

Lista de control para sus consultas de bienestar

Cuide su salud con esta guía fácil de seguir



Hacerse chequeos médicos con regularidad puede ayudarle a detectar problemas de manera temprana y cuidar su salud. Esta lista le ayudara a prepararse para su próxima cita y aprovechar al máximo el tiempo con su médico.



Antes de su consulta:

- **Confirme su cita:** Verifique fecha, hora y lugar de la consulta. Complete los formularios necesarios con anticipación.
- **Verifique su cobertura:** Asegúrese de que su plan cubra la cita. Puede revisar su cobertura en myCigna.com. No olvide llevar su tarjeta del seguro.
- **Escriba sus preguntas:** Lleve una lista de sus dudas o síntomas médicos.
- **Revise sus antecedentes familiares:** Informe al médico sobre enfermedades importantes de los miembros de su familia.
- **Lleve una lista de los cambios en su salud:** Anote los cambios de peso, hábitos de sueño, estado de ánimo o niveles de energía.
- **Lleve una lista de sus medicamentos:** Incluya recetas, medicamentos de venta libre y suplementos. Actualice la lista y llévela a cada cita.



Durante su consulta:

- **Consulte sobre estudios preventivos:** Consulte que chequeos necesita según su edad, genero, antecedentes y otros factores.
- **Chequeo de signos vitales:** El médico o la enfermera medirán su temperatura corporal, presión arterial, frecuencia cardiaca y respiratoria.
- **Hable sobre su estilo de vida:** Comparta información sobre su dieta, ejercicio, niveles de estrés y hábitos de sueño.
- **Revise sus vacunas:** Pregunte si necesita alguna vacuna o refuerzo.
- **Pregunte:** “¿Hay algo que deba saber y que no he preguntado?”



Después de su consulta:

- **Programe su próxima cita o estudios:** Es posible que necesite más exámenes, visitas con especialistas o estudios. Reserve su turno lo antes posible. Siga el plan acordado con su médico. Si tiene una enfermedad crónica, como diabetes o presión arterial alta, tal vez deba asistir a otra consulta para revisar su plan de control.
- **Actualice sus registros médicos:** Regístrese en las plataformas virtuales para pacientes, si están disponibles, para ver sus resultados, citas, y recomendaciones médicas.
- **Busque sus medicamentos:** Retire los medicamentos de la farmacia o consulte por entregas a domicilio. Tome los medicamentos según las indicaciones, y pregunte a su farmacéutico si tiene alguna duda.
- **Controle sus síntomas:** Siga las recomendaciones de su médico sobre sus síntomas o problemas de salud que mencionó en la consulta.
- **Establezca una meta de salud:** Elija un cambio pequeño y realista que lo ayude a sentirse mejor.



Prepárese para su próxima consulta de bienestar:

Fecha y hora: _____

Nombre del médico: _____

Dirección del consultorio: _____

Número de teléfono: _____

Motivo de la consulta: _____

Observaciones y preguntas: _____

Tomar el control de su salud comienza con pequeños pasos. Prepararse para su consulta, hacer preguntas y asistir a sus citas de seguimiento puede mejorar su salud.



Aproveche su plan de salud al máximo. Inicie sesión en myCigna.com para buscar médicos, verificar su cobertura y gestionar sus citas.

No todos los servicios de cuidado preventivo tienen cobertura. Lea el material de consulta de su plan para obtener la lista completa de servicios de cuidado preventivo con cobertura.

Los productos y servicios de Cigna Healthcare son brindados de forma exclusiva por las subsidiarias operativas de The Cigna Group o mediante estas. El nombre, los logotipos y demás marcas de Cigna Healthcare pertenecen a Cigna Intellectual Property, Inc.

9947445P 06/25 © 2025 Cigna Healthcare. Cierto contenido se brinda con licencia.

