



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA SALUD DE ADULTOS MAYORES (65+)

Haga de la atención preventiva una prioridad

Tome el control de su salud hoy para garantizarse un mañana más saludable. Esta lista de verificación hace que sea más fácil tener en cuenta los exámenes médicos y las visitas al médico esenciales. Además, los servicios de atención preventiva pueden estar cubiertos sin costo adicional para usted*, por lo que ahorrar también es más fácil.

Qué	Quién + Cuándo	Por qué
☐ Visita de bienestar/ examen físico anual	Todos Una vez al año	Esta visita que se hace una vez al año es una gran oportunidad para ponerse en contacto con su médico. Asegúrese de hablar sobre el ejercicio, la dieta, el sueño, el riesgo de diabetes, los medicamentos, el riesgo de caídas y el estado de ánimo.
☐ Examen médico de la presión	Mayores de 18 años Una vez al año	El control de la presión es el factor más importante para prevenir ataques cardíacos, derrames cerebrales y pérdidas graves de memoria.
☐ Examen médico de colesterol	Todos Cada 4 a 6 años, con más frecuencia si tiene antecedentes familiares, enfermedades cardíacas, diabetes u otros factores de riesgo de enfermedades vasculares	Demasiado colesterol dificulta el flujo de sangre por su cuerpo. Reduzca el riesgo con alimentación saludable y ejercicio.
☐ Examen médico de detección de cáncer colorrectal	Todos, entre 45 y 75 años Pruebas regulares	Las pruebas especiales pueden detectar el cáncer colorrectal temprano, lo que facilita su tratamiento.
☐ Examen médico de diabetes (Tipo 2)	Entre 35 y 70 años y sobrepeso/obesidad Una vez al año	Hay muchas maneras de prevenir y controlar la diabetes.
☐ Prevención de caídas (con ejercicio o fisioterapia)	Todos Exámenes de rutina	Las caídas son la sexta causa principal de muerte; 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana reduce el riesgo de caídas. El Tai-chi y los ejercicios de equilibrio cuentan.
☐ Vacunas (p. ej.: gripe, neumonía y COVID-19)	Todos Como lo indique su médico	Las vacunas no son solo para niños. Las vacunas salvan vidas, incluso a las personas que están sanas.

Continuación

	Examen médico de detección de cáncer de pulmón	Todos, entre 50 y 80 años con antecedentes de tabaquismo intenso Una vez al año	Los adultos tienen un alto riesgo de padecer cáncer de pulmón si son grandes fumadores (antecedentes de 30 años), si fuman actualmente o si han dejado de fumar en los últimos 15 años.
	Mamografía	Mujeres, mayores de 50 años Cada 1 a 2 años, al menos hasta los 75 años	Los exámenes médicos pueden dar como resultado una detección más temprana y una posible cura. Las mujeres menores de 50 años y con antecedentes familiares deben hablar con su proveedor de atención médica.
	Examen médico de osteoporosis	Mayores de 65 años (o posmenopáusia)	Se recomienda un examen médico de medición ósea. El riesgo aumenta con la edad. Reduzca su riesgo con ejercicio y una dieta rica en calcio y vitamina D.
	Examen médico de próstata	Hombres, entre 55 y 69 años	Aunque el cáncer de próstata es común, los riesgos de hacerse la prueba pueden superar los beneficios. La decisión de hacerse la prueba es una elección personal. Hable con su médico para saber qué es lo mejor para usted.

Estos son solo algunos de los servicios de atención preventiva disponibles para usted.
Para obtener una lista completa de lo que está cubierto, visite [MyUniveraMedicare.com](https://www.myuniveramedicare.com)



Descargue la **aplicación Univera Healthcare** y registre su cuenta en línea.



*Una visita de rutina o un servicio preventivo a veces puede convertirse en una “visita por enfermedad”, a la que se pueden aplicar gastos de bolsillo por deducible, copago o coseguro. También puede haber otros servicios que se prestan junto con los servicios de atención preventiva mencionados arriba que pueden estar sujetos al deducible, copago o coseguro. No incluye procedimientos, inyecciones, servicios de diagnóstico, servicios de laboratorio y rayos X ni ningún otro servicio que no se facture como servicios preventivos.

Los gastos de bolsillo pueden ser más elevados cuando se recurre a un proveedor fuera de la red, excepto en casos como la atención de emergencia, la atención de urgencia o la diálisis renal fuera del área.

Los proveedores fuera de la red/no contratados no tienen la obligación de atender a los miembros de Univera Healthcare, excepto en situaciones de emergencia. Llame a nuestro número de Atención al cliente o consulte su Evidencia de cobertura para obtener más información.

Nuestro plan médico no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-883-9577 (TTY: 1-800-662-1220).

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1-877-883-9577 (TTY: 1-800-662-1220)

Copyright © 2022, Univera Healthcare. Todos los derechos reservados.