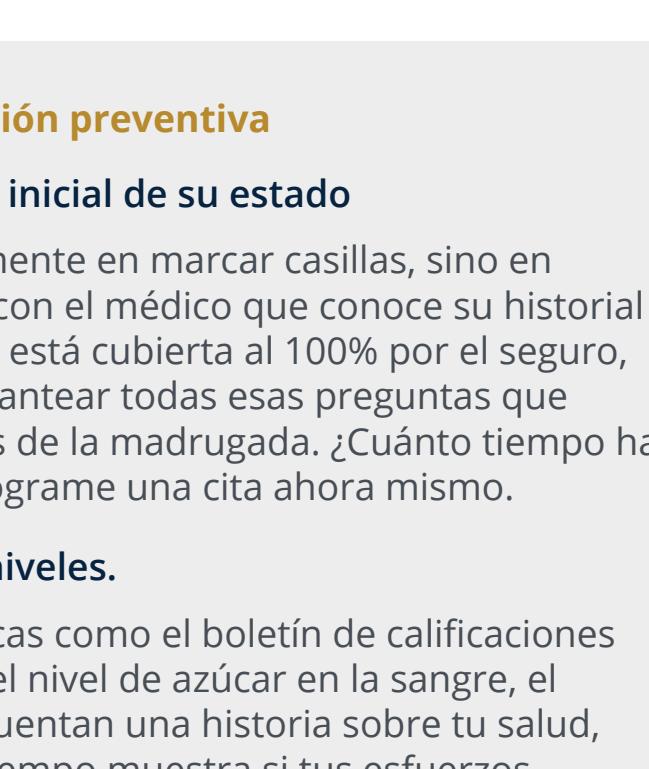


BOLETÍN DE FEBRERO PARA EMPLEADOS:

SU PASE GRATUITO HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

¿Sabía que su seguro médico cubre una revisión completa de atención preventiva sin ningún costo para usted? Sin pagar copagos, deducibles ni recibir facturas inesperadas. Sin embargo, la mayoría de las personas pasa por alto estos beneficios gratuitos, aun cuando podrían ser vitales.

El punto clave está en que detectar los problemas de salud en etapas tempranas no solo previene problemas más graves en el futuro. Sino que también permite contar con la energía necesaria para disfrutar de la vida hoy, estar presente en los momentos importantes y sentirse seguro de su salud en lugar de preocuparse por lo que podría estar mal.



Su kit de herramientas para la atención preventiva

Exámenes Físicos Anuales: Valoración inicial de su estado

- La revisión anual no consiste únicamente en marcar casillas, sino en establecer una relación profesional con el médico que conoce su historial clínico. Su consulta preventiva anual está cubierta al 100% por el seguro, y representa la ocasión ideal para plantear todas esas preguntas que suele buscar en Google a altas horas de la madrugada. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde su último control? Programe una cita ahora mismo.

Exámenes Biométricos: Conozca sus niveles.

- Piensa en las evaluaciones biométricas como el boletín de calificaciones de tu salud para la presión arterial, el nivel de azúcar en la sangre, el colesterol y el IMC. Estos números cuentan una historia sobre tu salud, y darles seguimiento a lo largo del tiempo muestra si tus esfuerzos están dando resultados. Muchos empleadores ofrecen evaluaciones en el lugar de trabajo que toman solo 15 minutos durante tu jornada laboral. [Mira este breve video](#) para obtener más información sobre las evaluaciones biométricas.

Vacunas: Su primera línea de defensa

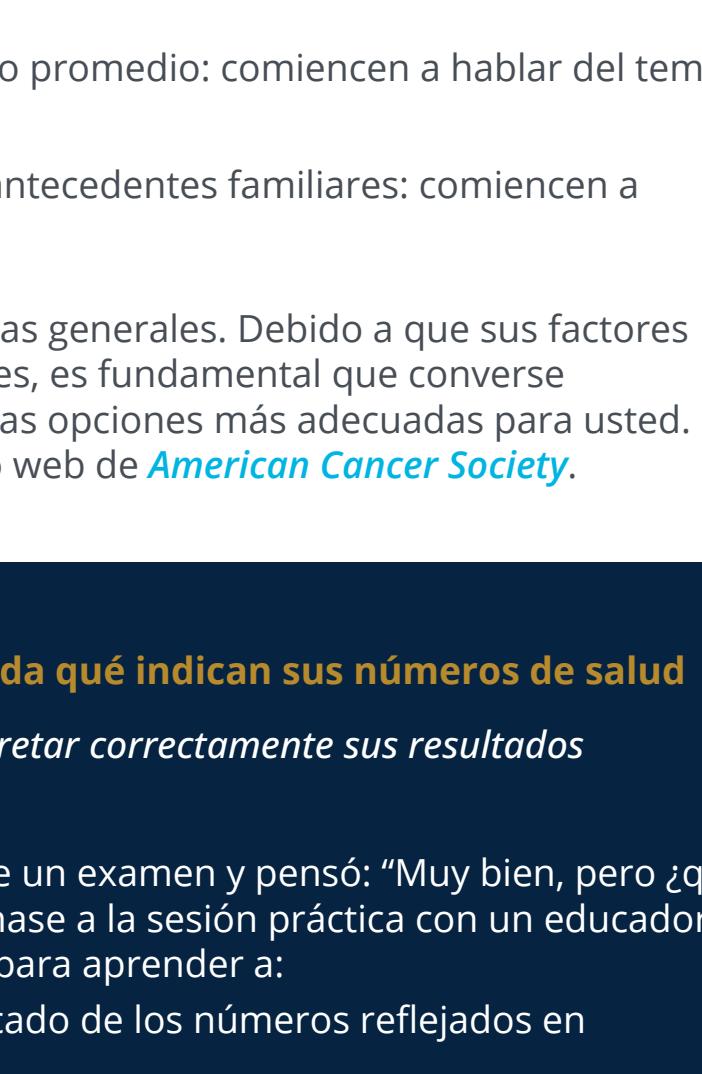
- La [vacuna antigripal](#) anual no solo evita una semana de malestar, sino que además brinda protección tanto a usted como a quienes lo rodean. El momento ideal para recibir la vacuna antigripal es en septiembre u octubre, aunque nunca es demasiado tarde. Vea este video corto sobre la importancia de la vacuna antigripal.

Exámenes de detección de cáncer según la edad: Lo que debe saber

Las pautas para los exámenes de detección de cáncer pueden resultar abrumadoras; a continuación, encontrará información clave según su edad:

Cáncer de Cuello Uterino

- A partir de los 21 años, realícese exámenes de detección junto con una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
- Mujeres entre 30 y 65 años: se recomienda hacerse una prueba de Papanicolaou o del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años.



Cáncer de Mama

- A partir de los 40 años y si presenta un riesgo promedio, realícese mamografías anuales.
- ¿Se considera de riesgo alto? Converse con su médico sobre la posibilidad de iniciar alrededor de los 30 años.

Cáncer Colorrectal

- A partir de los 45 años, tanto hombres como mujeres deben comenzar a realizarse los exámenes de detección.
- ¿Tiene antecedentes familiares? Es posible que deba comenzar antes.

Cáncer de Próstata

- Hombres que presentan un riesgo promedio: comiencen a hablar del tema a los 50 años.
- Hombres afroamericanos o con antecedentes familiares: comiencen a hablar del tema a los 45 años

Tenga en cuenta que estas son pautas generales. Debido a que sus factores de riesgo personales son importantes, es fundamental que converse abiertamente con su médico sobre las opciones más adecuadas para usted. Obtenga más información en el sitio web de [American Cancer Society](#).

Seminario web gratuito: comprenda qué indican sus números de salud

“Conozca sus números: ¿Cómo interpretar correctamente sus resultados biométricos?”

¿Alguna vez recibió los resultados de un examen y pensó: “Muy bien, pero ¿qué quiere decir esto?”? No está solo. Únase a la sesión práctica con un educador de nuestro personal de enfermería para aprender a:

- Comprender el verdadero significado de los números reflejados en sus resultados.
- Descubrir cambios sencillos que contribuyen a mejorar valores específicos.
- Aprender a reconocer cuándo sus números requieren atención inmediata.
- Tener confianza al conversar con su médico sobre sus resultados.

CUÁNDO
April 1, 12:00 PM CT

DÓNDE
[Regístrate Aquí](#)

COSTO
Gratis

No se trata del típico discurso sobre comer vegetales y hacer más ejercicio. Es una conversación sincera sobre lo que su cuerpo le comunica y las acciones prácticas que puede implementar hoy mismo.

Pequeños pasos, gran impacto

No tiene que cambiar drásticamente su seguro de vida para percibir mejoras en su salud. La prevención se basa en la constancia, no en la perfección.

Programe los exámenes físicos anuales que ha estado posponiendo. Administrese la vacuna antigripal la próxima vez que acuda a la farmacia.

Solicite información a su empleador sobre los exámenes biométricos disponibles en el lugar de trabajo.

No importa cuán pequeños sean los pasos hacia la prevención que implemente hoy, sentarán la base para un mañana más saludable.

¿Tiene preguntas sobre los beneficios de atención preventiva? Consulte con el equipo de RR. HH. o con su aseguradora para conocer los detalles específicos de la cobertura.