



BlueCross BlueShield of Texas

WELLNESS  CAN'T WAIT



Su bienestar es prioridad

- Ponerse al día con su serie favorita
- Cortarse el pelo
- Programar una consulta de bienestar**

Primero hay que ocuparse de algunas cosas.



¿HA POSPUESTO LA CONSULTA AL MÉDICO O EN EL HOSPITAL DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19? SU BIENESTAR ES PRIORIDAD.

Ahora es el momento de ponerse al día con los exámenes anuales y los chequeos médicos necesarios, en especial si tiene un problema médico crónico como EPOC, diabetes o presión alta. Las consultas regulares de atención médica son muy importantes para ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse sanos.

Salud de los adultos: mayores de 18 años

¡La atención médica preventiva es importante!

- Lleve una dieta saludable.
- Haga ejercicio con regularidad.
- No use tabaco.
- Limite el consumo de alcohol.
- Mantenga un peso saludable.

Salud de la mujer

Las mujeres tienen sus propias necesidades de atención médica. Para mantenerse sanas, deben consultar a un profesional médico con regularidad para lo siguiente:

- mamografía para mujeres mayores de 40 años y examen para detectar bultos en los senos para mujeres mayores de 18 años;
- prueba de colesterol;
- prueba de detección de cáncer de cuello uterino;
- prueba de Papanicolaou, que debe hacerse cada tres años a partir de los 21 años;
- examen de la piel de todo el cuerpo para detectar lunares o lesiones cutáneas sospechosas;
- consumo de aspirina en dosis bajas.

Salud del hombre

Se recomienda que los hombres reciban la atención necesaria y tomen decisiones inteligentes.

Eso incluye tener un estilo de vida saludable y obtener los servicios de atención médica preventiva recomendados, como:

- prueba de colesterol;
- prueba de detección de cáncer de próstata;
- prueba de detección de un aneurisma aórtico abdominal;
- examen de la piel de todo el cuerpo para detectar lunares o lesiones cutáneas sospechosas;
- consumo de aspirina en dosis bajas.

Salud infantil

Apoye el desarrollo saludable de su bebé, niño o adolescente programando regularmente servicios clínicos de prevención, como:

- prueba para medir la presión arterial;
- vacunas;
- examen para medir el desarrollo;
- examen de la vista y la audición.

Su bienestar es prioridad: Posponer la atención médica necesaria, como vacunas, mamografías, colonoscopías y exámenes críticos de detección, puede tener un impacto considerable en su salud y la de su familia a largo plazo. ¡Póngase al día hoy mismo!

Para obtener más información, visite
<https://connect.bcbstx.com/espanol-wellness-cant-wait>

Hable con su médico sobre otros factores de riesgo y para decidir los exámenes adecuados para usted.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

755104.1120