

Seamos saludables

Consejos de salud

Chequeos de mujer sana

Tome el control de su salud

Un chequeo de mujer sana es cuando usted acude a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año, incluso si no está enferma. Esta consulta es su oportunidad para hablar con su PCP sobre su salud, bienestar y planificación familiar.

Durante la visita, probablemente repasará su historial médico, le harán un examen físico y hablará sobre temas como:



Dieta y ejercicio.



Uso de drogas, alcohol y tabaco.



Planificación familiar.



Salud y bienestar mental.



Salud dental.



Salud sexual.



Violencia familiar o de la pareja doméstica.

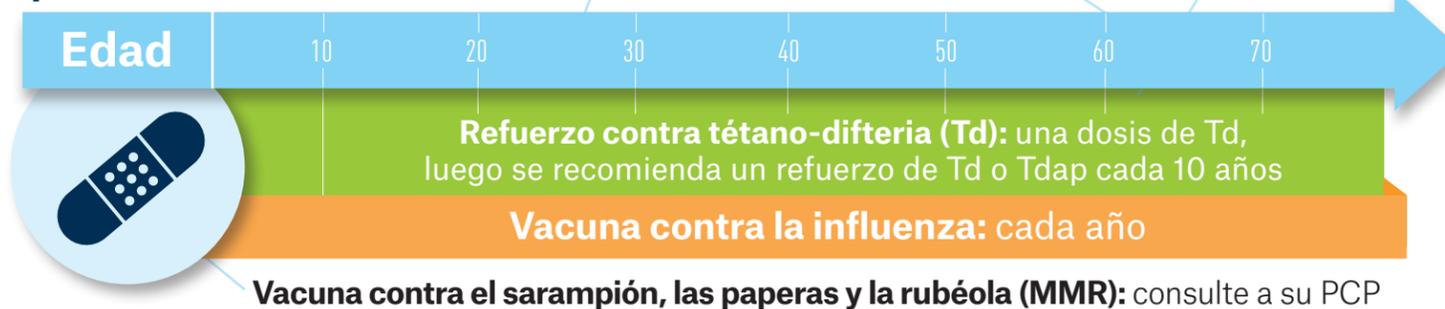
Su PCP puede recomendar algunas inyecciones o vacunas para prevenir enfermedades u otros problemas de salud.

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) hasta los 26 años

Vacuna contra la culebrilla (herpes zóster) desde los 50 años

Vacuna contra la neumonía desde los 65 años en adelante, algunas mujeres pueden necesitarla antes

Las vacunas pueden incluir:



Números de teléfono útiles como parte de su plan de MO HealthNet Managed Care, Healthy Blue

Servicios para Miembros: 833-388-1407 (TTY 711)

De lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro

Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas:

833-388-1407 (TTY 711)

healthybluemo.com



Consejos de salud



Hable con su PCP sobre qué pruebas de detección podría necesitar.

	 Mamografía	 Prueba de Papanicolaou y examen pélvico	 Colonoscopia
	Esta es una radiografía de las mamas. Es la mejor forma de detectar cáncer de mamas de manera temprana.	Para esta prueba, se toma suavemente una muestra de células del cuello uterino con un hisopo. Esta es la mejor forma de detectar cáncer de cuello uterino de manera temprana.	Una colonoscopia es la prueba más común para detectar cáncer de colon u otros problemas de salud de manera temprana.
¿Con qué frecuencia?	Una vez al año , a partir de los 40 a 50 años, o una vez cada año alterno hasta los 74 años.*	Cada 3 a 5 años , a partir de los 21 años, según su historial de salud. Si le quitaron el cuello uterino, es posible que aún deba realizar la prueba de Papanicolaou.*	Cada 10 años, a partir de los 45 años. Es posible que las mujeres que tienen algún riesgo de tener cáncer de colon deban realizarlo cada 1 a 5 años.*

*Puede ser antes o después dependiendo de ciertos factores de riesgo

Planificación previa al embarazo de las mujeres: ¿Le gustaría quedar embarazada durante el próximo año?



Hable sobre la planificación familiar con su PCP

Sí	No sabe o le da lo mismo	No
<p>Hable con su proveedor sobre cuándo le gustaría quedar embarazada.</p> <p>Hable con su proveedor sobre algunas formas de prepararse para un embarazo saludable.</p>	<p>Hable con su proveedor sobre sus métodos de control de natalidad actuales.</p> <p>Hable con su proveedor sobre cuándo podría ocurrir un embarazo futuro.</p>	<p>Hable con su proveedor sobre sus métodos de control de natalidad actuales.</p> <p>Hable con su proveedor si planea quedar embarazada en los próximos 5 años.</p>

Fuentes:

Choosing Wisely, choosingwisely.org

U.S. Preventive Services Task Force, uspreventiveservicestaskforce.org

Mayo Clinic, mayoclinic.org

U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health, womenshealth.gov

National Preconception Health & Health Care Initiative Practice Bulletin, 2020.

Healthy Blue es un producto de Medicaid ofrecido por Missouri Care, Inc., un plan médico de MO HealthNet Managed Care que tiene contrato con el Departamento de Servicios Sociales de Missouri. Healthy Blue es administrado a nivel estatal por Missouri Care, Inc. y por Missouri Care, Inc. en cooperación con Blue Cross and Blue Shield of Kansas City en la región de prestación de servicios de Kansas City. Missouri Care, Inc. y Blue Cross and Blue Shield of Kansas City son licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Healthy Blue cumple con todas las leyes federales de derechos civiles vigentes. No excluimos a las personas ni las tratamos diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle esta información en otros formatos, como Braille, audio, letra de imprenta grande y servicios de interpretación de lenguaje de señas americano. Estos servicios se ofrecen sin cargo. Simplemente llámenos sin cargo al 833 388 1407. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats at no cost to you. That includes Braille, audio, large print, and provide American Sign Language interpreter services. Just give us a call at 833-388-1407 (TTY 711).

如果中文是您的母語，我們可以為您翻譯。我們也可以用其他格式為您提供資訊，如布萊葉文、音頻及大字體，並提供美國手語翻譯服務。僅需撥打免費電話 833-388-1407 聯繫我們。TTY 使用者請撥打 711。