



BlueCross BlueShield
of Illinois



Todas las mujeres deben mantenerse saludables.
**¿Ha planeado su examen de
salud femenina?**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve,
con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

www.bcbsil.com

Si es mujer, es posible que dedique gran parte de su tiempo al cuidado de otros. **¿Pero se está cuidando usted?**

Asegúrese de hacer todo lo necesario para mantenerse en buena salud, incluyendo una mamografía y una prueba de Papanicolaou de rutina con regularidad.

Los exámenes de rutina pueden detectar el cáncer y otras enfermedades en su estado precoz, cuando son más fáciles de curar. Siga estas directivas para su mamografía y su prueba de Papanicolaou:*

- Hágase una mamografía anual a partir de los 40 años.
- Programe un examen clínico anual del pecho por su médico o enfermera si tiene 40 años o más, y cada año a tres años si es más joven (entre 20 y 40 años).
- Examine su pecho cada mes para detectar cualquier cambio y comuníquese dichos cambios a su médico.
- Programe una prueba de Papanicolaou con regularidad si tiene 21 años o más, o si tiene relaciones sexuales.
- Hable de los factores de riesgo con su médico para determinar el mejor programa de chequeos para usted.

Cuidar a los demás es importante. Pero también lo es cuidar de su salud. Infórmese más sobre los chequeos de salud con su médico, en ferias de salud o boletines de su comunidad.

Lea su folleto de beneficios para determinar si su plan de cobertura médica paga por este tipo de prueba.

**American Cancer Society*