

mi evaluación de salud Infórmese y tome el control

¿Sabía usted que?

El sueño controla algunas sustancias químicas del cuerpo que controlan el apetito. Los hallazgos de una encuesta realizada para un examen de Salud y Alimentación Nacional muestran que si usted duerme menos de cuatro horas por noche, tiene 73 por ciento más de propensión a la obesidad que si duerme entre siete y nueve horas.

De manera que mientras una gran parte de su plan de mejoramiento de la salud personal trata de levantarse y moverse, no se olvide de acostarse y descansar.



Está listo para comprometerse a tener una mejor salud. Pero antes, debe comprender su situación de salud personal. ¿Hay factores específicos que contribuyen a su salud? ¿Son hereditarios? ¿Son controlables? ¿Hay algún plan de vida saludable que satisfaga sus necesidades únicas?

Si se está haciendo estas preguntas, entonces está listo para realizar *my health assessment* (evaluación de mi salud) – una herramienta personal de control de la salud, disponible para usted en myCIGNA.com. Y gracias a la evaluación, aprenderá lo que necesita para controlar mejor su salud y bienestar.

Por medio de un cuestionario breve en línea, *my health assessment* puede ayudarle a:

- Identificar afecciones médicas y riesgos de salud
- Controlar su estado de salud personal
- Aprender más sobre la atención médica preventiva
- Estar mejor preparado para hablar con su médico

Inmediatamente después de la evaluación en línea, las personas que se podrían beneficiar de algunos programas de mejoramiento de la salud se identifican mediante sus respuestas y reciben una

invitación en línea para inscribirse en un módulo de entrenamiento. Además del entrenamiento, los participantes reciben comunicaciones clave para asegurarse de que permanezcan comprometidos. Al finalizar el módulo, reciben un mensaje de felicitaciones estimulándolos a continuar con sus esfuerzos de mejoramiento de la salud.

my health assessment es sólo una de las muchas herramientas que ofrece CIGNA HealthCare en myCIGNA.com para ayudarle a aprovechar al máximo el tiempo que pasa planificando, controlando y comprendiendo sus beneficios de salud.

Obteniendo lo máximo de una visita a su médico

Participar activamente en las decisiones sobre su atención médica va de la mano con un control efectivo de su salud y bienestar. Mientras usted trabaja junto a su médico, considere estos consejos para ayudarle a hacer las mejores elecciones posibles de atención médica.

Prepárese para la visita. Investigue sus preocupaciones de salud y prepare una lista de preguntas anticipadamente. Use las herramientas de myCIGNA.com que le ayudan a identificar riesgos de salud,

a aprender acerca de enfermedades, tratamientos y medicamentos, y a llevar la cuenta de su información de salud personal e importantes indicadores de salud. Luego puede compartir esta información con su médico.

Escribalo. Tome notas para recordar información importante y asegurarse de obtener la respuesta a sus preguntas. Si no entiende algo que dice su médico, pídale que se lo explique nuevamente en una forma diferente.

Haga preguntas. Su médico es una fuente de asesoramiento e indicaciones constante y valiosa, pero no dude en consultar la necesidad de exámenes y de preguntar acerca de costos y beneficios de diferentes tratamientos.

Sea abierto con su médico. Si no se siente cómodo o no está seguro acerca de las recomendaciones de su médico, exprese sus preocupaciones. Pida más explicaciones u otras opciones.



¿Sabía usted que?

Además de los invaluables servicios de nuestros enfermeros titulados, la CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information LineSM (Línea de información sobre la salud atendida las 24 horas) ofrece cintas de audio sobre cientos de temas relacionados con la salud, incluyendo información sobre exámenes preventivos y sobre salud general y nutrición. Una llamada gratuita al 1.800.CIGNA24 lo resuelve todo.

myCIGNA.com: Una herramienta valiosa

¿QUÉ NECESITO?	SÓLO APUNTE Y HAGA CLIC.
<p>Para tomar el control de mi salud</p>	<p>Responda un cuestionario breve con la herramienta de evaluación personal de la salud my health assessment. Obtenga recomendaciones basadas en el perfil de su salud para ayudar a mejorar su salud y bienestar, así como los vínculos con otras herramientas interactivas.</p>
<p>Para aprender más acerca de temas médicos, salud y bienestar</p>	<p>Obtenga información sobre más de 5,000 padecimientos médicos, salud y bienestar, primeros auxilios y exámenes médicos por medio de Healthwise[®], una biblioteca interactiva. También puede buscar artículos sobre investigación de hallazgos clínicos a través de Condition Centers[®].</p>
<p>Para estar al día con la información sobre mi salud</p>	<p>Health Record es el sitio seguro y central para buscar sus afecciones médicas, medicamentos, alergias, cirugías, inmunizaciones y contactos para emergencias. Los resultados de la evaluación de salud my health assessment están incluidos en el Health Record (registro de salud). Puede imprimir y compartir fácilmente esta información con su médico.</p>
<p>Para averiguar más acerca de los hospitales</p>	<p>Conozca la clasificación de los hospitales de acuerdo al número de procedimientos realizados, tiempo de estadía promedio de los pacientes y costo todo en una única y cómoda herramienta – Select Quality Care[®]. Obtenga información sobre más de 170 procedimientos quirúrgicos y médicos a través de un informe personalizado. También puede visitar nuestro Directorio de Proveedores en línea para encontrar hospitales que logren los más altos puntajes para algunos procedimientos o afecciones.</p>

"CIGNA" y "CIGNA HealthCare" se refieren a las distintas subsidiarias operativas de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son brindados por estas empresas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliadas, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Connecticut, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Connecticut, Inc. En Virginia, los planes HMO son provistos por CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

