



CIGNA HealthCare

# Bienestar

PRIMAVERA DE 2007



## Hágase cargo de su salud y de SU ATENCIÓN MÉDICA

A todos se nos pide que nos convirtamos en consumidores de atención médica más participativos, que nos hagamos cargo de nuestra salud y que utilicemos los recursos de manera prudente. A medida que escuchamos más sobre esta tendencia, con frecuencia llamada *consumismo*, nos preguntamos qué significa en realidad y de qué manera atiende nuestras necesidades de atención de calidad a tarifas rentables.

### Conviértase en un consumidor de atención médica

Es fácil sentirse abrumado al pensar de qué manera podemos convertirnos en mejores compradores de atención médica. Sin embargo, usted tiene más habilidades de las que cree, y las usa todo el tiempo.

- Cuando va al supermercado y decide qué poner en el carro de compras, usted compara nutrición, costos y conveniencia.
- Cuando compra un auto, piensa en sus

necesidades de manejo, la seguridad y confiabilidad, el consumo de gasolina, el margen de ganancia del concesionario y lo que está dispuesto a pagar.

- Cuando contrata un seguro para su automóvil, piensa en su historial de manejo y decide si prefiere pagar una prima menor por un deducible más alto o una prima mayor por un deducible más bajo.

Aproveche estas habilidades y piense en las distintas maneras en que puede aplicarlas a su salud.

- Aprenda y ponga en práctica el cuidado preventivo recomendado para su edad y su sexo.
- Infórmese sobre cómo la dieta y la actividad pueden afectar su salud general o una enfermedad crónica.
- Pregúntele a su médico acerca de opciones de medicamentos de venta libre o genéricos para los que requieren receta médica.



### HERRAMIENTAS QUE PUEDE UTILIZAR

¿Sabía que [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) cuenta con herramientas que pueden ayudarle a comparar los servicios hospitalarios locales? Para saber cómo puede encontrar más información acerca de los resultados con los pacientes y el costo de determinados procedimientos en los hospitales de su zona, consulte la página 4.

(Continúa en la página 5)



## LAS CAMINATAS CORTAS PUEDEN AYUDAR A CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

Según un estudio publicado en el *Journal of Hypertension* (Vol. 24, Número 9 [2006], págs. 1761–70), cuatro caminatas de 10 minutos pueden ser más efectivas para bajar la presión arterial que una de 40 minutos.

En el estudio se examinaron 20 personas con presión arterial levemente elevada (entre 120/80 mm Hg y 139/89 mm Hg). Los participantes mostraron la misma disminución en la presión arterial después de la caminata corta y la larga, pero el efecto duró de 10 a 11 horas después de las caminatas cortas, comparado con el de la caminata larga que duró apenas 7 horas.

A pesar de que la muestra del estudio era pequeña, los investigadores concluyeron que hacer caminatas cortas durante el día puede tener resultados más duraderos que hacer una caminata larga. Los resultados pueden ayudar a motivar a las personas que tienen dificultad para incluir periodos de ejercicio más largos en sus actividades diarias.



## Busque ayuda para sus seres queridos Regreso del servicio militar

Miles de hombres y mujeres estadounidenses regresan de Irak y Afganistán a sus hogares al finalizar sus períodos de servicio. Para ayudarles a aliviar el regreso a la vida civil, hay recursos disponibles a través de planes médicos, beneficios de salud del comportamiento y programas de asistencia para empleados.

### Problemas comunes

Los problemas de reajuste son comunes entre los hombres y mujeres que regresan del servicio, ya sea después de seis meses o dos años. Un estudio realizado por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos halló que una de cada seis tropas de combate que regresa de Irak reportó síntomas de depresión severa y trastornos de estrés posttraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). Además, el *Journal of the American Medical Association* publicó un estudio que muestra que casi el 20 por ciento de las personas que regresaban del servicio en Irak habían tenido problemas mentales, tales como ansiedad, estrés y depresión (Vol. 295, Número 9 [2006], págs. 1023–32).

### ¿Cómo será la transición?

Mientras su ser querido estuvo lejos, usted y su familia tuvieron que aprender nuevas maneras de enfrentarse a los acontecimientos de la vida diaria. Después del regreso al hogar, es necesario restablecer los roles y las responsabilidades familiares, lo que puede causar estrés, dudas y confusión. Hable acerca de las cosas que han cambiado. Una persona que regresa del servicio puede estar preocupada porque los otros no entiendan lo que ha experimentado.

### Dónde acudir para obtener ayuda

Comience por preguntarle a su administrador de beneficios acerca de los programas que tiene disponibles por su plan de beneficios del empleador. También puede ponerse en contacto con el programa de asistencia al empleado o buscar ayuda a través de programas militares o comunitarios, tales como los que se enumeran a continuación.

- **DEPARTAMENTO DE ASUNTOS DE VETERANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS:** Visite el sitio Web del departamento en [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).
- **SERVICIOS DE ASESORÍA PARA LA READAPTACIÓN:** Llame al 1.800.827.1000 o visite [www.va.gov/rcc](http://www.va.gov/rcc) y haga clic en "Find your nearest Vet Center" (Encuentre el Centro de veteranos más cercano).



# CÓMO OBTENER ATENCIÓN DE EMERGENCIA Y DE URGENCIA

¿Qué debe hacer cuando usted o uno de los miembros de su familia se enferma repentinamente o sufre un accidente? Aprenda todo lo posible acerca de cómo obtener atención de emergencia y de urgencia antes de que la necesite.

## Cuándo se trata de una emergencia

Se trata de una emergencia cuando en caso de accidente o enfermedad repentina, una persona con conocimientos médicos promedio considera que debe brindarse asistencia inmediata para evitar la pérdida de la vida, complicaciones clínicas graves o discapacidad permanente. Su plan cubre la atención de emergencia.

**CÓMO SABER.** Los siguientes son ejemplos de situaciones de emergencia:

- hemorragia incontrolable
- convulsiones o pérdida de conocimiento
- dolor en el pecho o sensación de opresión en el pecho
- dificultad para respirar
- sospecha de sobredosis de drogas o envenenamiento
- parálisis repentina o arrastrar las palabras al hablar
- fracturas óseas
- dolor intenso
- trabajo de parto en curso

**QUÉ DEBE HACER.** Busque atención médica de inmediato. Vaya directamente a la sala de emergencias más cercana, o llame al 911 ó a su número de servicios de emergencia local. No necesita una remisión de su médico de atención primaria (PCP) o una autorización antes de recibir atención de emergencia.

**CÓMO DAR SEGUIMIENTO.** Llame a su PCP (o haga que alguien lo llame por usted), para más asistencia y atención de seguimiento. Si es posible, debe llamar a su médico de atención primaria dentro de las primeras 48 horas después de su visita a la sala de emergencias. Llame antes si el médico de emergencia así se lo indica.

## Cuándo se trata de una urgencia

Su médico de atención primaria o un médico de guardia, debería estar disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para aconsejarlo o tratarlo en una situación de urgencia.

**CÓMO SABER.** Algunos ejemplos de situaciones que generalmente son considerados urgencias son cortes o quemaduras menores, vómitos, infecciones de oído y dolores leves.

**QUÉ HACER.** Si no está seguro de qué debe hacer, puede llamar a su PCP para que lo asesore. Él o ella le indicará cuál es el lugar de atención más apropiado: un centro de atención de urgencia, el consultorio médico o la sala de emergencias.

## Cuando está de viaje

Si necesita atención de emergencia o urgencia cuando está de viaje, quédese tranquilo: vaya donde vaya, su cobertura va con usted.

**QUÉ HACER.** Si surgiera una emergencia mientras está de viaje, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911. En una situación de urgencia, vaya a un médico local, un centro de atención de urgencia o a una sala de emergencias. Si debe pagar por el tratamiento en el momento de recibirlo, guarde los recibos para que pueda presentarlos para su reembolso. Llame a Servicios a los miembros para averiguar cómo presentar sus recibos.

**CÓMO DAR SEGUIMIENTO.** Si alguna vez es hospitalizado mientras está de viaje, llame a su PCP lo antes posible. Si es posible, debe llamar a su médico de atención primaria dentro de las primeras 48 horas después del incidente.



## ¿PREGUNTAS ACERCA DE SU SALUD?

Estamos a tan sólo una llamada de distancia. Como miembro de CIGNA HealthCare, tiene acceso gratuito a la CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information Line<sup>SM</sup> (Línea de 24 horas de información sobre la salud). Para contactarse con una enfermera, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.



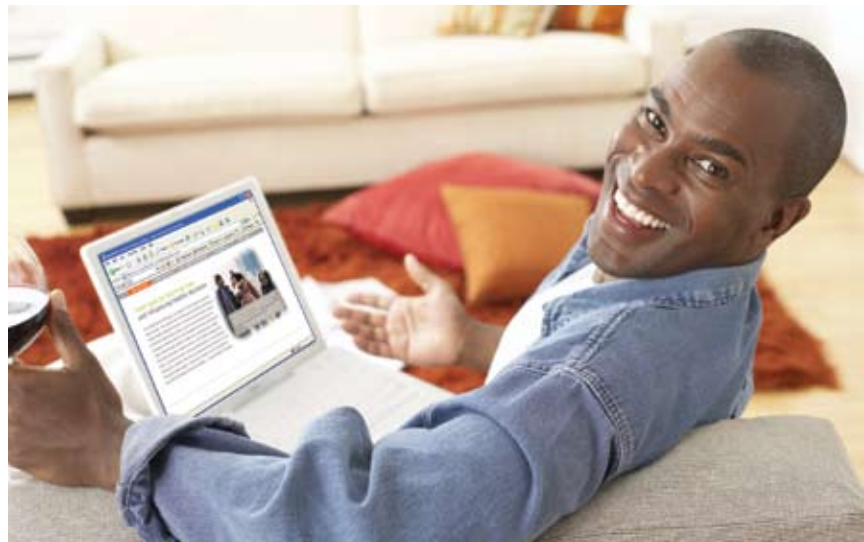
## NUEVAS INCORPORACIONES A HEALTHY REWARDS®

Ahora puede disfrutar de mayor cantidad de descuentos a través de tres nuevos programas de CIGNA Healthy Rewards®:

- **SONICARE®**—Aproveche los cupones de descuento y reembolso cuando compre determinados modelos de cepillos de dientes y accesorios Sonicare.
- **CURVES®**—Las mujeres pueden ahorrar hasta \$100 en una membresía de 12 meses en cualquiera de los gimnasios Curves participante.
- **SPA FINDER™**—Obtenga un descuento del 10 por ciento en certificados de regalos de su elección en más de 3,500 spas.

Para conocer las últimas novedades de los nuevos programas y descuentos de Healthy Rewards® visite [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) o llame al 1.800.870.3470.

Sírvase recordar: No todos los programas de Healthy Rewards® están disponibles en todos los estados. Si su plan médico CIGNA HealthCare incluye la cobertura de alguno de estos servicios, este programa es adicional y no sustituye su plan actual. Los programas Healthy Rewards® son independientes de sus beneficios médicos. Un programa de descuento NO es un seguro y el miembro debe pagar la totalidad del cargo con descuento.



## Compare el costo y la calidad EN [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com)

Saber más acerca del costo y la calidad pueden ayudarle a aprovechar al máximo su plan de salud. Es por eso que [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) ofrece herramientas que le permiten comparar el costo y la calidad de los servicios hospitalarios, incluidos la capacitación de los médicos y los resultados obtenidos con los pacientes.

- **HERRAMIENTA DE VALOR DE LOS HOSPITALES:** Muestra los puntajes de los hospitales que miden los resultados obtenidos en los pacientes y los costos de distintos procedimientos y enfermedades. Puede encontrar niveles de costos promedio estimados y ver gastos de desembolso típicos para procedimientos hospitalarios específicos.
- **HERRAMIENTA PARA COMPARAR LOS HOSPITALES:** Le permite comparar y clasificar los hospitales locales según procedimientos y enfermedades específicos, y otros factores.

- **DIRECTORIO DE RECONOCIMIENTO DE EXCELENCIA AL PROVEEDOR:** Le permite buscar hospitales que cumplan con los estándares de seguridad del paciente creados por The Leapfrog Group, un consorcio de empleados que alienta la seguridad y la excelencia de la atención médica.
- **PERFILES DE CALIDAD DE LOS MÉDICOS Y DE LA RENTABILIDAD:** Le permite comparar a los especialistas participantes en 21 campos según su desempeño. Los especialistas reciben un puntaje de una a tres estrellas, según la calidad de atención que les brindan a sus pacientes y el costo del tratamiento.
- **COSTOS PROMEDIO PARA PROCEDIMIENTOS MÉDICOS COMUNES:** Le permite buscar el costo promedio de los procedimientos médicos comunes por estado. También puede ver los costos promedio para visitas de rutina a los consultorios médicos, exámenes de detección precoz (tales como mamografías o análisis de sangre) y tratamientos para enfermedades específicas, tales como cálculos renales, alergias o migrañas.
- **HERRAMIENTA PARA CIRUGÍA AMBULATORIA Y RADIOLOGÍA:** Proporciona costos promedio estimados y niveles de desembolsos para estos servicios.





## COBERTURA DEL PLAN DESPUÉS DE UNA MASTECTOMÍA

El presupuesto federal para 1998 aprobado por el Congreso exige que los planes de salud cubran la cirugía reconstructiva posterior a una mastectomía. Su plan de CIGNA HealthCare cubre esta cirugía y la ley exige que le enviemos esta notificación todos los años.

Cuando una miembro recibe beneficios para una mastectomía y decide someterse a una reconstrucción del seno, sobre la base de la consulta entre el médico a cargo del caso y la paciente, el plan de salud cubre:

- reconstrucción del seno sometido a mastectomía
- cirugía y reconstrucción del otro seno para lograr una apariencia simétrica
- prótesis
- tratamientos de complicaciones físicas en todas las etapas de la mastectomía, incluido el linfedema

Estos servicios están cubiertos al mismo nivel de beneficios que otros beneficios cubiertos por el plan. Si tiene alguna pregunta, llame Servicios a los miembros.

## SU PRIVACIDAD es nuestra prioridad

CIGNA HealthCare está comprometido a mantener la confidencialidad de la información de salud de los miembros. Hemos establecido políticas y salvaguardas para proteger la información oral, escrita y electrónica dentro de nuestra organización. Usted debería haber recibido un aviso de privacidad de CIGNA HealthCare o de su empleador, según el tipo de plan de beneficios que tenga.

Si su aviso de privacidad le llega a través de su empleador, puede pedirle una copia. Si le llega a través de CIGNA HealthCare, encontrará una copia de nuestro aviso de privacidad en nuestro sitio Web, [www.cigna.com](http://www.cigna.com), haciendo clic en "Privacy" (privacidad) al pie de la página. Describe la forma en que utilizamos y revelamos la información protegida sobre la salud, y les informa a los miembros acerca de sus derechos, contemplados por la ley federal y estatal. Si lo prefiere, puede obtener una copia de nuestro aviso llamando a Servicios a los miembros, al número sin cargo que figura en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.

## Hágase cargo de su salud y de su atención médica (viene de la página 1)

- Si necesita someterse a una cirugía o hacerse un examen médico, compare el costo y la calidad de los médicos y hospitales de su zona.

### Evalúe el costo y la calidad

Los costos de la atención médica están aumentando; eso no es un secreto. Lo que no resulta tan obvio es que los costos pueden variar considerablemente entre médicos, hospitales, farmacias y otras prestaciones dentro de la misma área. Y el costo de su atención no necesariamente se condice con la calidad de la atención.

Si está sano, tiene algún problema de salud o vive con una enfermedad crónica, CIGNA HealthCare puede ayudarle a hacerse cargo de su salud. En [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) ofrecemos herramientas y recursos para ayudarle a alcanzar sus metas de salud personales y a encontrar una atención eficaz y adecuada. Cuando utiliza esos recursos y se convierte en un consumidor de atención médica informado, usted puede hacer una diferencia en el tipo y la calidad de los servicios que recibe, y en lo que finalmente paga.

## ¿TIENE PREGUNTAS ACERCA DEL DOLOR LUMBAR?

Llame a la CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information Line<sup>SM</sup>

(Línea de información sobre la salud atendida las 24 horas).

El número sin costo figura en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.

# Tome medidas para solucionar EL DOLOR LUMBAR SEVERO

El dolor lumbar severo puede alterarlo emocionalmente y resultarle físicamente incómodo. Puede interferir con las actividades diarias normales, el rendimiento en el trabajo o el sueño. Los síntomas pueden incluir incomodidad o dolor en la parte lumbar, flexibilidad limitada, imposibilidad para estar de pie derecho, dolor lacerante o adormecimiento que se extiende hacia una de las piernas.

### Un problema común

Según el *Handout on Health: Back Pain*, del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades de la Piel y Músculoesqueléticas: El dolor lumbar afecta a casi el 80 por ciento de los adultos en algún momento de sus vidas. El dolor puede aparecer repentina o gradualmente. El dolor lumbar es considerado agudo si dura menos de un par de semanas.

### ¿Qué produce el dolor lumbar?

La poca tonicidad de los músculos de la espalda y la región abdominal, la tensión muscular o los espasmos, las torceduras de la espalda, los desgarros de ligamentos y los problemas de las articulaciones son las causas más comunes. Algunas veces, los "discos desplazados" pueden irritar los nervios de la espina dorsal, lo que causa dolor en las nalgas o las piernas, u hormigueo, adormecimiento o debilidad en las piernas.

### Para obtener ayuda

Se recomienda que consulte a su médico de atención primaria si sus síntomas son severos, si el dolor no le permite realizar sus actividades cotidianas o si el problema no desaparece en varios días.

Si, además de su dolor lumbar, también tiene problemas para controlar sus intestinos o su vejiga,

o siente debilidad o entumecimiento en las piernas, llame de inmediato a su PCP.

### Opciones de tratamiento

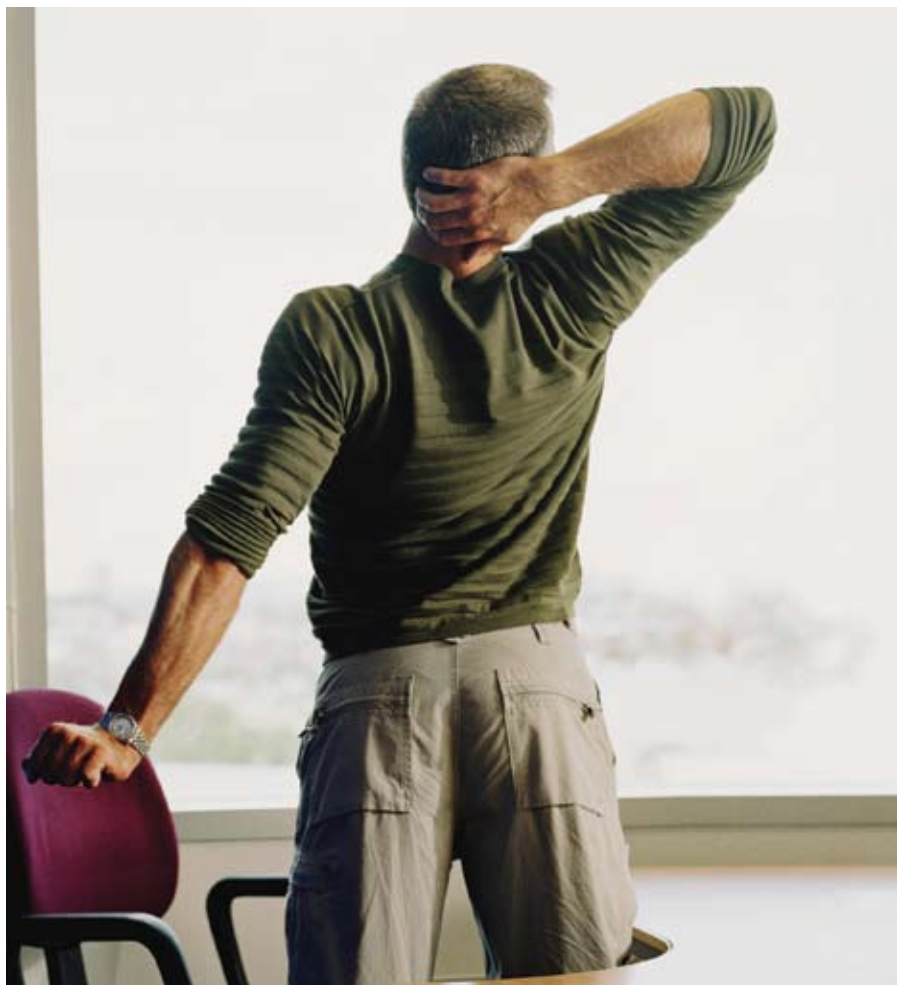
Su médico puede recetarle medicamentos que no requieren receta médica para ayudar a aliviar los síntomas. Si los síntomas son severos, su PCP puede recetarle un medicamento.

Su médico también puede recomendarle terapia quiropráctica o la aplicación de compresas frías o calientes sobre el área afectada.

Pregúntele a su PCP qué actividades puede hacer y cuáles debería evitar.

Si su plan incluye el programa lumbar CIGNA Well Aware for Better Health<sup>®</sup> puede obtener material educativo específico para su enfermedad y recibir recordatorios de salud por correo durante todo el año.

La situación de cada persona es única, por lo tanto, colabore con su PCP para tratar sus síntomas. Si sus síntomas no mejoran, llame a su médico de atención primaria para que le haga una evaluación más a fondo.





# CONOZCA SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Aquí le explicamos qué es lo que puede esperar de nosotros y también lo que usted necesita saber sobre su rol en el uso de su plan de CIGNA HealthCare. Las leyes estatales pueden garantizar derechos adicionales. Por favor, verifique su material de beneficios para más información.

## Usted tiene derecho a:

- **RECIBIR TRATAMIENTO MÉDICO** que esté disponible cuando lo necesite y que sea manejado de manera que respete su privacidad y dignidad.
- **OBTENER LA INFORMACIÓN QUE NECESITA** sobre su plan de atención médica, incluida la información sobre los servicios que están cubiertos, los que no están cubiertos y los costos que usted deberá pagar.
- **TENER ACCESO** a una lista actualizada de los proveedores de la red de CIGNA HealthCare y a información sobre la educación, capacitación y consultorio de un proveedor en particular.
- **ELEGIR UN MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)** para usted y para cada miembro cubierto de su familia, y cambiar su médico de atención primaria por cualquier razón.
- Que los empleados de CIGNA HealthCare y su proveedor de atención médica **MANTENGAN LA CONFIDENCIALIDAD DE SU INFORMACIÓN**. Las leyes de confidencialidad y las normas de conducta profesional le permiten a CIGNA HealthCare dar a conocer información médica únicamente cuando es necesario para su atención, cuando lo requiere la ley, cuando es necesario para la administración de su plan o para apoyar los programas o las operaciones de CIGNA HealthCare que evalúan la calidad y el servicio. También podemos resumir la información en reportes que no lo identifiquen específicamente a usted ni a ningún otro miembro.
- **PARTICIPAR JUNTO CON SU MÉDICO O PROVEEDOR** en las decisiones sobre su salud y a que su proveedor de atención médica le dé información sobre su enfermedad y sus opciones de tratamiento, independientemente de la cobertura de beneficios o del costo. Usted tiene derecho a recibir esta información en palabras que entienda.
- **TENER CONOCIMIENTO SOBRE TODA LA ATENCIÓN QUE RECIBA**. Deben pedirle su consentimiento para brindarle cualquier tipo de atención, a menos que se trate de una emergencia y su vida y su salud estén en serio peligro.
- **RECHAZAR LA ATENCIÓN MÉDICA**. Si rechaza la atención médica, su proveedor de atención médica debe informarle lo que podría suceder. Le instamos a que hable con su médico de atención primaria sobre sus inquietudes. Su médico o proveedor le aconsejará, pero la decisión final será siempre suya.
- **SER ESCUCHADO**. Nuestro proceso de gestión de reclamos está diseñado para escuchar su queja o inquietud, sobre CIGNA HealthCare y/o la calidad de atención que recibe, proporcionar una respuesta cortés y sin demoras y guiarle a través de nuestro proceso de presentación de reclamos si no está de acuerdo con nuestra decisión.
- **HACER RECOMENDACIONES** sobre nuestras políticas de derechos y responsabilidades de los miembros. Si tiene alguna recomendación, por favor, llame a Servicios a los miembros al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.

## Usted es responsable de:

- **REVISAR** y entender la información que recibe sobre su plan de salud. Por favor, llame a Servicios a los miembros de CIGNA HealthCare cuando tenga alguna pregunta o inquietud.
- **ENTENDER** cómo usar los servicios de CIGNA HealthCare.
- **MOSTRAR SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE CIGNA HEALTHCARE** antes de recibir atención.
- **PROGRAMAR UNA CITA DE PACIENTE NUEVO** con el PCP de la red de CIGNA HealthCare que haya elegido, establecer una relación cómoda con su médico o proveedor, hacer preguntas sobre lo que no entienda y seguir el consejo de su médico o proveedor. Debe entender que su padecimiento puede no mejorar e incluso empeorar si no sigue el consejo de su médico.
- **ENTENDER SU ENFERMEDAD** y trabajar con su médico o proveedor para desarrollar metas de tratamiento sobre las que ambos estén de acuerdo en la medida de lo posible.
- **PROPORCIONAR INFORMACIÓN HONESTA Y COMPLETA** los proveedores que lo atiendan.
- **SABER QUÉ MEDICAMENTOS** toma, por qué y cómo los toma.
- **PAGAR TODOS LOS COPAGOS, DEDUCIBLES Y COSEGUROS** que le correspondan.
- **NO FALTAR A SUS CITAS** y notificar al consultorio del médico con anticipación si va a llegar tarde o si no puede asistir a la cita.
- **PAGAR TODOS LOS CARGOS** por haber faltado a citas y por los servicios que el plan no cubra.
- **COMUNICAR SUS OPINIONES**, inquietudes o reclamos a Servicios a los miembros de CIGNA HealthCare y/o a su proveedor.
- **NOTIFICAR AL ADMINISTRADOR DE SUS BENEFICIOS** los cambios en el tamaño de su familia, domicilio, número telefónico o estado de membresía, lo antes posible.



Para encontrar respuestas a sus preguntas de beneficios, visite [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) o llame a Servicios a los miembros al número gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.



CIGNA HealthCare

CIGNA HealthCare  
900 Cottage Grove Rd.  
Hartford, CT 06152  
[www.cigna.com](http://www.cigna.com)

contiene: Los seres queridos y el servicio militar

▪ **COMPARE COSTOS Y CALIDAD EN LÍNEA**

▪ Atención de emergencia y de urgencia ▪ **AYUDA**

**PARA COMBATIR EL DOLOR LUMBAR**

## UNA ONZA DE PREVENCIÓN

Programar controles regulares es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Los cuidados preventivos regulares pueden proteger su salud y reducir los costos de su atención médica ya que detectan los problemas a tiempo, es decir, antes de que se transformen en enfermedades graves.

A continuación, encontrará dos ejemplos de cómo el cuidado preventivo puede hacer marcar una diferencia. Según "The State of Health Care Quality: 2006" (El estado de la calidad de la atención médica 2006), publicada por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad:

- Tratar la presión arterial alta puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular en un 33 por ciento, el de un ataque cardiaco en un 25 por ciento y el riesgo de insuficiencia cardiaca en más de un 50 por ciento.
- Se ha demostrado que recibir atención prenatal integral les ha ayudado a las mujeres a reducir el riesgo de dar a luz a bebés de bajo peso.

### Su cobertura

Los cuidados preventivos son tan importantes que su plan CIGNA HealthCare brinda cobertura para varios servicios de

cuidados preventivos. Por favor, revise el material sobre beneficios para conocer la cobertura de su plan. Se pueden aplicar deducibles, co-seguros o copagos. Según el plan que tenga, los servicios de cuidados preventivos pueden incluir:

- atención para niños sanos e inmunizaciones
- exámenes físicos para adultos
- examen de Papanicolaou
- estudios de detección de colesterol y diabetes
- mamografías y estudios de detección precoz de cáncer colorrectal

Hable con su médico acerca de los servicios de cuidados preventivos que pudiera necesitar.

### Nuevas vacunas

Recientemente, CIGNA HealthCare ha agregado dos vacunas a sus pautas preventivas de salud: una vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés), el virus que produce cáncer cervical, según se ha demostrado; y la vacuna contra el virus Zoster, que ayuda a prevenir la culebrilla en personas mayores de 60 años de edad. Pregúntele a su médico si puede aplicarse estas vacunas.



## ¿CUÁNTO HAY QUE ESPERAR?

La próxima vez que necesite ver a su médico, visite [www.cigna.com](http://www.cigna.com) para consultar las pautas sobre nuestra disponibilidad de citas. Estas pautas pueden ayudarle a saber cuánta demora puede haber para una cita, según el tipo de atención que necesite.