

Su salud importa. ¡Asuma el control!

Consejos para tomar las riendas de su salud y animar a los demás a hacer lo mismo.

Tomar decisiones saludables puede ayudarle a evitar muchas enfermedades crónicas e incluso a reducir el riesgo de padecer afecciones graves relacionadas con algunas enfermedades infecciosas. Recibir atención médica preventiva de rutina puede ayudarle a mantenerse saludable y a detectar problemas a tiempo.¹ Tenga en cuenta que los chequeos regulares son independientes de cualquier otra visita al médico por enfermedad o lesión. Además de los exámenes físicos, estas visitas se enfocan en los cuidados preventivos, como los exámenes o las pruebas de detección.

LA PLANIFICACIÓN IMPORTA

Antes de su cita programada:

- Reúna sus antecedentes familiares incluyendo a las enfermedades crónicas conocidas.
- Anote las cirugías previas, los problemas de salud anteriores, las alergias y vacunas.
- Haga una lista de los medicamentos y suplementos que toma regularmente (incluyendo las dosis).
- Prepare las preguntas que desea hacerle a su médico.

EL CONOCIMIENTO IMPORTA

- Conozca su historia familiar y sus datos biométricos. Pregunte si el consultorio de su médico dispone de un portal de pacientes en línea para tener a mano los resultados de sus análisis biométricos de exploración selectiva (por ejemplo, colesterol, azúcar en la sangre, presión arterial, peso, etc.). Si no es así, anote sus cifras y lleve su propio registro de salud.
- Pídale a su médico una lista de verificación de cuidados preventivos que le oriente sobre los exámenes de diagnóstico que son recomendados según su edad.
- Consulte a su médico sobre los exámenes recomendados de diagnóstico y detección del cáncer.

¡CONSEJO PRÁCTICO! Una forma fácil de acordarse de programar su examen de salud es hacer la cita la misma fecha cada año, como puede ser durante el mes de su cumpleaños.

LA COBERTURA IMPORTA

Aflac ha ayudado a proporcionar protección financiera y tranquilidad por casi 70 años a millones de titulares de pólizas a través de sus subsidiarias en Estados Unidos y Japón. Aflac es un proveedor líder de productos de seguros médicos suplementarios y pionero en seguros contra el cáncer en los Estados Unidos y Japón.

Para más información, visite [Aflac.com/ES/Wellness-Matters](https://www.aflac.com/ES/Wellness-Matters).



* Para obtener más información sobre cómo prepararse para una consulta con el médico, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov).

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: "¿Está al día con sus cuidados preventivos?" (5/15/24) <https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/preventive-care.html>

² La encuesta Wellness Matters de Aflac del 2024 ([Aflac.com/WellnessMatters](https://www.aflac.com/WellnessMatters)).

La cobertura varía según el estado y el plan seleccionado. Consulte su póliza para obtener detalles y una lista de los exámenes cubiertos o comuníquese con su agente de Aflac/consultor de beneficios de Aflac para obtener detalles completos de la cobertura.

La cobertura está suscrita por American Family Life Assurance Company of Columbus. En New York, la cobertura está suscrita por American Family Life Assurance Company of New York.

Aflac Sede Mundial | 1932 Wynnton Road | Columbus, GA 31999

Z2400645ESP

