

CHECKLIST FOR MEN'S HEALTH

MAKE PREVENTIVE CARE A PRIORITY

Let's take control of your health today to ensure a healthier tomorrow. This checklist makes it easier to keep the most essential screenings and doctor visits top of mind. Plus, preventive care services are covered at no additional cost to you,* so saving is easier, too.

	What	Who + When	Why
<input type="checkbox"/>	 Annual Routine Checkup	Everyone Once a year	This once-a-year visit is a great opportunity to touch base with your doctor. Ages 55-69 should discuss if prostate screening is necessary.
<input type="checkbox"/>	 Blood Pressure Screening	Age 18+ Once a year	Getting your blood pressure checked can give your doctor important information about your risk for stroke and heart attack.
<input type="checkbox"/>	 Cholesterol Screening	Everyone Every 4-6 years, more often if you have family history or other risk factors	Too much cholesterol makes it harder for blood to flow through your body. Lower your risk by eating healthier and exercising.
<input type="checkbox"/>	 Colorectal Cancer Screening	Age 45-75 Regular testing; earlier if at higher risk	Special tests can detect colorectal cancer early, which makes it easier to treat.
<input type="checkbox"/>	 Diabetes (Type 2) Screening	Age 35-70 and overweight/obese Once a year	There are lots of ways to prevent and manage diabetes if you're aware of your risk.
<input type="checkbox"/>	 HIV Screening	Age 15-65 At least once in lifetime; once a year if at high risk	The only way to know you don't have HIV is to get tested.
<input type="checkbox"/>	 Immunization Vaccines	Everyone As directed by your doctor	Vaccinations aren't just for kids. Vaccines save lives, even for otherwise healthy people.
<input type="checkbox"/>	 Lung Cancer Screening	Everyone, Ages 50-80 with a history of heavy smoking Once a year	Adults are at high risk for lung cancer if they're heavy smokers (30 year history), currently smoke, or have quit in the past 15 years.
<input type="checkbox"/>	 Obesity Screening and Counseling	Everyone As directed by your doctor	Maintaining a healthy weight can give you more energy and reduce your risk for serious health conditions.

These are just some of the preventive care services available to you.

For a full list of what's covered, visit ExcellusBCBS.com/PreventiveCare



Download the **Excellus BCBS app** and register your online account.



*A well visit or preventive service can sometimes turn into a "sick visit," in which out-of-pocket expenses for deductible, copay and/or coinsurance may apply. There may also be other services performed in conjunction with the above preventive care services that might be subject to deductible, copay and/or coinsurance. Does not include procedures, injections, diagnostic services, laboratory and X-ray services, or any other services not billed as preventive services.

Copyright © 2022
A nonprofit independent licensee of the
Blue Cross Blue Shield Association.
All rights reserved.
B-7329 / 15946-22M

CHECKLIST FOR WOMEN'S HEALTH

MAKE PREVENTIVE CARE A PRIORITY

Let's take control of your health today to ensure a healthier tomorrow. This checklist makes it easier to keep the most essential screenings and doctor visits top of mind. Plus, preventive care services are covered at no additional cost to you,* so saving is easier, too.

	What	Who + When	Why
<input type="checkbox"/>	 Annual OB/GYN Visit	Age 18- 65 (younger if sexually active) Once a year	This once-a-year visit with your doctor is a great opportunity to touch base and share any concerns.
<input type="checkbox"/>	 Blood Pressure Screening	Age 18+ Once a year	Getting your blood pressure checked can give your doctor important information about your risk for stroke and heart attack.
<input type="checkbox"/>	 Cervical Cancer Screening	Age 21-65 Every 3-5 years (talk to your doctor about which options are best for you)	Regular Pap and HPV testing based on your health history and before you have symptoms can help find abnormalities before they turn into cancer.
<input type="checkbox"/>	 Cholesterol Screening	Everyone Every 4-6 years, more often if you have family history or other risk factors	Too much cholesterol makes it harder for blood to flow through your body. Lower your risk by eating healthier and exercising.
<input type="checkbox"/>	 Colorectal Cancer Screening	Age 45-75 Regular testing; earlier if at higher risk	Special tests can detect colorectal cancer early, which makes it easier to treat.
<input type="checkbox"/>	 Diabetes (Type 2) Screening	Age 35-70 and overweight/obese Once a year	There are lots of ways to prevent and manage diabetes if you're aware of your risk.
<input type="checkbox"/>	 HIV Screening	Age 15-65 (or based on risk) At least once in lifetime; once a year if at high risk	The only way to know you don't have HIV is to get tested. HIV screening is important at any age if you are at risk.
<input type="checkbox"/>	 Immunization Vaccines	Everyone As directed by your doctor	Vaccinations aren't just for kids. Vaccines can save lives, even for otherwise healthy people.
<input type="checkbox"/>	 Lung Cancer Screening	Everyone, Ages 50-80 with a history of heavy smoking Once a year	Adults are at high risk for lung cancer if they're heavy smokers (30 year history), currently smoke, or have quit in the past 15 years.
<input type="checkbox"/>	 Mammography Screening	Age 50+ Every 1-2 years	Screening may result in earlier detection and possible cure. Women younger than 50 and with a family history, or older than age 75 should talk with their health care provider.
<input type="checkbox"/>	 Obesity Screening and Counseling	Everyone As directed by your doctor	Maintaining a healthy weight can give you more energy and reduce your risk for serious health conditions.
<input type="checkbox"/>	 Osteoporosis Screening	Age 65+ (or postmenopausal)	A bone measurement screening is recommended. Risk increases with age. Reduce your risk with exercise and a diet rich in calcium and vitamin D.

These are just some of the preventive care services available to you.

For a full list of what's covered, visit ExcellusBCBS.com/PreventiveCare



Download the **Excellus BCBS app** and register your online account.



*A well visit or preventive service can sometimes turn into a "sick visit," in which out-of-pocket expenses for deductible, copay and/or coinsurance may apply. There may also be other services performed in conjunction with the above preventive care services that might be subject to deductible, copay and/or coinsurance. Does not include procedures, injections, diagnostic services, laboratory and X-ray services, or any other services not billed as preventive services.

The information in this document is current as of August 17, 2022.
A nonprofit independent licensee of the Blue Cross Blue Shield Association.
Copyright © 2022. All rights reserved.

B-7330 / 16473-22M

CHECKLIST FOR CHILDREN'S HEALTH

MAKE PREVENTIVE CARE A PRIORITY

When it comes to children, ensuring a healthy future starts with taking healthy steps today. That's why preventive care services are covered at no additional cost to you.* Use this checklist to keep the most essential screenings and doctor visits top of mind.

	What	Who + When	Why
<input type="checkbox"/>	 Well-Child Visit	Infant 6 visits your baby's first year Toddler 15, 18, 24, and 30 months Age 3 and older Annually	Regular well-child visits allow your doctor to check your child's growth and development, and stay on track with recommended immunizations. These visits are a good time for you to ask questions about sleep, nutrition, behavior, safety and learning milestones.
<input type="checkbox"/>	 Autism Screening	Age 18 and 24 months	Typically performed during a well-child visit, your doctor will assess your child's behavior for any early signs of developmental challenges.
<input type="checkbox"/>	 Blood Pressure Screening	Age 3 and older Annually	High blood pressure doesn't just affect adults. Like most conditions, if it's identified early it's easier to treat.
<input type="checkbox"/>	 Depression Screening	Age 12 and older Annually	Depression is a serious mental health issue that often goes undetected among adolescents and can affect virtually every aspect of life.
<input type="checkbox"/>	 Hearing Screening	Newborn Age 11-14 years Once Age 15-18 years Once Age 18-21 years Once	All babies receive a hearing screening in the hospital. Early screenings can help prevent delays in speech and language development caused by hearing problems.
<input type="checkbox"/>	 Immunization Vaccines	Everyone As directed by your doctor Should be evaluated at every visit.	From whooping cough and rotavirus to measles and the flu, vaccines are a safe and effective way to protect your child from a wide range of potentially serious diseases.
<input type="checkbox"/>	 Lead Screening	Ages 12 and 24 months New York State requirement Risk assessments are completed at each visit from 6m to 6 yrs of age.	Too much lead in the blood of small children and pregnant women can result in serious developmental issues.
<input type="checkbox"/>	 Obesity Screening and Counseling	Each visit beyond 24 months Calculated by Body Mass Index (BMI)	Healthy habits that start young have a better chance of becoming a lifestyle. Get your child off to a good start.
<input type="checkbox"/>	 Oral Health Risk Assessment	Age 6 months Age 9 months Age 1-4 years Age 5-10 years	Your doctor can determine if your child is at a high risk of tooth decay and/or oral disease and refer you to a dentist early if necessary.
<input type="checkbox"/>	 Vision Screening	Age 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, and 15 years	Even if your child doesn't show any symptoms of eye problems, regular vision checkups are essential.

These are just some of the preventive care services available to you.

For a full list of what's covered, visit ExcellusBCBS.com/PreventiveCare



Download the **Excellus BCBS mobile app** and register your online account.



*A well visit or preventive service can sometimes turn into a "sick visit," in which out-of-pocket expenses for deductible, copay and/or coinsurance may apply. There may also be other services performed in conjunction with the above preventive care services that might be subject to deductible, copay and/or coinsurance. Does not include procedures, injections, diagnostic services, laboratory and X-ray services, or any other services not billed as preventive services.

Copyright © 2022, Excellus BlueCross BlueShield, a nonprofit independent licensee of the Blue Cross Blue Shield Association. All rights reserved.

B-7331 / 16051-22M REV 4/22

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA SALUD DE LOS HOMBRES

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 están cubiertos sin costo adicional para usted,* por lo que ahorrar también es más fácil.

	Qué	Quién + Cuándo	Por qué
<input type="checkbox"/>	 Chequeo de rutina 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. Los hombres entre 55 y 69 años deben hablar sobre si es necesario un examen médico de próstata.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de la presión	Mayores de 18 años Una vez al año	Controlar su presión puede darle a su médico información importante sobre su riesgo de derrame cerebral y ataque cardíaco.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de colesterol	Todos Cada 4 a 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 con alimentación saludable y ejercicio.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de detección de cáncer colorrectal	Entre 45 y 75 años Pruebas periódicas, antes si está en mayor riesgo	Las pruebas especiales pueden detectar el cáncer colorrectal temprano, lo que facilita su tratamiento.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de diabetes (Tipo 2)	Entre 35 y 70 años y sobrepeso/obesidad Una vez al año	Hay muchas formas de prevenir y controlar la diabetes si es consciente de su riesgo.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico del VIH	Entre 15 y 65 años Al menos una vez en la vida, una vez al año si hay mayor riesgo	La única forma de saber que usted no tiene VIH es haciéndose la prueba.
<input type="checkbox"/>	 Vacunas	Todos Como lo indique su médico	Las vacunas no son solo para niños. Las vacunas salvan vidas, incluso a las personas que están sanas.
<input type="checkbox"/>	 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.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de obesidad y consejería	Todos Como lo indique su médico	Mantener un peso saludable puede darle más energía y reducir el riesgo de condiciones médicas graves.

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

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



Descargue la **aplicación Excellus BCBS** 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.

Copyright © 2022
Un licenciatario independiente sin fines de lucro de
Blue Cross Blue Shield Association.
Todos los derechos reservados.
B-7329SP / 15952-22M

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.

<input checked="" type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	 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="checkbox"/>	 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 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="checkbox"/>	 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="checkbox"/>	 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="checkbox"/>	 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 ExcellusBCBS.com/PreventiveCare



Descargue la **aplicación Excellus BCBS** 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 en este documento está actualizada al 26 de agosto de 2022.
Un licenciario independiente sin fines de lucro de
Blue Cross Blue Shield Association.
Copyright © 2022. Todos los derechos reservados.
B-7330 SP / 16475-22M

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA SALUD INFANTIL HAGA DE LA ATENCIÓN PREVENTIVA UNA PRIORIDAD

Cuando se trata de niños, garantizar un futuro sano comienza con tomar medidas saludables hoy. Es por eso que los servicios de atención preventiva están cubiertos sin costo adicional para usted.* Use esta lista de verificación para tener en cuenta los exámenes médicos y visitas al médico más esenciales.

	Qué	Quién y cuándo	Por qué
<input type="checkbox"/>	 Visita de control del niño sano	Bebés 6 visitas el primer año de su bebé Niños pequeños 15, 18, 24 y 30 meses Mayores de 3 años Anualmente	Las visitas periódicas de control del niño sano le permiten a su médico controlar el crecimiento y desarrollo de su hijo y estar al día con las vacunas recomendadas. Estas visitas son un buen momento para hacer preguntas sobre el sueño, la nutrición, el comportamiento, la seguridad y los hitos del aprendizaje.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de detección del autismo	Entre los 18 y los 24 meses	Por lo general, durante una visita de control del niño sano, su médico evaluará el comportamiento de su hijo buscando señales tempranas de problemas de desarrollo.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de la presión	Mayores de 3 años Anualmente	La presión alta no solo afecta a los adultos. Como la mayoría de las condiciones, si se identifica temprano, es más fácil de tratar.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de depresión	Mayores de 12 años Anualmente	La depresión es un problema grave de salud mental que con frecuencia pasa desapercibido entre los adolescentes y puede afectar prácticamente todos los aspectos de la vida.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de la audición	Recién nacidos Entre los 11 y los 14 años Una vez Entre los 15 y los 18 años Una vez Entre los 18 y los 21 años Una vez	A todos los bebés se les hace un examen médico de audición en el hospital. Los exámenes médicos tempranos pueden ayudar a prevenir retrasos en el desarrollo del habla y el lenguaje causados por problemas de audición.
<input type="checkbox"/>	 Vacunas	Todos Como lo indique su médico. Deben evaluarse en cada visita.	Desde la tos ferina y el rotavirus hasta el sarampión y la gripe, las vacunas son una forma segura y eficaz de proteger a su hijo de una amplia gama de enfermedades potencialmente graves.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de detección de plomo	Entre los 12 y 24 meses Requisito del estado de Nueva York Las evaluaciones de riesgo se completan en cada visita desde los 6 meses hasta los 6 años.	Demasiado plomo en la sangre de niños pequeños y mujeres embarazadas puede provocar problemas graves de desarrollo.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de obesidad y consejería	Cada visita más allá de los 24 meses Calculado mediante el índice de masa corporal (IMC)	Los hábitos saludables que comienzan en la juventud tienen más posibilidades de convertirse en un estilo de vida. Haga que su hijo tenga un buen comienzo.
<input type="checkbox"/>	 Evaluación de riesgos de salud bucal	A los 6 meses A los 9 meses Entre el año y los 4 años Entre los 5 y los 10 años	Su médico puede determinar si su hijo tiene un alto riesgo de caries o enfermedades bucales y remitirlo a un dentista a tiempo si es necesario.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico de la vista	A los 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12 y 15 años	Incluso si su hijo no tiene síntomas de problemas oculares, los chequeos de la vista habituales son esenciales.

Estos son solo algunos de los servicios de atención preventiva que tiene a su disposición.

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



Descargue la **aplicación móvil Excellus BCBS** 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 a deducible, copago o coseguro. No incluye los procedimientos, las inyecciones, los servicios de diagnóstico, los servicios de laboratorio y de radiografías, ni ningún otro servicio que no se facture como servicio preventivo.

Copyright © 2022, Excellus BlueCross BlueShield, un licenciatario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association. Todos los derechos reservados.
B-7331 SP / 16053-22M REV 4/22