



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.®



**La educación física
tiene un significado
completamente nuevo**

www.bcbstx.com

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal,
un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association



BlueCross BlueShield of Texas

Informarse acerca de su salud es una de las cosas más importantes que puede hacer. **Aumente sus conocimientos a través de un control anual.**

Su médico puede alertarlo sobre probables problemas de salud y ayudar a buscar un plan de tratamiento para controlarlos oportunamente. Podría incluso evitar problemas antes de que aparezcan. Antes de su próximo control anual, ¡haga su tarea! Prepárese para:

- Revisar sus antecedentes médicos familiares. Esto ayuda a su médico a saber si usted corre riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, como cáncer, diabetes o enfermedad cardíaca.
- Averiguar si debe realizarse exámenes médicos o colocarse vacunas.
- Redactar una lista de preguntas para su médico. Incluya cualquier inquietud o cambio en la salud que deba ser abordado.
- Considerar el futuro y analizar cualquier cambio en la salud en el que esté pensando, como dejar de fumar o perder peso.

Resolver la ecuación total de la salud es mucho más sencillo cuando conoce sus números.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.bcbstx.com

