

# MANTENTE Saludable

Una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud es ir a ver a tu médico por lo menos una vez al año. Tu médico puede ayudarte a detectar problemas con anticipación para que te mantengas saludable. ¿Haz visto a tu médico este año?

## ¿Qué le pregunto a mi médico? ¿Necesito...

- hacer cambios en mi estilo de vida (comida, ejercicio, uso de drogas y alcohol, estrés)?
- hablar acerca de los medicamentos que estoy tomando?
- reducir mi presión arterial?
- recibir alguna vacuna?
- hablar acerca de la depresión?
- analizar el nivel de azúcar en mi sangre?
- hacerme un examen de detección de cáncer de mama?
- hacerme un examen de detección de cáncer del cuello uterino?
- hacerme un examen dental?

**Aquí  
comienza  
tu salud**

### ¡Que no se te olvide!

Los niños y adolescentes también deben ver a su médico por lo menos una vez al año!

### ¿NECITAS AYUDA PARA ENCONTRAR A UN MÉDICO?

Llama a Servicios de Navegación de FamilyCare Health  
503-222-2880 o  
800-458-9518



503-222-2880

[www.familycareinc.org](http://www.familycareinc.org)

