

Para tener un estilo de vida saludable, debe comenzar por el cuidado preventivo.

Manténgase proactivo y programe un chequeo y una vacuna antigripal hoy mismo.



Mantenga el control de su salud.

Seguro tiene muchas cosas en la cabeza, pero tomarse el tiempo para hacerse un examen de cuidado preventivo y recibir la vacuna antigripal ahora puede permitirle ahorrarse el tiempo y la complicación de afrontar un problema de salud mayor más adelante.



Ciertas condiciones subyacentes no tienen síntomas externos, como el colesterol alto, que aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y un derrame cerebral.¹

Los exámenes anuales pueden ayudarle a identificar condiciones médicas en forma temprana, así que es importante hacerse exámenes de detección regulares como parte de su rutina de bienestar general. Además, la mayoría de los planes de seguro de salud cubren los servicios de cuidado preventivo al 100%.²

Más que un examen físico.

Su chequeo anual comprende todos los aspectos de su salud, tanto física como mental. Si se siente ansioso o solo, o si le cuesta equilibrar las necesidades familiares con las laborales, no deje de contarle a su proveedor.

El cuidado preventivo le mantiene informado.

Tenga una idea más clara de sus números relacionados con la salud y de los factores de riesgo, para poder tomar decisiones informadas sobre dieta, ejercicio y estilo de vida.

Análisis de laboratorio y exámenes de detección comunes:³



Presión arterial



Colesterol



Exámenes de detección del cáncer



Índice de masa corporal (IMC)

Cumpla con su responsabilidad y vacúnese contra la gripe.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todas las personas de seis meses en adelante reciban una vacuna antigripal anual.⁴ Protéjase y proteja a su familia, y ayude a desacelerar la propagación de la gripe esta temporada.



Comuníquese con su proveedor de cuidado primario para programar su chequeo anual y su vacuna antigripal.

Inicie sesión en **Cigna.com**[®] o en **myCigna.com**[®], o use la **aplicación myCigna**[®] para buscar un proveedor local en la red de su plan.

1. CDC, "About Cholesterol". 15 de mayo de 2024. Consultado en [cdc.gov](https://www.cdc.gov), en agosto de 2024.

2. No todos los servicios de cuidado preventivo están cubiertos, y es posible que los diferentes planes cubran diferentes cosas. Por ejemplo, las vacunas para viajes generalmente no están cubiertas. Revise los materiales de su plan para ver una lista completa de los servicios de cuidado preventivo cubiertos.

3. Esta información tiene fines educativos únicamente. No es asesoramiento médico. Pídale siempre a su médico las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

4. CDC, "Vaccination Guidelines". Consultado en [cdc.gov](https://www.cdc.gov), en agosto de 2024.

Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group. El nombre de Cigna, el logotipo, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

954134SP a 09/24 © 2024 Cigna Healthcare. Parte del contenido se suministra bajo licencia.