

Manténgase a usted y a sus seres queridos seguros con un examen completo de mujer



Me llamo Anna

Esta es mi bella y saludable hija María. Casi no pude tenerla porque me contagié con una infección de transmisión sexual llamada clamidia hace dos años. Se le llama la enfermedad "silenciosa" porque la mayoría de las personas que la tienen, no presentan ningún síntoma. Yo no los presenté.

Si usted lleva a cabo el sexo vaginal, oral o anal, examínese para descartar la clamidia. Y dígame a sus parejas que se examinen también.

Me llamo Shawna

No hace mucho tiempo mi doctor me examinó para descartar infecciones de transmisión sexual y cáncer cervical. Ella detectó mi cáncer temprano y pude ser tratada. No pensé que tendría cáncer, pero lo tuve.

Mi riesgo de tener cáncer aumentó cuando me volví sexualmente activa, y el suyo también. Haga una cita con su doctor tan pronto como empiece a tener relaciones sexuales.

Cada año,
40,000 mujeres son diagnosticadas con cáncer cervical temprano.



Sabía usted que...
2.8 millones de americanos se infectan con clamidia cada año. De esos, 2.1 millones no presentan síntomas.

Visite a su doctor o proveedor de salud de la mujer cada año.



El tiempo que le tome visitar a su doctor, puede significar toda una vida de buena salud. Asegúrese de hablar con su doctor acerca de estos asuntos importantes de salud:

Infecciones de transmisión

sexual (STIs, por sus siglas en inglés): Examínese regularmente y aprenda cómo prevenir las STI como la clamidia, la gonorrea, el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y el virus del papiloma humano (VPH).

Papanicolau: El cáncer cervical se detecta temprano si se efectúa el examen de papanicolau regularmente. Pregunte a su doctor si usted necesita este examen.

Auto examen de los senos: Sea parte activa del cuidado de su salud y auto examínese los senos cada mes.

Planificación Familiar: Infórmese más acerca de la anticoncepción (prevención de embarazo), la anticoncepción de emergencia o la planificación para tener un bebé.

Llame HOY para programar una cita para un examen. Si necesita ayuda para encontrar un doctor, llame a Servicios al Miembro al (800) 288-5555. Toda ayuda es **GRATIS** y **confidencial**.

¿Está embarazada?

Nosotros le enviaremos
\$50 Certificado
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 ayudarle 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 de \$50 de su elección en Macy's, Mervyns, Target u Old Navy por visitar a su médico.

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

Hable con su médico sobre el siguiente cuadro.

	18-39 años	40-49 años	50-64 años	Mayor de 65 años
EXAMEN FÍSICO				
Presión arterial, Talla y peso	Cada visita al médico			
Instrucciones para el auto examen 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			
EXÁMENES				
Coolesterol	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	Dentro de los 3 años de volverse sexualmente activa pero no más tarde de los 21 años y cada 1 a 3 años a partir de entonces.		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.			
VACUNAS				
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



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Usted podría necesitar un examen



SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN
Here for you

Véase bien. Siéntase bien. Viva saludable.