

## La Importancia de los Cuidados Preventivos

Los cuidados preventivos son muy importantes para su salud en general. Este tipo de cuidados de salud incluye las pruebas de detección, los exámenes, los análisis y las vacunas para identificar oportunamente los problemas de salud de manera que usted pueda tomar acciones y evitar que se conviertan en padecimientos crónicos. Estos son algunos ejemplos de los cuidados preventivos:

- **Consultas de Bienestar**—A este tipo de consultas del cuidado de la salud se les conoce bajo distintos nombres, pero esencialmente se trata de un examen médico anual. El médico checa su altura, peso, ritmo cardíaco y presión sanguínea. A menudo se realiza una toma de sangre en ayunas durante estas consultas para verificar sus niveles de colesterol y glucosa. Considérelas como su chequeo de mantenimiento general y asegúrese de que sean una prioridad.
- **Vacunas (Inmunizaciones)**—Los niños no son los únicos que necesitan recibir vacunas para prevenir los problemas de salud. Hay varias vacunas recomendadas para los adultos, incluyendo vacunas que protegen contra la gripe, el tétanos, la difteria y la tos ferina. La cantidad o frecuencia de cada vacuna específica puede variar. Consulte a su médico para obtener una lista de las vacunas recomendadas.
- **Detección del Cáncer Colorrectal**—Esta medida de prevención se recomienda para hombres y mujeres a partir de los 45 años de edad. Las colonoscopías son pruebas de detección estándar; sin embargo, la industria del cuidado de la salud ha comenzado a adoptar otras alternativas para detectar el cáncer colorrectal. Consulte a su médico acerca de las posibles alternativas.
- **Detección de Cáncer del Seno**—Las mamografías son radiografías del seno que se utilizan para detectar el cáncer. En la mayoría de los casos, las mujeres pueden sobrevivir al cáncer de seno si este padecimiento se detecta y se trata oportunamente. Aproximadamente a los 40 años de edad, las mujeres deben preguntar a su médico



cuándo deben realizarse su primera mamografía. Es recomendable que las mujeres de 50 a 74 años de edad se practiquen una mamografía cada dos años.

- **Detección de Cáncer del Cuello Uterino**—Esta prueba de detección para mujeres también se llama "Papanicolau" y puede ayudar a detectar las células anormales en el cuello uterino antes de que se conviertan en células cancerosas. También puede detectar el cáncer del cuello uterino en sus primeras etapas, lo que permitiría una posible curación. La frecuencia con la que se deben realizar estas pruebas de detección depende de la edad, pero siempre es recomendable consultar a su médico.
- **Detección de Obesidad y Asesoría**—Si usted está tratando de alcanzar un peso saludable y está considerando cuáles son las mejores opciones, su médico puede asesorarle. Su médico puede evaluar el índice de masa corporal (BMI) e identificar otros posibles riesgos para la salud.
- **Detección de Diabetes Tipo Dos**—La diabetes puede causar muchos problemas de salud y es una enfermedad que no puede curarse—solamente puede controlarse. La buena noticia es que puede prevenirse. La dieta saludable y el ejercicio periódico le ayudan a mantener un peso saludable y son esenciales para prevenir la diabetes. Si usted desea obtener más información acerca de los riesgos y la prevención de la diabetes, consulte a su médico. Dependiendo de su riesgo, es posible que su médico le recomiende practicarse pruebas periódicas.
- **Detección de la Depresión**—La depresión es una enfermedad que puede afectar sus pensamientos, estado de ánimo y nivel de actividad. Si usted cree que padece de depresión, programe una consulta de chequeo con su médico y coménteles cómo se ha sentido usted. Juntos podrán decidir cuál es el mejor curso de acción.

\*Nota importante: Los servicios de cuidados preventivos están totalmente cubiertos por su plan de seguro de salud solamente si usted acude con proveedores de la red para recibir estos servicios, exámenes y pruebas de detección. Si usted recibe estos servicios de proveedores que no formen parte de la red de su plan, es probable que tenga que pagar una parte o la totalidad del costo. Si usted es miembro de PacificSource, póngase en contacto con nuestros Representantes de Servicio al Cliente para obtener más información sobre sus beneficios y los servicios de cuidados preventivos que están cubiertos.

*Fuentes: HealthFinder.gov, HealthCare.gov, Centers for Disease Control and Prevention*



Visite [PacificSource.com](http://PacificSource.com) para acceder a herramientas en línea y recursos sin costo que pueden ayudarle a administrar mejor su salud.

Como miembro de PacificSource, usted puede acceder a CaféWell, un portal en línea de participación en la salud. Para comenzar, visite [PacificSource.com](http://PacificSource.com) e inicie una sesión en InTouch. Luego acceda a Benefits y seleccione Wellness.

### Visite portal para:

- Realizar una evaluación de salud a fin de identificar los posibles riesgos para su salud.
- Consultar a un asesor experto para obtener respuestas a todas sus dudas sobre la salud y el bienestar.
- Interactuar con amigos, parientes y otras personas que tengan objetivos de salud similares a los suyos.
- Acceder a consejos y artículos útiles sobre la salud y el bienestar.

Si usted tiene alguna duda sobre su cobertura, una reclamación o cualquier beneficio o servicio, o bien, si desea consultar su explicación de beneficios en línea, por favor visite [PacificSource.com](http://PacificSource.com) e inicie una sesión en InTouch para acceder a la información; también puede ponerse en contacto con nuestro equipo de Servicio al Cliente:

- Email: [CS@PacificSource.com](mailto:CS@PacificSource.com)
- Teléfono: 888-977-9299

En Español: 866-281-1464

TTY: 711

Aceptamos llamadas del servicio de retransmisión.