

Lista de verificación de salud para adultos de CalOptima Health



Lo que debe saber antes de su consulta anual de bienestar

¿Sabía que podría reducir sus probabilidades de desarrollar una enfermedad crónica y mejorar su calidad de vida? ¡Participe activamente en su salud y programe hoy mismo una consulta anual de bienestar!

Aquí está una lista de exámenes y pruebas de salud comunes que su médico puede ordenar. Repase la lista y pregúntele a su médico si son apropiados para usted.

Consulta anual de bienestar	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Examen físico y verificaciones: <ul style="list-style-type: none"> ■ Peso y estatura ■ Índice de masa corporal ■ Presión arterial ■ Antecedentes clínicos ■ Lista de medicamentos ■ Manifestación anticipada de la atención 	<input type="checkbox"/>	
Vacunas (inyecciones):	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Influenza (gripe)	<input type="checkbox"/>	
COVID-19	<input type="checkbox"/>	
Neumocócica	<input type="checkbox"/>	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)	<input type="checkbox"/>	
Herpes zóster (culebrilla)	<input type="checkbox"/>	
Otras vacunas (pregúntele a su médico qué otras vacunas podría necesitar)	<input type="checkbox"/>	

Declaración: Tenga en cuenta que esta información es únicamente con fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional. Si tiene preguntas, comuníquese con su médico. **No necesita mandar esta lista a CalOptima Health. Guárdela en su archivo.**

Pruebas de detección para ayudar a su médico a controlar su salud:	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Detección del cáncer cervical (Papanicolaou) para adultos con cuello uterino, entre 21 a 65 años.	<input type="checkbox"/>	
Detección del cáncer de seno (mamografía) para mujeres entre 50 a 74 años (Mujeres menores de 50, favor de hablar con su médico).	<input type="checkbox"/>	
Detección del cáncer colorrectal para adultos entre 45 a 75 años.	<input type="checkbox"/>	
Detección del cáncer de pulmón para adultos entre 50 a 80 años con antecedentes de haber fumado mucho.	<input type="checkbox"/>	

Si tiene diabetes, consulte a su médico acerca de estas pruebas:	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Hemoglobina A1c (HbA1c)	<input type="checkbox"/>	
Examen de retina (para detectar problemas relacionados con la diabetes)	<input type="checkbox"/>	
Análisis de orina (para detectar proteínas)	<input type="checkbox"/>	
Colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad)	<input type="checkbox"/>	
Examen de los pies (para detectar problemas relacionados con la diabetes)	<input type="checkbox"/>	

Su médico puede recomendar estos exámenes y pruebas:	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Colesterol	<input type="checkbox"/>	
Dental	<input type="checkbox"/>	
Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	
Audición	<input type="checkbox"/>	
Examen de la vista de rutina	<input type="checkbox"/>	
Nivel de azúcar en la sangre (glucosa) en ayunas	<input type="checkbox"/>	
Pruebas de laboratorio específicas según su estado de salud (Pregúntele a su médico cuáles necesita).	<input type="checkbox"/>	
Infecciones de transmisión sexual (ITS)	<input type="checkbox"/>	

Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en **www.caloptima.org/healthandwellness**.

