

Estimado(a) miembro:

Para nosotros, su salud y su bienestar son importantes, y a medida que envejecemos a veces hay cambios. Para ayudarle a conocer estos nuevos cambios y controlar su salud, hemos incluido algunos temas de conversación útiles que puede usar cuando visite a su médico. Además, también contamos con una biblioteca de la salud disponible para usted sin costo adicional.

Visite blueshieldca.com/be-well/conditions-care-programs y use la barra de búsqueda para buscar una variedad de temas relacionados con la salud y problemas médicos.



Salud física

- Revise los medicamentos con su médico.
- Hable con su médico sobre los cambios en su bienestar físico.
- Informe cualquier dolor o molestia.
- Consulte sobre consejos para mejorar su salud y bienestar general.

Salud mental

- Si no se siente bien de ánimo desde hace un tiempo, hable con su médico o con su consejero de salud mental. La depresión puede ser causada por otras enfermedades y aumentar el riesgo de tener una enfermedad del corazón.
- Hable con su médico para conocer más detalles sobre la depresión y sus síntomas en los adultos mayores.
- Informe cualquier cambio en el estado de salud mental (ansiedad, depresión, etc.).

Actividad física

- Hable con su médico para saber qué programa de ejercicios físicos es apropiado para usted.
- Fíjese si su plan de salud incluye algún programa de ejercicios físicos como SilverSneakers®.
- Averigüe su índice de masa corporal (un indicador de la grasa en el cuerpo, que se calcula según su peso y su estatura). Mantener un peso saludable y alimentarse bien pueden ayudarle a cuidar su salud.

Prevención de caídas

- Informe cualquier caída o problema de equilibrio.
- Consulte por recursos de entrenamiento o materiales educativos sobre el equilibrio.
- Consulte a su médico si necesita un examen de densidad ósea o suplementos de calcio de venta sin receta para ayudar a fortalecer y mantener la salud de los huesos.

Control urinario

- Informe a su médico sobre las pérdidas de orina e incluya la frecuencia con la que ocurren.
- Revise los medicamentos y las opciones de tratamiento con su médico.
- Consulte sobre ejercicios para la vejiga que pueden ayudarle a fortalecer la zona pélvica.



Para obtener más ayuda y recursos, visite blueshieldca.com/medicare. También puede llamar a Servicio al Cliente al número que está en su tarjeta de identificación de miembro.

SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.

For assistance in English at no cost, call the toll-free number on your ID card. You can get this document translated and in other formats, such as large print, braille, and/or audio, also at no cost. Para obtener ayuda en español sin costo, llame al número de teléfono gratis que aparece en su tarjeta de identificación. También puede obtener gratis este documento en otro idioma y en otros formatos, tales como letra grande, braille y/o audio. 如欲免費獲取中文協助，請撥打您 ID 卡上的免費電話號碼。您也可免費獲得此文件的譯文或其他格式版本，例如：大字版、盲文版和/或音訊版。

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。