detección para todos los adultos con mayor riesgo <sup>1</sup>
Cáncer de pulmón	Pruebas de detección anuales para adultos de todas las edades especificadas que fumen o hayan dejado de fumar en el transcurso de los últimos 15 años
Obesidad	Prueba de detección para todos los adultos
Sífilis	Prueba de detección para todos los adultos con mayor riesgo <sup>1</sup>
Uso de tabaco	Prueba de detección para todos los adultos e intervenciones para dejar de fumar en consumidores de tabaco
Tuberculosis	Prueba de detección de infección latente para adultos con mayor riesgo <sup>1</sup>



<sup>1</sup> Para obtener más información sobre la definición de “mayor riesgo” y las recomendaciones por edades, visite las Orientaciones para el cuidado preventivo de los Estados Unidos en: [www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/)

## Servicios preventivos para adultos (continuación)

### Medicamentos y suplementos (cubierto con la receta de un médico)

Aspirina	Uso de aspirina para prevenir enfermedades cardiovasculares en mujeres y hombres en edades específicas
Preparación para colonoscopia	Medicamentos para la preparación intestinal para adultos de 50 a 75 años
Productos para dejar de fumar	Medicamentos para dejar de fumar de venta sin receta y con receta para afiliados de 18 años y mayores
Estatinas	Uso de estatinas en dosis bajas o moderadas en adultos de 40 a 75 años con mayor riesgo <sup>1</sup>
Vitamina D	Suplementos para prevenir caídas de adultos de 65 años y mayores que viven en comunidades para adultos y con mayor riesgo de caídas

### Asesoramiento

Dieta saludable y actividad física	Asesoramiento para prevenir enfermedades cardiovasculares para adultos que tienen factores de riesgo cardiovascular o mayor riesgo de enfermedad crónica <sup>1</sup>
Obesidad	Referido a intervenciones conductuales multicomponentes intensivas para pacientes con un índice de masa corporal (IMC) de 30 kg/m o mayor
Infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés)	Asesoramiento preventivo para adultos con mayor riesgo <sup>1</sup>

### Otros

Ejercicio o terapia física	Prevención de caídas para adultos de 65 años o mayores con mayor riesgo de caídas
Cáncer de piel	Breve asesoramiento para adultos jóvenes hasta los 24 años para reducir al mínimo la exposición a la radiación ultravioleta



El cuidado preventivo le mantiene saludable, previene y detecta enfermedades en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

### Vacunas

(vacunas para adultos: las dosis, las edades recomendadas y las poblaciones recomendadas varían)<sup>2</sup>

Varicela
Hepatitis A
Hepatitis B
Virus del papiloma humano o VPH (HPV, por sus siglas en inglés)
Influenza
Sarampión, paperas, rubéola (SPR)
Antimeningocócica
Antineumocócica
Vacuna contra la culebrilla (herpes zóster)
Tétanos, difteria, tosferina (Tdap)

# Humana®

<sup>1</sup>Para obtener más información sobre la definición de “mayor riesgo” y las recomendaciones por edades, visite las Orientaciones para el cuidado preventivo de los Estados Unidos en: [www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/)

<sup>2</sup>Si desea más información sobre las recomendaciones, recursos y pautas de vacunación, consulte los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html)

**Servicios preventivos para mujeres (incluye a mujeres embarazadas)** Las consultas médicas preventivas están cubiertas, así como las pruebas de detección y el asesoramiento mencionados a continuación.

## Asesoramiento

Asesoramiento genético para mujeres que han dado positivo en cáncer de mama

Quimioprevención del cáncer de mama

Asesoramiento para mujeres con mayor riesgo de cáncer de mama

Violencia doméstica e interpersonal

Pruebas de detección y referido para servicios de intervención

Asesoramiento sobre el uso de tabaco para mujeres embarazadas  
Intervenciones conductuales para dejar de fumar

## Otros servicios

Aspirina para prevenir la preeclampsia

Dosis bajas de aspirina después de 12 semanas de gestación para mujeres que están con mayor riesgo<sup>1</sup>

Lactancia materna<sup>3</sup>

Equipo y asesoramiento para promocionar la lactancia materna durante el embarazo y en el período posparto

Métodos anticonceptivos y asesoramiento<sup>3</sup>

## Pruebas de detección

Anemia	Prueba de detección rutinaria en mujeres embarazadas
Bacteriuria	Prueba de detección de las vías urinarias u otras infecciones en mujeres embarazadas
Cáncer de mama	Prueba de detección para mujeres con mayor riesgo <sup>1</sup>
Mamografía por cáncer de mama	Pruebas de detección cada 1 a 2 años para mujeres de 40 años o más
Cáncer cervical	Prueba de detección para mujeres con cuello del útero, sin importar su historia sexual y en edades e intervalos específicos <sup>4</sup>
Infección por clamidia	Prueba de detección para mujeres más jóvenes y otras mujeres que se encuentran con mayor riesgo <sup>1</sup>
Depresión	Pruebas de detección para mujeres embarazadas y puérperas
Diabetes gestacional	Pruebas de detección para mujeres después de 24 semanas de gestación
Gonorrea	Prueba de detección para todas las mujeres con mayor riesgo <sup>1</sup>
Hepatitis B	Prueba de detección para mujeres más jóvenes y otras mujeres que se encuentran con mayor riesgo <sup>1</sup>
VIH	Pruebas de detección para mujeres embarazadas
Prueba de ADN del VPH	Prueba de alto riesgo cada 3 años para mujeres con resultados citológicos normales, a partir de los 30 años <sup>1</sup>
Osteoporosis (densidad ósea)	Prueba de detección para mujeres a partir de los 65 años y mujeres con mayor riesgo <sup>1</sup>
Preeclampsia	Prueba de detección para todas las mujeres embarazadas
Incompatibilidad Rh	Prueba de detección para todas las mujeres embarazadas durante su primera consulta prenatal y entre las 24 y 28 semanas de gestación
Sífilis	Prueba de detección para todas las mujeres embarazadas u otras mujeres que se encuentran con mayor riesgo
Uso de tabaco	Prueba de detección e intervenciones para todas las mujeres, y asesoramiento extendido para las consumidoras de tabaco embarazadas

## Medicamentos y suplementos (cubierto con la receta de un médico)

Aspirina	Medicamento en dosis bajas para la prevención de la preeclampsia en las mujeres
Medicamentos preventivos para el cáncer de mama	Para mujeres con mayor riesgo de cáncer de mama
Anticonceptivo	Anticonceptivos aprobados por la FDA para mujeres con capacidad reproductiva para prevenir el embarazo
Vitaminas prenatales/ ácido fólico	Para mujeres que están embarazadas, que podrían quedar embarazadas o con capacidad de quedar embarazadas

**Humana**®

<sup>1</sup>Para obtener más información sobre la definición de “mayor riesgo” y las recomendaciones por edades, visite las Orientaciones para el cuidado preventivo de los Estados Unidos en: [www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/)

<sup>3</sup>El 1 de agosto de 2011, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. publicó nuevas orientaciones relacionadas con la cobertura de los servicios preventivos de salud para las mujeres. Las nuevas orientaciones declaran que los planes de seguro sin derechos adquiridos con años del plan comenzando el 1 de agosto de 2012 deben incluir estos servicios sin costos compartidos.

<sup>4</sup>Mujeres de 21 a 65 años: con citología (Prueba de Papanicolaou) cada tres años; mujeres de 30 a 65 años: queriendo alargar el intervalo de prueba de detección. Le recomendamos que busque el asesoramiento profesional que considere pertinente, incluido el asesoramiento legal necesario, respecto de cómo los nuevos requisitos afectarán a su plan específico. Para conocer los detalles completos, consulte el Certificado de cobertura de su plan.

## Servicios preventivos para niños

Las consultas médicas preventivas están cubiertas, así como las pruebas de detección, las vacunas, el asesoramiento y los suplementos mencionados a continuación.

**Vacunas** (vacunas para los niños y adolescentes desde el nacimiento hasta los 18 años; las dosis, las edades y las poblaciones varían)<sup>2</sup>

Varicela

Haemophilus influenzae tipo B

Hepatitis A

Hepatitis B

Virus del papiloma humano o VPH (HPV, por sus siglas en inglés)

Virus de polio inactivado

Influenza

Sarampión, paperas, rubéola (SPR)

Antimeningocócica

Antineumocócica

Rotavirus

Tétanos, tos ferina, difteria (Tdap)

## Asesoramiento

Obesidad

Referido a intervenciones conductuales intensivas para promover las mejoras en el estado de peso

Infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés)

Asesoramiento preventivo para adolescentes con mayor riesgo<sup>1</sup>

Cáncer de piel

Asesoramiento breve para adultos jóvenes de 10 a 24 años para minimizar su exposición a la radiación ultravioleta

Uso de tabaco

Educación o asesoramiento breve para prevenir el inicio del consumo de tabaco en niños y adolescentes en edad escolar

## Pruebas de detección

Uso de alcohol y drogas

Evaluaciones para adolescentes

Autismo

Prueba de detección para niños de 18 a 24 meses

Comportamiento

Evaluaciones para niños de todas las edades

Depresión

Prueba de detección para adolescentes

Desarrollo

Prueba de detección para niños menores de 3 años y supervisión a lo largo de toda la infancia

Dislipidemia

Prueba de detección para niños que se encuentran con mayor riesgo<sup>1</sup> de sufrir trastornos lipídicos

Altura, peso e índice de masa corporal

Medición para niños de todas las edades

Hemoglobinopatías

Prueba de detección de la enfermedad de células calciformes en recién nacidos

Hepatitis B

Prueba de detección para adolescentes con mayor riesgo<sup>1</sup>

Hipotiroidismo

Prueba de detección para recién nacidos

VIH

Prueba de detección para adolescentes con mayor riesgo<sup>1</sup>

Plomo

Prueba de detección para niños con riesgo de exposición

Historia clínica

Para todos los niños a lo largo de su desarrollo

Obesidad

Prueba de detección para niños de 6 años o mayores

Salud oral

Evaluación de riesgo para los niños pequeños

Fenilcetonuria (PKU, por sus siglas en inglés)

Prueba de detección para recién nacidos

Infección de transmisión sexual

Prueba de detección para adolescentes con mayor riesgo<sup>1</sup>

Tuberculina

Prueba para niños con mayor riesgo<sup>1</sup> de tener tuberculosis

Seguro para la vista

Prueba de detección para todos los niños entre las edades de 3 y 5 años

## Medicamentos y suplementos (cubierto con la receta de un médico)

Quimioprevención con fluoruro

Suplementos comenzando a los 6 meses para niños sin fluoruro en su fuente de agua

Barniz de flúor

Aplicación por un médico clínico de cuidado primario a los dientes primarios a partir de la erupción del diente hasta los 5 años

Gonorrea

Medicamentos preventivos para los ojos de todos los recién nacidos

Hierro

Suplementos para niños entre las edades de 6 y 12 meses con riesgo de anemia

Consulte su Certificado de cobertura para conocer los detalles de todos los servicios cubiertos y los niveles de beneficios.

**Humana**<sup>®</sup>

<sup>1</sup>Para obtener más información sobre la definición de “mayor riesgo” y las recomendaciones por edades, visite las Orientaciones para el cuidado preventivo de los Estados Unidos en: [www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/uspstf-a-and-b-recommendations/)

<sup>2</sup>Si desea más información sobre las recomendaciones, recursos y pautas de vacunación, consulte los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html)

## La discriminación es contra la ley

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. Humana Inc. y sus subsidiarias no excluyen a nadie ni tratan a las personas de manera diferente por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Humana Inc. y sus subsidiarias proveen: (1) recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes de lenguaje de señas acreditados, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación; y (2) servicios gratuitos de idiomas para personas cuyo idioma principal no es el inglés, cuando dichos servicios sean necesarios para proporcionar acceso útil, tales como documentos traducidos o interpretación oral.

Si necesita estos servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.

Si usted cree que Humana Inc. y sus subsidiarias han fallado en proveer estos servicios o le han discriminado de otra forma por motivos de raza, color de la piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal ante: Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.

Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al número en su tarjeta de identificación o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Multi-Language Interpreter Services

**ATTENTION:** If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on your ID card (**TTY: 711**)... **ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que figura en su tarjeta de identificación (**TTY: 711**)...

**注意：**如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電會員卡上的電話號碼 (**TTY: 711**)...

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số điện thoại ghi trên thẻ ID của quý vị (**TTY: 711**)...

**주의：**한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. ID 카드에 적혀 있는 번호로 전화해 주십시오 (**TTY: 711**)...

**PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tawagan ang numero na nasa iyong ID card (**TTY: 711**)...

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Наберите номер, указанный на вашей карточке-удостоверении (**телетайп: 711**)...

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo ki sou kat idantite manm ou (**TTY: 711**)...

**ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro figurant sur votre carte de membre (**ATS: 711**)...

**UWAGA:** Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Proszę zadzwonić pod numer podany na karcie identyfikacyjnej (**TTY: 711**)...

**ATENÇÃO:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número presente em seu cartão de identificação (**TTY: 711**)...

**ATTENZIONE:** In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero che appare sulla tessera identificativa (**TTY: 711**)...

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Wählen Sie die Nummer, die sich auf Ihrer Versicherungskarte befindet (**TTY: 711**)...

**注意事項:**日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。お手持ちのIDカードに記載されている電話番号までご連絡ください (**TTY: 711**)...

**توجه:** اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با شماره تلفن روی کارت شناسایی تان تماس بگیرید (**TTY: 711**)...

**Díí baa akó nínízin:** Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, námboo ninaaltsoos yézhí, bee nées ho'dólzin bikáá'ígíí bee hólne' (**TTY: 711**)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك. (رقم هاتف الصم والبكم: 711)...