



# Su lista de verificación para un otoño saludable

Pronto las hojas comenzarán a cambiar de color, pero eso no significa que usted debería cambiar la rutina del cuidado de su salud. Ahora más que nunca, es importante que usted y su familia se mantengan en contacto con sus doctores para ayudar a mantenerse sanos.

Englewood Health le recuerda que:

- ▶ Seleccione un médico de cuidado primario tanto para usted como para los miembros de su familia
- ▶ Programe su examen físico anual
- ▶ Se asegure de estar al día con todas sus vacunas necesarias y que se vacune contra la influenza
- ▶ Hable con su médico sobre las pruebas de diagnóstico y los servicios de cuidado preventivo importantes, que incluye:
  - Colonoscopia
  - Prueba de diagnóstico de cáncer al pulmón
  - Mamografía
  - Papanicolaus y Prueba de diagnóstico de VPH
  - Prueba de diagnóstico de cáncer a la próstata
  - Prueba de diagnóstico de hepatitis B
  - Dejar de fumar
  - Prueba de densidad ósea
  - Examen cardiológico
  - Prueba de diagnóstico vascular por ataques cerebrales y condiciones neurológicas
  - Control y cuidado médico para las articulaciones y la columna
  - Pruebas de función pulmonar
  - Prueba de diagnóstico de venas