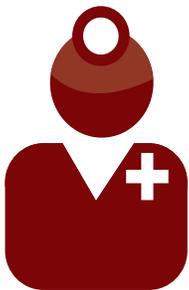


CHEQUEOS REGULARES Y EXÁMENES PREVENTIVOS SON IMPORTANTES



Exámenes y pruebas de salud regulares pueden ayudar a encontrar problemas antes de que empiecen. También pueden ayudar a encontrar problemas temprano, cuando sus oportunidades para tratamiento y cura son mejores. Obteniendo los servicios de salud, pruebas, y tratamientos correctos, usted está tomando pasos que ayudan a sus probabilidades de vivir más tiempo, y una vida más saludable. Su edad, salud,

historial familiar, tipo de vida (por ejemplo, lo que come, que tan activo es, si fuma o no), y otros factores importantes impactan el tipo y la frecuencia de cuidado médico que necesita.

Los Servicios Preventivos son GRATIS!

Si usted consulta a un doctor o proveedor dentro de la red, y su visita es **estrictamente para cuidados preventivos**, usted no tendrá que preocuparse del co-pago, co-seguro o su deducible. **Usted tal vez tenga que pagar si usted recibe otros servicios que no sean preventivos durante la misma visita o si usted recibe servicios de tratamiento, diagnóstico, o monitoreo de enfermedad, lesión, o problemas de salud.**

La lista de exámenes preventivos recomendados cambia de acuerdo a la edad. A continuación están algunas reglas generales para hombres y mujeres de todas las edades sin ningún factor de riesgo conocido o condiciones médicas. Asegúrese de hablar con su doctor de cuidados primarios para crear un programa de exámenes basado en su historial de salud y valores.

Octubre es el Mes Nacional de Concientización del Cáncer de Mama!

El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común en las mujeres. De acuerdo al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, al rededor de 1 de cada 8 mujeres nacidas hoy en los Estados Unidos tendrá cáncer de mama en algún punto de su vida. Las buenas noticias son que la mayoría de las mujeres pueden sobrevivir el cáncer de mama si es detectado y tratado temprano. Una mamografía - la prueba para detectar el cáncer de seno - puede ayudar a encontrar el cáncer temprano cuando es más fácil tratarlo.

Si usted tiene entre 50 y 74 años de edad, asegúrese de hacerse una mamografía por lo menos cada dos años. Hable con su doctor para determinar la frecuencia específica recomendada para usted. Si usted tiene entre 40 y 49 años de edad, hable con su doctor acerca de cuando empezar y con qué frecuencia hacerse una mamografía.

MUJERES

- Chequeo anual/ examen físico
- Presión sanguínea, colesterol, triglicéridos, y examen de diabetes (cada 1-2 años)
- Índice de Masa Corporal (BMI), una medida de obesidad
- Examen de los ojos (cada 1-2 años)
- Examen Dental (por lo menos anual)
- Examen del seno (examen personal, mensual; por un doctor, anual)
- Examen pélvico, papanicolao/virus del papiloma humano (HPV) prueba (cada 2-3 años)
- Examen de cáncer de piel (anual)
- Vacunas: gripe (anual), difteria/tétano/pertussis o tos ferina (DPT, cada 10 años, hasta los 65 años)
- Colonoscopia, prueba inicial a los 50 años
- Mamografía por lo menos cada 2 años a los 50 años. Converse con su doctor acerca de la frecuencia recomendada.

HOMBRES

- Chequeo anual/examen físico
- Presión sanguínea, colesterol, triglicéridos, y examen de diabetes (cada 1-2 años)
- Índice de Masa Corporal (BMI), una medida de obesidad
- Examen de los ojos (cada 1-2 años)
- Examen dental (por lo menos anual)
- Examen de cáncer de piel (anual)
- Vacunas: gripe (anual), difteria/tétano/pertussis o tos ferina (DPT, cada 10 años, hasta los 65 años)
- Examen de cáncer de próstata—hable con su doctor acerca de la frecuencia recomendada cuando llegue a los 50 años.
- Colonoscopia, prueba inicial a los 50 años



En la buena salud

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2018 PSA Insurance & Financial Services.