

Su buena salud: Dos exámenes vitales para las mujeres

¿Sabía usted que?

Una dieta rica en calcio fortalece los huesos de las mujeres de cualquier edad, pero las mujeres de distintas edades necesitan distintas cantidades de calcio. Durante los años de la preadolescencia y la adolescencia, cuando los huesos todavía están creciendo, el objetivo debería ser de 1,300 mg. de calcio por día. De los 19 a los 50 años de edad, las mujeres deberían recibir 1,000 mg. por día. Desde los 51 años en adelante, deberían recibir 1,200 mg. diariamente para prevenir la osteoporosis. Entre las buenas fuentes de calcio, podemos mencionar la leche, el yogur, el jugo y los cereales fortificados con calcio, el brócoli, el tofú y el salmón enlatado.



Con todos los roles y responsabilidades que tienen las mujeres, a veces es fácil verse atrapada en hacer cosas por los demás y dejar esperando las cosas que usted necesita para sí misma. Cuando se trata de su salud, sin embargo, no hay mejor momento que ahora para cuidarse a sí misma.

Dos decisiones importantes que puede tomar para su salud son realizar su examen de Papanicolaou y una mamografía. Estos exámenes pueden ayudar a detectar el cáncer de cuello de útero y el cáncer del seno en su etapa más temprana y tratable.

Acerca del Examen de Papanicolaou

El examen de Papanicolaou ha ayudado a los médicos a detectar y tratar con éxito los cambios en las células del cuello del útero en miles de mujeres antes de que las anomalías se convirtieran en cáncer del cuello del útero.

El examen es un procedimiento simple en el que el médico extrae suavemente una muestra pequeña de células del cuello del útero. Luego se examina la muestra con un microscopio para detectar si hay anomalías.

Un resultado anormal del examen de Papanicolaou no significa necesariamente que usted tiene cáncer. Otras afecciones, como la inflamación del cuello del útero pueden originar un resultado anormal del examen.

Las mujeres de entre 19 y 64 años de edad que están sexualmente activas y tienen cuello del útero deben realizarse este examen importante al menos una vez cada tres años. Las mujeres de más de 65 años de edad deben realizarse el examen del Papanicolaou con la frecuencia que su médico determine.*

Acerca de las mamografías

El cáncer del seno es la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Para 2005, la Sociedad Estadounidense del Cáncer predijo que se estima un surgimiento de 211,240 casos nuevos de cáncer del seno invasivo entre las mujeres de los Estados Unidos. Para una mujer individual, el riesgo de por vida de desarrollar cáncer del seno es de 1 en 8.

Los estudios han demostrado que la mamografía es un modo efectivo de detectar el cáncer en sus estadios tempranos, cuando es más tratable. Por

esa razón, se recomienda que todas las mujeres de 40 años de edad o mayores se realicen una mamografía todos los años.*

Dado que queremos ayudarle a que esté saludable, hemos simplificado el proceso para hacerse una mamografía:

- Puede programar una cita para una mamografía sin necesidad de una remisión.
- Puede encontrar un centro de mamografía convenientemente ubicado si consulta el directorio de proveedores en myCIGNA.com o si llama a los Servicios a los miembros al número que figura en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.

Ahora que usted sabe cuán importante son estos exámenes, tómese un momento hoy para programar sus citas.

**Estas pautas de atención preventiva fueron tomadas de las recomendaciones del Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos y otras autoridades reconocidas de la atención preventiva.*

myCIGNA.com: Para los miembros

¿Sabía usted que?

El nuevo Directorio de Reconocimiento de la Excelencia de los Proveedores disponible en www.cigna.com le ayuda a encontrar los médicos participantes que hayan alcanzado el reconocimiento relacionado con la calidad otorgado por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés) para la atención de la diabetes o del corazón/derrame cerebral. El directorio también incluye los hospitales que cumplen con las normas de seguridad para los pacientes de Leapfrog Group (un grupo de las compañías de Fortune 500). Para acceder al directorio seleccione "Medical" (Médico) en "Plan Members and Prospective Members" (Miembros del Plan y Futuros Miembros).



myCIGNA.com es un sitio Web personalizado en el que puede encontrar información sobre su plan de atención médica y respuestas a sus preguntas de atención médica. A continuación se describen algunos de los tipos de información que usted encontrará allí.

Sus beneficios

En las pestañas de "Medical" (Médico) y "Dental" de myCIGNA.com, usted podrá:

- **Examinar** los detalles de su cobertura de atención médica, incluidas las reclamaciones y los montos de los copagos para los beneficios médicos, dentales y de farmacia.
- **Controlar** los deducibles, los gastos de desembolso y los máximos de por vida con el "Controlador de Costos Médicos" y el "Controlador de Costos Dentales".
- **Imprimir** una tarjeta de identificación temporaria de CIGNA HealthCare.

Su atención médica

El sitio Web también le brinda numerosos recursos que usted puede usar para tomar decisiones informadas sobre su atención médica. Usted puede:

- Evaluar y controlar el estado de su salud con la herramienta de Evaluación de los Riesgos de la Salud WebMD **HealthQuotient**SM.
- Seleccionar un hospital con la ayuda de **Select Quality Care**TM. Comparar hospitales según la información de más de 50 procedimientos quirúrgicos y médicos (más de 160 diagnósticos/procedimientos).
- Investigar los temas médicos en la biblioteca **Healthwise**[®] con información sobre más de 5,000 temas de salud.
- Comparar las opciones de tratamiento para más de 50 afecciones comunes según los efectos secundarios, costos e interacciones de los medicamentos con **DrugCompare**TM.

Sus Health Trackers (Controles de la Salud)

El sitio Web le permite hacer un seguimiento de su salud de dos modos:

- **Health Record (Registros de la salud)** almacena su información personal sobre la salud en un lugar centralizado, incluso las afecciones actuales, medicamentos, alergias, cirugías, vacunas, incluso la información de contacto de emergencia.

Health Trackers (Controles de la salud)

Puede utilizar los cuadros de fácil lectura de Health Trackers para hacer un seguimiento de los controles claves de su salud, como la presión arterial, el nivel de azúcar en la sangre, el colesterol, la altura y el peso y planes y programas de ejercicio.

Sus relaciones con los médicos

El directorio de proveedores personalizado le permite a usted:

- Encontrar médicos de atención primaria y especialistas, dentistas y farmacias.
- Cambiar su Médico de atención primaria.

Su privacidad

myCIGNA.com es totalmente confidencial, y por lo tanto, puede sentirse totalmente cómodo al acceder a la información sobre la atención médica y su plan de salud cada vez que lo necesite.

"CIGNA" y "CIGNA HealthCare" son marcas de servicios registradas y se refieren a las distintas subsidiarias operativas de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.