



# LOS CHEQUEOS TE AYUDAN A MANTENERTE SANO

Los chequeos médicos periódicos hacen posible que tu familia y tú gocen de salud y bienestar. Los chequeos pueden revelar problemas de salud antes de que se vuelvan graves. En ellos se pueden incluir varias pruebas de detección, vacunas y otros servicios. Además, tienen un costo mínimo o son completamente gratis si estás inscrito en Medicaid o en el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP) de tu estado.

## ¿QUÉ SUCEDE DURANTE UN CHEQUEO?

En el chequeo hablas con el doctor sobre tu salud y tus antecedentes médicos familiares; el doctor te hace un examen, te ordena las vacunas y los exámenes que necesites, y habla contigo sobre las medidas que puedes tomar para mantenerte en buen estado de salud.

## ¿CÓMO PIDO LA CITA PARA HACERME UN CHEQUEO?

Solo tienes que llamar al doctor o al centro de salud más cercano para pedir citas para tu chequeo anual y los chequeos de tu familia. Si no tienes doctor, comunícate con tu plan de seguro médico.

## ¿CÓMO DEBO PREPARARME?

- 1) Piensa en los problemas de salud que han tenido tus padres, tus hermanos y tú (por ejemplo, enfermedades del corazón o cáncer) para que le cuentes al doctor.
- 2) Lleva una lista de los medicamentos recetados que tomas y de la dosis de cada uno (la cantidad de medicamento que tomas, que se encuentra en la etiqueta). Si sabes qué vacunas has recibido últimamente y qué exámenes te has hecho, lleva esa lista también. Si no lo sabes, no te preocupes. El doctor te ayudará a hacer un plan.
- 3) Anota las preguntas que tengas acerca de tu salud actual, de la alimentación o del ejercicio.