

Vida saludable.  
Usted sabe que visitar a su  
médico cada año  
es importante.



Usted es inteligente. Así como las decisiones que toma para usted misma.

El trabajo y la familia significan mucho para usted y la mantienen ocupada. Y usted desea estar para ambos con una dieta saludable, mantenerse activa y hacerse un examen cada año.

Usted es miembro del San Francisco Health Plan. Usted sabe que cuidar de los que ama también significa cuidarse a usted misma.



En nuestra página Web hay muchos más recursos para la salud de la mujer.  
Visite en línea al San Francisco Health Plan en [www.sfhf.org](http://www.sfhf.org).

Visite a su médico cada año.

Llame HOY para hacer una cita para un examen.  
Si usted necesita ayuda para encontrar un médico, llame a Atención al Miembro al **(800) 288-5555**.  
Toda la ayuda es GRATIS.



El tiempo que le toma visitar a su médico puede brindarle toda una vida de buena salud. Asegúrese de hablar con su médico de estas importantes pruebas para su salud:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Papanicolau</b>       | Para diagnosticar cáncer del cuello del útero y algunas infecciones de transmisión sexual (ITS)      |
| <b>Exámenes Clamidia</b> | Porque está ITS común se puede curar fácilmente si se detecta a tiempo                               |
| <b>Mamografías</b>       | Recomendada para mujeres mayores de 40 años, este examen puede indicar si no tiene cáncer de la mama |

¿Está usted embarazada?

Nosotros le enviaremos **Certificado de regalo de \$50** y un regalo gratis por visitar a su médico cuanto antes.



Es importante que visite a su médico al inicio del embarazo para asegurarse que usted y su bebé están sanos. San Francisco Health Plan desea ayudarlo para que obtenga los servicios que usted necesita. Podemos ayudarla a encontrar un médico y hacerle una cita para su control prenatal.

Usted podrá recibir un regalo especial y un certificado de regalo por \$50 de su elección en Macy's, Mervyn's, Target u Old Navy por visitar a su médico.

Para obtener más información, llame al **(800) 288-5555** de lunes a viernes, de 8:30 de la mañana a 5:30 de la tarde.

56885 0306

Una vida saludable empieza con una visita a su médico.

Hable con su médico sobre el siguiente cuadro.

	18-39 años	40-49 años	50-64 años	Mayor de 65 años
<b>EXAMEN FÍSICO</b>				
Presión arterial, Talla y peso	Cada visita al médico			
Instrucciones para el autoexamen de la mama	En la primera cita aprenda cómo hacer el examen cada mes			
Dental, Vista, Audición	Cada 1 a 3 años, o según lo recomiende su médico			
<b>EXÁMENES</b>				
Colesterol	Cada 5 años, o según lo recomiende su médico			
Clamidia	Cada año si es sexualmente activa y menor de 25 años de edad Cada año si es sexualmente activa y mayor de 25 años con nueva o múltiples parejas			
Papanicolau	Cada 1 a 3 años, o según lo recomiende su médico		Según lo recomiende su médico	
Mamografía	Cada 1 a 2 años	Cada año	Cada 1 a 2 años o según lo recomiende su médico	
Detección de cáncer de colon:	prueba anual de sangre oculta en heces, o sigmoidoscopia cada 5 años o colonoscopia cada 10 años Pregunte a su médico cuál es el examen adecuado para usted.			
<b>VACUNAS</b>				
Tétanos-Difteria (Td)	Cada 10 años			
Sarampión y paperas	Según lo recomiende su médico			
Rubéola	Según lo recomiende su médico			
Influenza	Cada año si está en riesgo		Cada año	
Neumococo	según lo recomiende su médico			

Si necesita ayuda para hacer una cita, llame a San Francisco Health Plan al **(800) 288-5555**.

Permanezca sana a cualquier edad.

201 THIRD STREET 7TH FLOOR  
SAN FRANCISCO, CA 94133  
www.sfhpo.org



Permanezca sana a cualquier edad.



Véase bien. Siéntase bien. Viva saludable.