



## Lista de cotejo para mantener saludables a las mujeres

Los servicios preventivos, como las vacunas y las pruebas de detección, pueden ayudar a prevenir enfermedades y problemas de salud, o detectar problemas de manera temprana cuando es probable que el tratamiento funcione mejor.

Todos los planes de salud del Mercado cubren muchos servicios preventivos sin cargo adicional cuando un médico o proveedor de la red del plan los brinda. Estos son algunos de los servicios disponibles para usted. Puede usar esta lista para realizar un seguimiento de las citas y notas para usted y su proveedor.

## Para mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas

| ✓ | Servicio preventivo                                                                                                                                                                                                                       | Fecha | Notas |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|   | Intervención de consejería de salud conductual para mujeres embarazadas dirigida a promover un aumento de peso saludable y prevenir el aumento excesivo de peso gestacional durante el embarazo                                           |       |       |
|   | Servicios de apoyo y asesoramiento sobre lactancia materna de proveedores capacitados y acceso a suministros de lactancia para mujeres embarazadas y lactantes                                                                            |       |       |
|   | Suplementos diarios de ácido fólico para mujeres que planifican o pueden estar embarazadas                                                                                                                                                |       |       |
|   | Pruebas de detección de diabetes gestacional para mujeres con al menos 24 semanas de embarazo y aquellas con mayor riesgo                                                                                                                 |       |       |
|   | Prueba de detección de hepatitis B para mujeres embarazadas en su primera visita prenatal                                                                                                                                                 |       |       |
|   | Pruebas de detección y asesoramiento sobre el VIH                                                                                                                                                                                         |       |       |
|   | Detección de trastornos hipertensivos en mujeres embarazadas durante el embarazo                                                                                                                                                          |       |       |
|   | Uso de aspirina 12 semanas después de la gestación para mujeres embarazadas con alto riesgo de preeclampsia                                                                                                                               |       |       |
|   | Asesoramiento sobre depresión perinatal en mujeres embarazadas y de posparto con mayor riesgo                                                                                                                                             |       |       |
|   | Prueba de detección de incompatibilidad Rh para las mujeres embarazadas durante su primera visita y pruebas de seguimiento para mujeres con mayor riesgo de incompatibilidad Rh                                                           |       |       |
|   | Pruebas de detección de sífilis para mujeres embarazadas durante su primera visita para recibir cuidado relacionado con el embarazo y adolescentes y adultos que tienen un mayor riesgo de contraer infección por sífilis                 |       |       |
|   | Pruebas de detección de diabetes tipo 2 durante el primer año después del parto en mujeres con antecedentes de diabetes gestacional que actualmente no están embarazadas y que no han sido diagnosticadas previamente con diabetes tipo 2 |       |       |
|   | Pruebas de detección de infecciones del tracto urinario u otras infecciones para mujeres embarazadas                                                                                                                                      |       |       |

## Otros servicios preventivos para la mujer

| ✓ | Servicio preventivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fecha | Notas |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|   | Detección de ansiedad para mujeres de 64 años o menos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |
|   | Asesoramiento sobre medicamentos de quimio<br>prevención del cáncer de mama para mujeres con mayor riesgo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |
|   | Mamografía de cáncer de mama con o sin examen clínico de mama cada 1-2 años para mujeres de 40 años o más                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |
|   | Exámenes de detección del cáncer de cuello uterino para mujeres de 30-65 años de una de las siguientes maneras: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pruebas de detección cada 3 años para la citología cervical solamente (también llamada prueba de Papanicolaou)</li> <li>■ Pruebas de detección cada 5 años para pruebas del virus del papiloma humano de alto riesgo solamente</li> <li>■ Exámenes de detección cada 5 años para pruebas del virus del papiloma humano de alto riesgo en combinación con una citología (pruebas conjuntas)</li> </ul> |       |       |
|   | Exámenes de detección de cáncer de cuello uterino con citología cervical (también llamada prueba de Papanicolaou) cada 3 años para mujeres de 21 a 29 años                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |
|   | Pruebas de detección de infección por clamidia para mujeres sexualmente activas menores de 25 años y otras mujeres con mayor riesgo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |
|   | Detección y asesoramiento de violencia doméstica e interpersonal para mujeres adolescentes y adultas al menos una vez al año y referidos a servicios de apoyo cuando sea necesario                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |
|   | Métodos anticonceptivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos, prácticas de planificación familiar, procedimientos de esterilización y educación y asesoramiento del paciente para prevenir embarazos no deseados y mejorar los resultados del parto para mujeres adolescentes y adultas *                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |
|   | Pruebas de detección de gonorrea para mujeres sexualmente activas menores de 25 años y otras mujeres con mayor riesgo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |
|   | Asesoramiento y detección del VIH para mujeres embarazadas, todas las personas de 15 a 65 años y otras edades con mayor riesgo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |
|   | Asesoramiento sobre la obesidad para mujeres de 40-60 años con un índice de masa corporal normal o sobrepeso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |

\* Para más información sobre los servicios anticonceptivos cubiertos, visite [hrsa.gov/womens-guidelines](https://www.hrsa.gov/womens-guidelines).

| ✓ | Servicio preventivo                                                                                                                                                                                                                                | Fecha | Notas |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|   | Prueba de detección de osteoporosis para mujeres mayores de 65 años con alto riesgo y mujeres posmenopáusicas menores de 65                                                                                                                        |       |       |
|   | Referido para asesoramiento sobre pruebas genéticas de cáncer de mama (BRCA) y evaluación para pruebas de BRCA para mujeres con mayor riesgo de mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2                                                              |       |       |
|   | Asesoramiento conductual sobre infecciones de transmisión sexual para mujeres adolescentes y adultas sexualmente activas                                                                                                                           |       |       |
|   | Pruebas de detección del consumo de tabaco e intervenciones para dejar de fumar para todas las mujeres adultas, incluida la farmacoterapia aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos para dejar de fumar a adultos no embarazadas |       |       |
|   | Pruebas de detección de diabetes tipo 2 durante el primer año después del parto en mujeres con antecedentes de diabetes gestacional que actualmente no están embarazadas y que no han sido diagnosticadas previamente con diabetes tipo 2          |       |       |
|   | Pruebas de detección de incontinencia urinaria en mujeres                                                                                                                                                                                          |       |       |
|   | Visita anual de bienestar para mujeres adolescentes y adultas para obtener servicios preventivos recomendados                                                                                                                                      |       |       |

## ¿Cómo puedo obtener más información?

Para obtener más información sobre la cobertura a través del Mercado o sus beneficios y protecciones, visite **CuidadoDeSalud.gov** o llame al Centro de Llamadas del Mercado al 1-800-318-2596. Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-855-889-4325.

Tiene derecho a obtener su información en un formato accesible, como letra grande, braille o audio.

También tiene derecho a presentar una queja si siente que ha sido discriminado.

Visite [CMS.gov/About-CMS/Web-Policies-Important-Links/Accessibility-Nondiscrimination-Disabilities-Notice](https://www.cms.gov/About-CMS/Web-Policies-Important-Links/Accessibility-Nondiscrimination-Disabilities-Notice)

o llame al 1-800-318-2596. Los usuarios de TTY pueden llamar al: 1-855-889-4325.

## Mercado de Seguros Médicos

CMS Producto No. 11625-S

Febrero 2025

Este producto fue financiado con dinero de los contribuyentes de los Estados Unidos.



[CuidadoDeSalud.gov](https://www.CuidadoDeSalud.gov)