



Lista de verificación de salud para adultos

Haga de la atención preventiva una prioridad

Tome el control de su salud hoy para un mañana más sano. Use esta lista de verificación para no olvidar los exámenes de detección y las visitas. Los servicios de atención preventiva están cubiertos sin costo si usa proveedores dentro de la red.

Consulte con su proveedor sobre la mejor atención para usted y la más importante para su salud. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor comprensivo y que lo apoye, llame al **1-877-222-1240** (TTY 711), lunes - viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

✓	QUÉ	QUIÉN/CUÁNDO	POR QUÉ
Atención preventiva general			
○	Visita de bienestar de chequeo de rutina anual	Una vez al año	Esta visita con su proveedor de atención primaria es una gran oportunidad para hablar sobre el ejercicio, la dieta, el sueño, los medicamentos, el estado de ánimo y los exámenes de detección o las vacunas que le correspondan.
○	Visita anual al obstetra-ginecólogo (OB/GYN)	Una vez al año hasta los 65 años	Esta visita con su obstetra/ginecólogo se centra en la salud reproductiva, la anticoncepción, la planificación familiar y el cuidado de la fertilidad, incluyendo la menstruación, la mastectomía mamaria, el cuello uterino, la pelvis, el útero y la salud del piso pélvico.
○	Control de la presión	De 18-39 años, cada 3-5 años y una vez al año después de los 40 años	Monitorear la presión puede darle a su médico información importante sobre su riesgo de derrame cerebral y ataque al corazón.
○	Salud ósea – Examen de detección de osteoporosis	Mayores de 65 años o posmenopausia	La edad, los antecedentes familiares, la menopausia y otros factores pueden ponerlo en riesgo. Ayude a mantener sus huesos fuertes con ejercicio y una dieta rica en calcio y vitamina D.
○	Examen de detección de colesterol	Cada 4-6 años	Demasiado colesterol dificulta el flujo de sangre por su cuerpo. Reduzca su riesgo con una alimentación saludable y ejercicio.
○	Examen de detección de depresión	Todos, incluyendo las personas embarazadas o en posparto y los adultos mayores.	Hable con su proveedor de atención médica si tiene un estado de ánimo bajo persistente, sentimientos de tristeza, problemas para dormir o pérdida de interés en actividades que normalmente disfruta durante un período de dos semanas.
○	Examen de detección de diabetes (Tipo 2)	De 35-70 años, una vez al año si tiene exceso de peso/obesidad	Hay muchas maneras de prevenir y controlar la diabetes si es consciente de su riesgo.
○	Examen de detección de VIH	Al menos una vez en la vida; una vez al año si es de alto riesgo	La única forma de saber que no tiene VIH es haciéndose la prueba. El examen de detección de VIH es importante a cualquier edad si está en riesgo.
○	Examen de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS)	Si es sexualmente activo, incluyendo las embarazadas.	Las infecciones sexuales pueden no tener síntomas y se transmiten a través del contacto sexual. Las ITS, incluyendo la clamidia, la gonorrea, el herpes o el VIH, pueden analizarse en el consultorio de un médico o en una clínica usando una muestra de orina, sangre, tejido o saliva y luego enviarse a un laboratorio. Hay opciones de pruebas en la casa.

✓	QUÉ	QUIÉN/CUÁNDO	POR QUÉ
Examen de detección de cáncer			
Los exámenes de detección de cáncer pueden resultar en una detección más temprana, hacer que sea más fácil de tratar y posiblemente curar. Sus necesidades de exámenes de detección de cáncer pueden variar si se sometió a una cirugía mamaria, de tórax o genital, terapia hormonal o debido a otros factores de riesgo personal para la salud. Su proveedor de atención médica puede confirmar los exámenes de detección más adecuadas para usted en función de su salud y su historial médico.			
○	Salud de las mamas – Mamografía (radiografía de diagnóstico)	Las mamografías están cubiertas a partir de los 50 años y cada 1-2 años hasta los 75 años.	La mamografía usa una radiografía del tejido mamario para detectar cambios en el tejido mamario que pueden ser cáncer.
○	Examen de detección de cáncer de cuello uterino	De 21-65 años, cada 3-5 años	El cuello uterino es la parte inferior del útero (matriz). Las pruebas habituales de Papanicolaou y VPH pueden ayudar a encontrar anomalías antes de que se conviertan en cáncer.
○	Examen de detección de cáncer colorrectal	De 45-75 años (antes si tiene un mayor riesgo), cada 5-10 años (o con mayor frecuencia según el riesgo para la salud)	Las pruebas especiales pueden detectar temprano el cáncer colorrectal, lo que facilita su tratamiento.
○	Examen de detección de cáncer de pulmón	Personas de 50-80 años que fuman mucho (antecedentes de 20 años), fuman actualmente o dejaron de fumar en los últimos 15 años.	Las personas que fuman, especialmente quienes fuman mucho, tienen un alto riesgo de cáncer de pulmón.
○	Examen de detección de próstata	De 55-69 años	La próstata es una parte del sistema reproductivo, que incluye el pene, la próstata y los testículos. Con la edad, la próstata puede aumentar de tamaño y disminuir el flujo de orina. Hable con su médico para decidir si el examen de detección es adecuado para usted.

Vacunas			
○	Vacunas	Según las indicaciones de su proveedor de atención médica o en función de su riesgo personal para la salud.	Las vacunas salvan vidas, incluso a las personas que están sanas. La mayoría de las vacunas son gratis, incluyendo las que previenen el COVID-19, la gripe, la neumonía, el tétanos y la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH). Se recomienda la vacuna contra el herpes zóster (Shingrix) para personas mayores de 50 años.

Las recomendaciones de exámenes de detección se basan en las directrices del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (USPSTF) a partir de abril de 2023.

Algunos planes ofrecidos por Univera Healthcare también incluyen cobertura para atención dental, de la vista y auditiva, como exámenes de rutina, anteojos o lentes de contacto, exámenes de audición o audífonos.

Inicie sesión en UniveraHealthcare.com para consultar sus beneficios y cobertura.



Nuestros defensores de atención al cliente también estarán encantados de ayudarlo.



*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 radiografías, ni ningún otro servicio que no se facture como servicios preventivos.

Los proveedores fuera de la red/no contratados no tienen la obligación de atender a los miembros de Univera Healthcare, excepto en situaciones de emergencia. Llame a nuestro número de Atención al cliente o consulte su Evidencia de cobertura para obtener más información.

Nuestro plan médico cumple las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

Atención: Si habla español, contamos con ayuda gratis de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。

Copyright © 2023. Todos los derechos reservados.