

# Visitas de Bienestar: Por Qué Las Necesita y Qué Esperar

Una de las mejores maneras de estar sano y mantenerse sano es ver a su doctor cada año para una visita de bienestar. No importa su edad o cómo se sienta, usted debe tener una visita de bienestar por lo menos una vez al año.



## ¿Qué es una visita de bienestar?

Una visita de bienestar es un examen de rutina con su doctor de cuidado primario. Un doctor de cuidado primario es el doctor principal que ve cuando usted está enfermo o herido. Estas visitas pueden:

- **Prevenir enfermedades crónicas** como la diabetes, enfermedades cardíacas, y artritis, incluso antes de que comiencen
- Detectar enfermedades a tiempo y evitar que empeoren
- Ayudar a tener una buena relación con su doctor. Esto facilita que el doctor le ayude a mantenerse saludable

## ¿Qué puedo esperar en una visita de bienestar?

En una visita de bienestar, su doctor puede:

- Hacer un **examen físico**, tal como obtener su estatura y peso, tomar su presión arterial, y escuchar su corazón y respiración
- Hacer **análisis de sangre** para revisar la salud de su corazón, niveles de azúcar en la sangre, la función del hígado y riñones, y el sistema inmunitario
- Revisar su registro de vacunas y asegurarse de que están al corriente
- Hablar con usted acerca de la detección de cáncer basado en su edad y género/sexo. Usted puede hablar con su compañía de seguros o con el Departamento de Recursos Humanos sobre qué exámenes pagará su seguro.



## ¿Cuánto cuesta una visita de bienestar?

Su seguro paga por una visita de bienestar cada año. Así que no hay ningún costo para usted. Para asegurarse de que no se le cobre:

- Visite a un doctor que acepta su seguro (dentro de la red)
- Cuando llame para hacer su cita, dígame a la recepcionista que desea una **visita de bienestar**
- Haga una cita para un día y hora que usted pueda asistir. Algunas clínicas tienen cargos por faltar a citas sin aviso.



# ¿Cómo Puedo Mejorar Mi Bienestar?

Estar sano es más que comer alimentos saludables, como frutas y verduras. También incluye mantenerse en buen estado físico. Siga estos consejos para mejorar su bienestar físico.

## Lleve una dieta saludable



- Coma muchas frutas y verduras
- Elija carnes sin grasa, como pavo y carne de pollo blanca
- Beba principalmente agua
- Evite la comida chatarra, como papas fritas, galletas, y dulces

## Haga ejercicio con regularidad



- Trate de hacer 30 minutos de ejercicio por lo menos 5 días a la semana o un total de 150 minutos semanales
- Empiece poco a poco, tal como hacer trabajo de la casa
- Trate de añadir actividades adicionales a su rutina diaria, como estacionarse más lejos de las entradas o levantarse y moverse durante los anuncios de televisión

## Cuide sus dientes



- Cepille sus dientes por 2 minutos, 2 veces al día
- Use hilo dental por lo menos una vez al día
- Visite a un dentista y hágase una limpieza dental por lo menos 2 veces al año
- Evite los alimentos y bebidas con azúcar

## Duerma lo suficiente



- Duerma por lo menos 7 horas sin interrupción todas las noches
- Apague o baje el volumen de la televisión y otros aparatos electrónicos antes de irse a dormir
- Váyase a dormir a la misma hora todas las noches
- Evite comidas grandes, cafeína y el alcohol antes de irse a la cama

## Evite el tabaco



- No fume tabaco ni use tabaco sin humo
- Si necesita ayuda para dejar de fumar o consumir tabaco, hable con su Departamento de Recursos Humanos y su doctor

## Maneje su estrés



- Encuentre maneras de lidiar con el estrés, tal como respirar profundo, hacer ejercicio, o escribir sus pensamientos
- Haga tiempo las cosas que disfruta
- Hable con su doctor sobre una referencia para ver a un profesional de salud mental si se siente triste, cansado, o abrumado todo el tiempo

## Vaya a una visita de bienestar cada año



- Vaya a una visita de bienestar una vez al año y hable con su doctor primario acerca del mejor plan de cuidado para usted