

Tome su salud en serio, y complete la HRA hoy mismo



Una mejor perspectiva sobre su salud

¡No debe restarle importancia a su salud! Conocer sus riesgos médicos puede revelar posibles problemas que, si no se abordan, pueden ser graves. Realizar una evaluación de riesgos médicos (HRA) facilita la identificación de dichos problemas. La HRA es un cuestionario simple que le brinda tanto a usted como a su médico información para ayudar a controlar y tratar afecciones antes de que empeoren.

Haga que sea una prioridad realizar la HRA—disponible en línea a través de Blue Access[®] for Members. Antes de completar la HRA, prepare estos números y téngalos a mano:

- Nivel de presión arterial (sistólica: el número más elevado; diastólica: el número más bajo)
- Nivel total de colesterol y nivel de HDL
- Nivel de glucosa (azúcar) en sangre
- Medida de la cintura en pulgadas
- Altura y peso



Realizar la HRA es su próximo paso hacia una salud mejor. Sólo ingrese a Blue Access for Members y haga clic en el ícono del Personal Health Manager. Busque el ícono de *Know Your Risk* (conozca su riesgo), luego seleccione el enlace *Take Your Health Risk Assessment* (tomar evaluación de riesgos médicos).



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Experience. Wellness. Everywhere.[®]