

# Preguntas clave para tu proveedor de atención primaria



Tu Proveedor de Atención Primaria (PCP) es tu defensor sanitario, dedicado a atender tus preocupaciones, ofrecerte orientación y coordinar tu bienestar general. Con tu plan KelseyCare Advantage, disfrutas de una visita anual de bienestar de \$0\* cada año. Durante tu visita anual de bienestar, tu médico de cabecera puede crear o actualizar un plan de prevención personalizado basado en tu salud y factores de riesgo, ayudando a prevenir hospitalizaciones y mantenerte en tu mejor forma.

Tu médico de atención primaria (PCP) es tu primera parada para cualquier pregunta. Por favor, contacta con tu médico de cabecera antes de solicitar atención adicional.

Y si aún no lo has hecho, programa hoy tu visita anual de bienestar por 0 dólares. Llama al 713-442-0427 o utiliza la aplicación [MyKelseyOnline](#) a programar. Si hay un retraso en la obtención una cita con tu médico de cabecera, llama a la línea de citas al 713-442-0000 (TTY: 711) y pregunta por otros proveedores que puedan estar disponibles para atenderte antes. Puedes acudir a cualquier centro de Kelsey-Seybold para recibir tu atención.

*\*Las pruebas o análisis de laboratorio solicitados durante tu visita anual de bienestar pueden estar sujetos a un gasto de coseguro o copago.*

Aquí tienes preguntas importantes que debes hacerle a tu médico de cabecera en tu próxima cita. Trabajemos juntos para asegurarnos de que recibas la atención que necesitas.

Guarda este artículo para imprimirlo y llévate contigo en tu próxima visita al médico de cabecera. También se incluye una Lista Anual de Verificación de Salud para registrar las acciones importantes de salud por fecha.

## SALUD GENERAL

- ¿Necesito hacer algún cambio en mi estilo de vida?
- ¿Es normal este dolor o molestia?
- ¿Con qué frecuencia debería hacerme una revisión?
- ¿Son normales mis sentimientos de tristeza/ansiedad/estrés?
- ¿Es normal mi función vesical?
- ¿Mi tensión arterial está en un rango saludable?

## MEDICAMENTOS O EXÁMENES

- ¿Debo seguir tomando este medicamento o suplemento?
- ¿Estoy en riesgo de sufrir interacciones medicamentosas peligrosas?
- ¿Alguno de mis suplementos interfiere con mis medicamentos?
- ¿Qué exámenes o pruebas necesito?
- ¿Estoy al día con todas mis vacunas?

## MEMORIA, MOVILIDAD, MISCELÁNEOS

- A veces me olvido de las cosas. ¿Es eso algo que yo?
- ¿De qué debería preocuparse?
- ¿Es necesario evaluar formalmente mis habilidades de memoria y pensamiento?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerme fuerte y flexible? ¿Estoy realizando suficiente actividad física?
- ¿Cómo puedo prevenir las caídas?
- ¿Es seguro para mí escalar? ¿escaleras?
- ¿Necesito ayudas como barras de apoyo, sillas de baño, un andador o un dispositivo que solicite ayuda si me caigo?
- ¿Qué es una directiva anticipada y la necesito?
- ¿Puede proporcionarme recursos para ayudarme a crear una directiva anticipada?



# Lista anual de verificación de salud

**Por favor, trate lo siguiente con su proveedor sanitario:**

Preocupaciones que tienes sobre el equilibrio y la caída

Sentimientos de tristeza o estrés, tu estado de salud

Emocional, tu nivel de actividad física, mantenerte activo

Problemas que puedas tener con el control de la vejiga

Fecha completada

**Tu camino hacia una mejor salud comienza hablando con tu médico. Estamos comprometidos a apoyar tu bienestar físico y mental. ¿Sabías que puedes ver qué acciones de salud y otros servicios preventivos necesitas en MyKelseyOnline?**

Proyecciones anuales**	Fecha de finalización
Visita anual de bienestar/HRA	
Vacuna contra la gripe	
Comprobación de la presión arterial	
Altura, peso y IMC (índice de masa corporal)	

Cribados de cáncer	Fecha de finalización
Cribado del cáncer de mama (al menos cada 2 años hasta los 74 años o según sea necesario)	
Cribado del cáncer de próstata (para hombres hasta 69 años o según sea necesario)	
Cribado de cáncer de colon Las pruebas de detección son estándar hasta la edad 75. Existen muchas opciones para el cribado del cáncer colorrectal. Habla con tu proveedor sobre la elección adecuada para ti. <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Colonoscopia (cada 10 años)</li><li>▪ Prueba FIT-ADN (cada 3 años)</li><li>▪ Prueba de sangre oculta fecal (SOPOS) (anual)</li></ul>	

Cribados de Diabetes	Fecha de finalización
Hemoglobina A1c (HbA1c)	
Colesterol LDL	
Análisis de orina para proteínas	
Habla sobre la importancia del uso de estatinas	
Examen ocular integral con cribado retiniano dilatado	
Análisis de sangre para la función renal	

Según sea necesario	Fecha de finalización
Prueba de densidad ósea (según la de tu médico recomendación)	
Directrices anticipadas (Poder Notarial, Testamento Vital, etc.)	

*\* Estas son recomendaciones generales. Tu proveedor hará recomendaciones individualizadas basadas en tu riesgo personal para la salud.*

# Medicamentos, suplementos y recetas de venta libre (OTC)

**Haz una lista de todos tus medicamentos aquí.** Esto incluye cualquier producto de venta libre como medicamentos para el resfriado, analgésicos y medicamentos para la alergia, incluso si no los usas regularmente. Siempre que sea posible, llévalos todos en una bolsa a tu próxima cita con tu médico de cabecera. Habla con tu médico sobre cualquier duda o pregunta que puedas tener respecto a tus medicamentos, especialmente estos temas importantes:

- ¿Cualquier pregunta o problema que puedas tener con tus medicamentos?
- suministros de 90 días para medicamentos de mantenimiento

Nombre del medicamento:	Cuánto tomo y con qué frecuencia:	Por qué lo acepto:
Ex: Omeprazole	10 mg al día	reflujo ácido

**Preguntas que tienes para tu médico sobre tus medicamentos:**

Ejemplo: ¿Tiene efectos secundarios este medicamento?

---

---

---

---

---

---

---

Consulte su Prueba de Cobertura para una descripción completa de los beneficios, exclusiones, limitaciones y condiciones de cobertura del plan. Las características y disponibilidad del plan pueden variar según la zona de servicio.