

LISTA DE CUIDADOS preventivos de su salud.



LOS CUIDADOS PREVENTIVOS son importantes para mantener buen salud, recibir tratamiento cuando sea necesario y reducir gastos médicos.

MANTENERSE BIEN más que acudir al médico sólo cuando está enfermo.



Marque el examen que ha completado y escriba la fecha en que ocurrió. Mantenga esta lista para saber cuándo programar el próximo examen.

Último Exámen	Próximo Exámen
/ /	/ /



COMPRESIVO ANUAL/ EXAMEN ANUAL

Quién: Todos

Por qué: Evaluar su plan de salud le ayuda alcanzar su meta.

Cuando: Cada 12 meses

/ /	/ /
-----	-----



DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

Quién: Todos 45 o Más

Por qué: Las etapas tempranas de cancer son más fácil de tratar y las posibilidades de sobrevivir son más altas

Cuando: Cada 10 años para una colonoscopia (recomendado) Pruebas alternativas: sigmoidoscopia (5 años), cologuard (3 años) y FIT/FOBT (1 año).

/ /	/ /
-----	-----



EVALUACIÓN DE CANCER DE MAMA

Quién: Mujeres de 40 años y mayores

Por qué: Las etapas tempranas de cáncer son más fáciles de tratar y las posibilidades de sobrevivir son más altas.

Cuando: Cada 2 años

/ /	/ /
-----	-----



TAMIZAJE DE OSTEOPOROSIS

Quién: 65 o Más

Por qué: Determina la salud ósea para reducir el riesgo de fractura y previene empeoramiento de la osteoporosis.

Cuando: Cada 2 años

/ /	/ /
-----	-----



ADHERENCIA DE MEDICAMENTOS

Quién: Todos

Por qué: Tomar sus medicamentos según lo prescrito puede ayudar a controlar condiciones crónicas, tratar condiciones temporales, mantener la salud general y prevenir la hospitalización.

Cuando: Según lo prescrito por su proveedor.

Último Exámen

Próximo Exámen



CUIDADO DE LA DIABETES

Quién: Todas las personas mayores de 18 años diagnosticadas con diabetes

Por qué: La diabetes no controlada puede conducir a complicaciones graves

Las pruebas anuales incluyen:

- > **PRUEBAS DE A1C** - El objetivo es menos de 9
- > **MONITOREO DE LOS RIÑONES** - La muestra de orina y los análisis de sangre ayudan a detectar la función renal.
- > **EXAMEN DEL OJO PARA DIABÉTICOS** - Los diabéticos son más propensos a la retinopatía (complicaciones en la parte posterior del ojo que pueden causar pérdida de la visión).

____ / ____ / ____ | ____ / ____ / ____



PRESIÓN ARTERIAL

Quién: Todas las personas mayores de 18 años

El objetivo: Menor a 140/90

Porque: La presión arterial alta no controlada puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

____ / ____ / ____ | ____ / ____ / ____



TRANSICIÓN DEL CUIDADO Y SEGUIMIENTO EN SALA DE URGENCIAS POR PROVEEDOR/ADMINISTRADOR DE ATENCIÓN

Quién: Cualquiera que haya sido dado de alta recientemente de un hospital o centro de atención post-aguda (es decir, sala de emergencias, enfermería, rehabilitación, cuidados agudos a largo plazo, etc.)

Porque: Una mejor coordinación de la atención puede mejorar los resultados de salud y prevenir readmisión.

Cuando: Dentro de 1 día al ser dado de alta (contacto de administración de atención), dentro de 5 días (cita de seguimiento con el proveedor), dentro de 30 días (conciliación de medicamentos: revisión de los medicamentos actuales y medicamentos recetados al ser dado de alta).

____ / ____ / ____ | ____ / ____ / ____

¿Sabías?



Puede mantenerse al día con sus medicamentos cambiando el suministro a 90-100 días y usar una farmacia de pedidos por correo.



El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos para hombres y mujeres combinados.



1 de cada 8 mujeres en los Estados Unidos será diagnosticado con cáncer de mama en su vida.

¡ESTÉ ATENTO A LAS ENCUESTAS!

- ♥ EVALUACIÓN DEL CONSUMIDOR DE PROVEEDORES Y SISTEMAS DE ATENCIÓN MÉDICA (CAHPS) EN LA PRIMAVERA
- ♥ ENCUESTA DE RESULTADOS DE SALUD (HOS) EN EL OTOÑO

¡Su proveedor y plan de salud **SIEMPRE** deben ser un “10!” Si no es así, **HÁGANOSLO SABER** al **ARIZONA: (520) 526-9868 | CALIFORNIA: (209) 320-2650 | FLORIDA: (702) 488-8696 | NEVADA: (702) 800-5120 | OREGON: (503) 765-9045.**
Tu retroalimentación mejorará la calidad de la asistencia sanitaria.