

PLANIFICAR PARA LA SALUD

Los puntos destacados de este mes incluyen atención preventiva. Volver a lo básico.

ENERO 2023



PROTEGIENDO SU SALUD COMIENZA CON USTED

La atención preventiva consiste en obtener los tipos de servicios de salud preventiva correctos como evaluaciones, asesoramiento, vacunas y medicina preventiva en el momento adecuado. Se trata de proteger su salud sabiendo lo que necesita y cuándo obtenerlo. La atención preventiva se enfoca en mantenerse saludable. De hecho, muchos de nosotros solo pensamos en la atención médica cuando estamos enfermos o tratando una enfermedad. En otras palabras, ser receptivo con nuestra salud, en lugar de gestionarla.

La atención preventiva también se trata de saber si usted está en riesgo de desarrollar cierta enfermedad o condición crónica. Por ejemplo: enfermedades cardíacas, cáncer o diabetes. Estas enfermedades crónicas pueden basarse en sus antecedentes familiares,

consumo de tabaco y otras conductas de estilo de vida, como falta de actividad física o nutrición desequilibrada.

La atención preventiva se extiende a muchas áreas de nuestras vidas. Las personas practican el mantenimiento preventivo en sus automóviles, casas, herramientas y otros equipos. ¿Usted lleva rutinariamente su automóvil al servicio? ¿Mantiene registros que detallan los cambios de aceite y las citas de servicio? ¿Compra un plan de garantía extendida cada vez que compra un nuevo electrodoméstico o dispositivo electrónico? Probablemente, sí, pero ¿usted conoce su nivel de colesterol y otros números importantes para la salud? ¿Tiene un proveedor de atención médica o hace una cita anual todos los años para un asesorarse? Es imperativo ser consciente, ser proactivo y estar saludable.

¿QUÉ ES LA DETECCIÓN TEMPRANA?

Ahora es el momento de mantener usted y su familia seguros y saludables. La detección temprana de enfermedades es el uso de pruebas de detección, exámenes médicos y autoexámenes para identificar problemas de salud o condiciones antes de que aparezcan los síntomas. Muchas veces, cuanto antes se diagnostica una enfermedad o condición de salud, más probable es que pueda ser tratada o manejada con éxito. El manejo de una enfermedad, especialmente en las primeras etapas de su condición, puede reducir el impacto en su vida o prevenir o retrasar complicaciones graves. Conociendo la importancia de la atención preventiva puede literalmente salvarle la vida.

CONSEJOS PARA SER TU PROPIO Y MEJOR DEFENSOR/A

- **Construya una relación con su proveedor de atención médica:** Aproveche al máximo su tiempo con su proveedor de atención médica y discuta sus expectativas, inquietudes, sentimientos y preguntas que usted tenga sobre su salud.
- **Haga preguntas:** Escuche atentamente a su proveedor de atención médica y si no entiende un diagnóstico o tratamiento, haga preguntas. Recuerde, ¡usted está ahí para USTED!
- **Esté preparado:** Antes de reunirse con su proveedor de atención médica, haga una lista de preguntas para hacerle y tenga una lista de los medicamentos y suplementos que está tomando actualmente. Estar preparado le permite aprovechar al máximo el tiempo limitado de su cita.
- **Conviértase en un consumidor informado de atención médica:** Cuando planifique su cita de atención preventiva, aproveche las valiosas herramientas de su página de red para miembros. Su página de red para miembros le provee acceso a información y educación sobre una variedad de temas que le pueden ayudar a discutir sus inquietudes y mejorar la comunicación entre usted y su proveedor de atención médica.

“Aquellos que no hacen tiempo para cuidarse, tarde o temprano tendrán que hacer tiempo para la enfermedad”. - Edward Stanley



Desafío destacado de Sharecare:

¡Descubra su versión más feliz y saludable en el 2023! Manténgase en la Categoría Verde durante 21 días en enero para completar este desafío. Únase al desafío haciendo clic en [Achieve](#) → [Challenges](#) → [A Healthier Me in 2023 beginning on 12/25](#).



Planifique con anticipación:

Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de febrero:
Elegir La Atención Adecuada