

# Mi Lista De Verificación De Salud

**Comience marcando su lista hoy. Es una gran manera de ayudarlo a que Esté Bien. Manténgase Bien.**

**Cuando de mantenerse saludable, active e independiente se trata, ¡la clave es la prevención!**

Hable con su Práctica de Atención Primaria para decidir sobre las pruebas de detección y las vacunas en esta lista que son correctas para usted, y cuando debe realizárselas.

➔ ¡Buenas noticias! Todo lo que aparece en esta lista es un beneficio GRATUITO cubierto la Parte B de Medicare, ¡así que no hay gastos de bolsillo para usted! Para más información, vaya a [medicare.gov](http://medicare.gov).

## 1 Primero lo primero. Programe una Visita de Bienestar cada año con su Práctica de Atención Primaria.

	POR HACER	FECHA DE REALIZACIÓN
<b>Visita de Prevención “Bienvenido a Medicare”</b> Programe esta visita única dentro de los 12 meses de tener Parte B de Medicare como su seguro médico.	✓	
<b>Visita Anual de Bienestar</b> Programe una de estas visitas cada año después de estar con Medicare Parte B por al menos 12 meses.	✓	

Su Visita Anual de Bienestar es una gran oportunidad para hablar con su equipo médico sobre:

- Sus recetas – especialmente si el costo de un medicamento le impide tomárselo como le fue indicado.
- El apoyo que podría necesitar para que Esté bien. Manténgase bien.
- Sentimientos de tristeza o “desánimo.”
- Los nombres de todos sus especialistas.

## 2 Maténgase al día con sus vacunas

	POR HACER	FECHA DE REALIZACIÓN
Vacuna Contra el Flu (Estacional)	✓	
Hepatitis B		
Neumocócica		

## 3 Las pruebas de detección le ayudan a conocer su riesgo y comenzar un plan de prevención o tratamiento inmediatamente

	POR HACER	FECHA DE REALIZACIÓN
Aneurisma Aórtico Abdominal		
Mal Uso del Alcohol (evaluación y asesoría)		
Medición de Masa Ósea (Prueba de Densidad Ósea)		
Cáncer de Seno (Mamografía)		
Enfermedad Cardiovascular		
Cáncer Cervical y Vaginal		
Cáncer Colorectal		
Depresión		
Diabetes		
Riesgo de Caídas		
Glaucoma		
Hepatitis B		
Hepatitis C		
VIH		
Cáncer de Pulmón		
Obesidad (evaluación y asesoría)		
Cáncer de Próstata		
Examen de Retina		
Fumar y usar tabaco (evaluación y asesoría para dejar de hacerlo)		