



Hable con Su Médico

Siga estas pautas y consulte regularmente a su médico.



Prevención de caídas

- Informe a su médico sobre las caídas.
- Informe cualquier problema de equilibrio y mareos.
- Revise con su médico los medicamentos que toma.



Control de la vejiga

- Informe a su médico sobre cualquier problema de incontinencia urinaria.
- Hay opciones de tratamiento disponibles; su médico puede aconsejarle cuál es la mejor para usted.



Salud de los huesos

- Pregunte a su médico si realizarse una prueba de densidad ósea es adecuado para usted (en especial si sufrió una fractura en los últimos seis meses).
- Para mejorar la salud de los huesos, se recomienda ingerir calcio y vitamina D.
- Analice con su médico un programa de ejercicios.



Salud de la vista

- Informe a su médico sobre cualquier problema en la vista.
- Un examen anual de la vista es una de las mejores cosas que puede hacer para protegerse la vista, especialmente si es diabético.
- Las afecciones de la vista no tratadas pueden producir ceguera.



Exámenes de detección preventivos

- Recuerde hablar con su médico sobre las vacunas contra la gripe y la pulmonía.
- También es importante realizarse exámenes de detección de cáncer de seno y cáncer colorrectal.

Health Net tiene un contrato con Medicare para ofrecer planes HMO y PPO. La inscripción en un plan Health Net Medicare Advantage depende de la renovación de estos contratos. Health Net cumple con las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. Health Net no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-445-8913 (HMO y PPO) (TTY: 711).

XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ miễn phí. Xin gọi số 1-888-445-8913 (HMO and PPO) (TTY: 711).