

Lista de Verificación de Cuidado Anual 2023

Usted puede contar con UnitedHealthcare® para ayudarle a recibir el cuidado, los exámenes y los tratamientos que necesita. La siguiente es una lista de servicios para el cuidado preventivo recomendados. Lleve esta lista a su próxima cita con el proveedor de cuidado primario (primary care provider, PCP) y pregúntele qué exámenes y servicios son adecuados para usted.¹

Examen médico de rutina/visita de bienestar anual	Fecha de realización
☐ Planificación del cuidado por anticipado	
☐ Control de la presión arterial	
☐ Examen médico completo	
☐ Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC)	
☐ Examen del estilo de vida, como consumo de alcohol, apoyo para dejar el tabaco y alimentación saludable, si corresponde	

Revisión de vacunas	Fecha de realización
☐ Gripe (cada temporada de gripe)	
☐ COVID	
☐ COVID – refuerzo	
☐ Pulmonía	
☐ Herpes zóster	
☐ Hepatitis B	

Según recomendación de su proveedor de cuidado primario	Fecha de realización
☐ Pruebas de detección de cáncer del cuello uterino (prueba de Papanicolaou) para mujeres entre 21 y 65 años	
☐ Análisis de colesterol	
☐ Examen dental	
☐ Examen de densidad ósea mineral para detectar osteoporosis	
☐ Examen de la vista de rutina	
☐ Examen de azúcar en la sangre en ayunas	
☐ Examen de audición	

Según sea necesario	Fecha de realización
☐ Examen de detección de cáncer de colon para adultos a partir de los 45 años ²	
☐ Examen de infección por el virus de la hepatitis C para personas con alto riesgo y prueba por única vez para adultos que nacieron entre 1945 y 1965	
☐ Examen de detección de cáncer de seno (mamografías) todos los años a partir de los 45 años; a los 55 años puede cambiar a cada dos años ²)	

Para personas con diabetes	Fecha de realización
☐ Examen para detectar problemas de la vista relacionados con la diabetes	
☐ Examen para detectar problemas en los pies relacionados con la diabetes	
☐ Prueba de hemoglobina A1c (HbA1c)	
☐ Análisis de colesterol LDL	
☐ Medicamento con estatina, si es clínicamente apropiado	
☐ Exámenes de salud del riñón para prevenir o retrasar la Enfermedad Renal Crónica (Chronic Kidney Disease, CKD)	
☐ Prueba de cociente de albúmina-creatinina en orina (Urine Albumin Creatinine Ratio, uACR)	
☐ Prueba de la tasa de filtración glomerular estimada (Estimated Glomerular Filtration Rate, eGFR)	

Consulte la información al dorso sobre temas importantes para prepararse para su próxima cita

Temas importantes para hablar con su proveedor de cuidado primario

Aproveche la oportunidad para tratar problemas de salud o asuntos importantes con su proveedor de cuidado primario durante su visita. Para prepararse para su cita, llene la información a continuación y, durante su visita, anote las recomendaciones que le haga su proveedor.

Medicamentos

- ☐ Anote los medicamentos con receta, medicamentos sin receta, suplementos o vitaminas que está tomando. Considere preguntar si hay opciones de menor costo disponibles y recuerde decirle a su proveedor de cuidado primario si está teniendo problemas para obtener sus medicamentos.

Equipo de cuidado de la salud

- ☐ Haga una lista de los especialistas y de los otros proveedores que consulte. Esto le ayudará a su proveedor de cuidado primario a coordinar su cuidado.

Pruebas y tratamientos

- ☐ Haga una lista de los exámenes que le indicaron durante la cita. Pregunte cuándo estarán los resultados y cómo se los comunicarán.

Otros problemas de salud

Salud mental

- ☐ Dígale a su proveedor de cuidado primario si se siente triste o deprimido, o si tiene dificultad para conciliar el sueño.

O bien, si está teniendo problemas para planificar o problemas de memoria que perturben su vida cotidiana.

Salud física

- ☐ Hable de su salud física con su proveedor de cuidado primario, incluso si está sintiendo dolor que interfiere en sus actividades regulares, trabajo o vida social.

Control de la vejiga

- ☐ Tengo problemas de control de la vejiga
☐ Tengo problemas de pérdida de orina
☐ No tengo problemas de control de la vejiga ni pérdida de orina

Riesgo de caídas

- ☐ Me caí
☐ Tengo problemas con el equilibrio o para caminar
☐ No tengo problemas con el equilibrio ni con las caídas

Actividad física

- ☐ Empezar a hacer ejercicio
☐ Modificar los ejercicios
☐ Mantener el nivel actual de ejercicio

Podemos ayudarle a programar su próxima cita

Si necesita ayuda para programar una cita, buscar una farmacia o entender su plan, solo llame a Servicio al Cliente al número que se encuentra en su tarjeta de ID de miembro.

¹ Esta es una lista de exámenes sugeridos. La cobertura para estos exámenes (incluida la frecuencia en que están cubiertos) puede variar según el plan. Si tiene preguntas sobre sus beneficios específicos o detalles de su cobertura, llame a Servicio al Cliente al número que aparece en su tarjeta de ID de miembro o consulte su Evidencia de Cobertura.

² Sociedad Americana Contra el Cáncer, 2022.

© 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

Y0066_SPRJ81134_C SP