

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA SALUD DE LAS MUJERES

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.

<input checked="" type="checkbox"/>	Qué	Quién + Cuándo	Por qué
<input type="checkbox"/>	 Visita anual de obstetricia/ginecología (OB/GYN)	Menores de 65 años Una vez al año	Esta visita anual con su médico es una gran oportunidad para ponerse en contacto y compartir cualquier preocupación.
<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 detección de cáncer de cuello uterino	Entre 21 y 65 años Cada 3 años (hable con su médico sobre cuáles son las opciones adecuadas para usted)	Las pruebas periódicas de Papanicolaou y VPH antes de que tenga algún síntoma pueden ayudar a encontrar anomalías antes de que se conviertan en cáncer.
<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 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 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"/>	 Mamografía	Mayores de 50 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.
<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.
<input type="checkbox"/>	 Examen médico 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 usted.

Para obtener una lista completa de lo que está cubierto, visite [ExcellusBCBS.com/PreventiveCare](https://www.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-7330SP / 15951-22M
A11yCS03/09/2022