



LISTA DE CONTROL PARA LA SALUD DE LAS MUJERES

Haga de la atención preventiva una prioridad

Tome el control de su salud hoy para garantizarse una vida más sana mañana. Esta lista de control hace que sea más fácil recordar los exámenes y las visitas al médico esenciales. Además, los servicios de atención preventiva están cubiertos sin costo adicional para usted,* por lo que ahorrar también es más fácil.

Qué	Quién + Cuándo	Por qué
<input type="checkbox"/> Consulta anual de obstetricia/ ginecología (OB/GYN)	Entre 18 y 65 años (más joven si es sexualmente activa) Una vez al año	Esta consulta anual con su médico es una gran oportunidad para hablar del tema y compartir cualquier preocupación.
<input type="checkbox"/> Examen de la presión	Mayores de 18 años Una vez al año	Monitorear la presión puede darle a su médico información importante sobre su riesgo de derrame cerebral y ataque cardíaco.
<input type="checkbox"/> Examen de detección de cáncer de cuello uterino	Entre 21 y 65 años Cada 3-5 años (hable con su médico sobre qué opciones son mejores para usted)	Las pruebas regulares de Papanicolaou y VPH basadas en su historial médico y antes de que tenga síntomas pueden ayudar a encontrar anomalías antes de que se conviertan en cáncer.
<input type="checkbox"/> Examen de colesterol	Todos Cada 4-6 años, con más frecuencia si tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo	Demasiado colesterol dificulta el flujo de sangre por su cuerpo. Reduzca el riesgo comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio.
<input type="checkbox"/> Examen de detección de cáncer colorrectal	Entre 45 y 75 años Pruebas periódicas; antes si hay mayor riesgo	Las pruebas especiales pueden detectar temprano el cáncer colorrectal, lo que facilita su tratamiento.
<input type="checkbox"/> Examen de diabetes (Tipo 2)	Entre 35 y 70 años y con exceso de peso/obesidad Una vez al año	Hay muchas formas de prevenir y controlar la diabetes si es consciente de su riesgo.
<input type="checkbox"/> Examen de VIH	Entre 15 y 65 años (o según el riesgo) Al menos una vez en la vida; una vez al año si hay mayor riesgo	La única forma de saber que no tiene VIH es haciéndose la prueba. La prueba de detección de VIH es importante a cualquier edad si está en riesgo.

Continuación

<input type="radio"/> Vacunación	Todos Según lo indique su médico	Las vacunas no son solo para niños. Las vacunas pueden salvar vidas, incluso a las personas que están sanas.
<input type="radio"/> Examen 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 riesgo elevado 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.
<input type="radio"/> Mamografía	Mayores de 50 años Cada 1-2 años	Los exámenes médicos pueden dar como resultado una detección más temprana y una posible cura. Mujeres menores de 50 años y con antecedentes familiares, o mayores de 75 años deben hablar con su proveedor de atención médica.
<input type="radio"/> Examen de obesidad y consejería	Todos Según lo indique su médico	Mantener un peso saludable puede darle más energía y reducir el riesgo de condiciones médicas graves.
<input type="radio"/> Examen de osteoporosis	Mayores de 65 años (o posmenopausia)	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.

Estos son solo algunos de los servicios de atención preventiva disponibles.

Para obtener una lista completa de lo que está cubierto, visite UniveraHealthcare.com/PreventiveCare



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



*Una consulta de rutina o un servicio preventivo a veces puede convertirse en una "consulta 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 radiografías, ni ningún otro servicio que no se facture como servicios preventivos.

La información de este documento está actualizada al 26 de agosto de 2022.

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

UN-2898 SP / 16476-22M

A11yCS 082622