

## APROVECHE AL MÁXIMO SU PLAN

*Bienvenido al 2023 con KelseyCare Advantage!*

*Si es un miembro nuevo, estos consejos lo ayudarán a comenzar a usar su plan y todo lo que tiene para ofrecer. (¡Incluso los miembros experimentados encontrarán algunos recordatorios útiles sobre lo que está cubierto y cómo ahorrar dinero!) Tenga la seguridad de que su plan lo tiene cubierto de pies a cabeza, con menores costos de bolsillo y muchos ahorros incorporados.*

Ahora es el momento perfecto para crear resoluciones de año nuevo relacionadas con la salud que querrá mantener durante todo el año.

Primero, configure su Visita Anual de Bienestar. Si es nuevo en Medicare, su primer chequeo de bienestar se llama examen de bienvenida a Medicare. **No hay ningún costo adicional para un examen de bienvenida a Medicare o una visita anual de bienestar.** Este examen es diferente de otras visitas al médico y no debe confundirse con un examen físico de rutina. En cambio, su médico revisará sus signos vitales, le hará preguntas sobre su salud actual y pasada, y juntos lo harán haga un plan para su salud en el próximo año. **Recuerde**, si su médico ordena pruebas o exámenes de detección, es posible que tenga un copago o coseguro. Su Evidencia de Cobertura muestra estos costos.

Su plan incluye acceso al grupo de médicos de múltiples especialidades de Kelsey-Seybold Clinic, convenientemente ubicado en el área metropolitana de Houston. Puede elegir su médico de atención primaria visitando la página Find a Doctor de nuestro sitio web.

Encontrarás las Clínicas Kelsey-Seybold, Kelsey Pharmacy y KelseyCare Advantage trabajan juntos

para ponerlo a usted y a sus necesidades de salud en primer lugar.

Después de programar su Visita Anual de Bienestar, asegúrese de programar citas para que le revisen los ojos y los oídos! Poner estas citas en el calendario al comienzo del año le ayuda a aprovechar al máximo su plan. La atención preventiva también ayuda a detectar cualquier problema antes, cuando puede ser más fácil de tratar. Puede localizar fácilmente proveedores de visión y audición dentro de la red en el mismo *Find a Doctor* una página web que visitó al elegir un médico de atención primaria.

Con tanto que ofrece KelseyCare Advantage, a veces es fácil pasar por alto los recursos que aportan valor a su plan. Cuanto mejor entienda su plan, más seguro se sentirá al usarlo. Si tiene preguntas, puede llamar a nuestro amable Equipo de Servicios para Miembros para obtener ayuda experta al 713-442-2273 .



# CONSEJOS PARA UN AÑO NUEVO MÁS SALUDABLE

## EJERCICIO

Probablemente lo hayas escuchado antes, ¡pero el ejercicio es bueno para ti! Los CDC indican que la actividad física regular puede afectar la salud de su cerebro, ayudar a reducir su riesgo de enfermedad, fortalecer sus huesos y músculos, mejorar su capacidad para realizar actividades cotidianas y ayudar a controlar su peso. Para mantener su peso, el CDC recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada, pero si está tratando de perder peso, es posible que necesite más ejercicio y ajustar su dieta para reducir su ingesta de calorías.

No tengas miedo de dividir tus entrenamientos en sesiones más pequeñas a lo largo del día, si sientes que funcionará mejor para ti en lugar de un entrenamiento largo.

Recuerde que SilverSneakers® está incluido en su plan KelseyCare Advantage, lo que le brinda acceso a miles de ubicaciones de acondicionamiento físico en todo el país, o clases de entrenamiento en vivo y a pedido desde la comodidad de su hogar. Si aún no se ha registrado, visite [SilverSneakers.com / StartHere](http://SilverSneakers.com/StartHere) para obtener su número de identificación de SilverSneakers.

**Finalmente, antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios, asegúrese de discutirlo primero con su médico de Kelsey-Seybold Clinic.**

## COMER BIEN

A medida que envejecemos, es importante comer alimentos ricos en nutrientes, lo que significa comer sano para que cada caloría cuente. La American Heart Association dice que esto incluye comer "frutas, verduras, granos integrales, lácteos sin grasa y bajos en grasa, pescado y mariscos, carne magra sin procesar y aves de corral sin piel, nueces y legumbres".

Otras recomendaciones de la American Heart Association incluyen:

- Cambio de arroz blanco a arroz integral.

- Beber agua, té sin azúcar o café en lugar de bebidas azucaradas.
- Agregar verduras a comidas como pizza, tacos o sándwiches en lugar de más carne y queso.
- Cuando le guste algo dulce, coma fruta en lugar de dulces y galletas.

Es posible que no sepa que muchos productos en la tienda de comestibles cuentan con la marca Heart-Check de la American Heart Association, por lo que cuando la vea sabrá que cae en lo que consideran una opción saludable. También puede visitar su sitio web en [heart.org](http://heart.org) y usar el botón de búsqueda para encontrar y descargue su lista de productos certificados Heart-Check (PDF) para ayudarlo a elegir opciones más saludables en la tienda de comestibles.

## DORMIR

Aunque una buena noche de sueño es de gran importancia, a muchos les puede resultar difícil conseguirlo por una variedad de razones. No es raro que los adultos mayores:

- Experimenta dolores, molestias o problemas de vejiga que pueden interferir con el sueño.
- Tome un medicamento que cause insomnio como efecto secundario.
- Tiene apnea del sueño, que puede hacer que su respiración se detenga varias veces a lo largo del noche.
- O bien, lucha contra el estrés, la ansiedad o la depresión, todo lo cual puede afectar el sueño.

Una investigación reciente publicada por la revista PLoS Medicine indica que dormir menos de cinco horas se asocia con un aumento de hasta un 40% en el riesgo de desarrollar más de una enfermedad crónica, como diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas. Y, los Institutos Nacionales de Salud informan que aquellos en sus 50 y 60 años que durmieron seis horas o menos,

“tenían un mayor riesgo de desarrollar demencia más adelante”.

## ENTONCES, ¿QUÉ PUEDES HACER?

- Trate de cumplir con un horario para cuando se levante y cuando se acueste por la noche.
- Mantenga su habitación a una temperatura agradable para dormir, junto con una iluminación tenue.
- Trate de evitar las comidas abundantes, el alcohol y la cafeína demasiado cerca de la hora de acostarse. Aunque el alcohol inicialmente puede hacer que te sientas somnoliento, una vez que tu cuerpo lo procesa, es posible que te despiertes y no puedas volver a dormir.
- Trate de no tomar demasiadas siestas durante el día, ya que eso podría interrumpir la cantidad de sueño que necesita por la noche.
- El ejercicio y la actividad física pueden ayudarle a conciliar el sueño por la noche.

Si todo lo demás falla, discuta sus opciones con su médico de Kelsey-Seybold Clinic para determinar el plan de tratamiento adecuado para abordar sus problemas de sueño, incluida

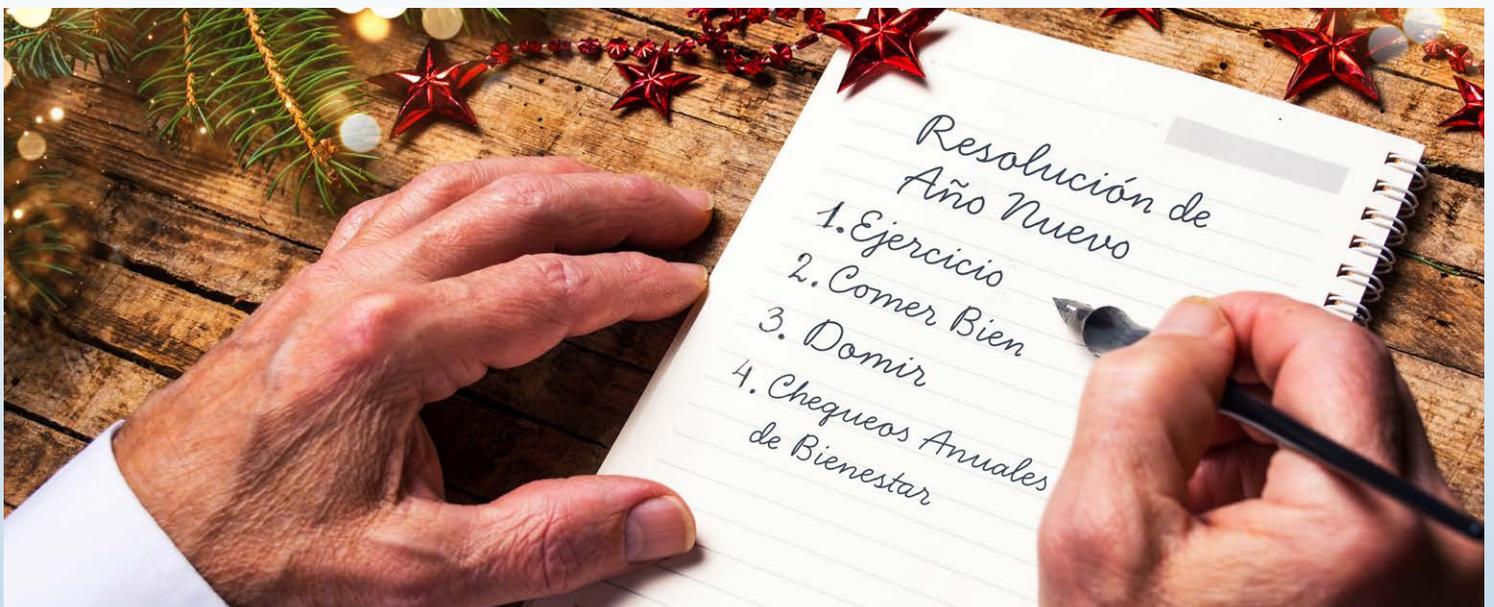
una posible visita al Centro del Sueño de Kelsey-Seybold Clinic.

## CHEQUEOS ANUALES DE BIENESTAR

Una visita anual de bienestar está cubierta por su plan KelseyCare Advantage sin costo adicional y es un buen momento para comunicarse con su médico con respecto a su salud y discutir cualquier inquietud, actualizar las vacunas, controlar sus signos vitales como su presión arterial y hacer análisis de sangre importantes que podrían descubrir un pequeño problema antes de que se convierta en un gran problema. **Horario su Visita Anual de Bienestar hoy llamando al 713-442-0000.**

Centrarse en estas cuatro áreas de: hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente y obtener una visita anual de bienestar no resolverá todos sus problemas, ¡pero definitivamente lo pondrá en el camino correcto hacia un 2023 más feliz y saludable!

*SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © [2023] Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.*



# EL DÍA DE SAN VALENTÍN ESTÁ EN CAMINO

*Al celebrar este día del amor, no te olvides de mantenerte a salvo. Para ayudar, preparamos un video de consejos de seguridad para citas en línea, pero algunos de estos consejos de sentido común también se pueden usar como guía para posibles intereses amorosos que conozca en actividades normales y cotidianas.*

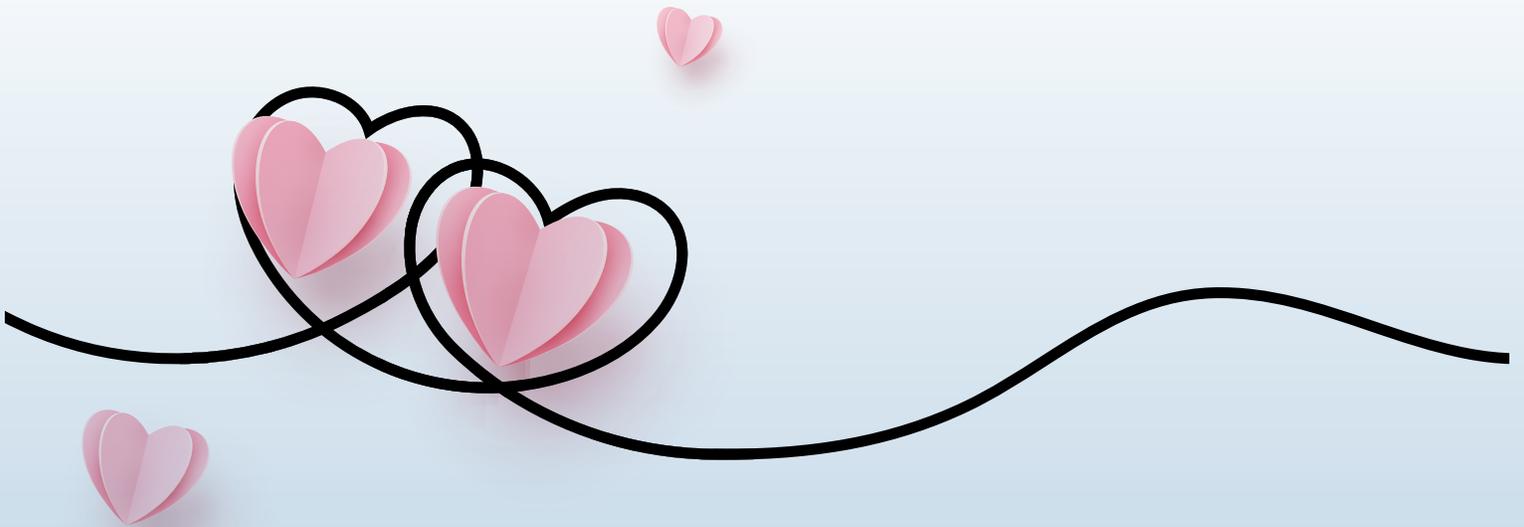
Puede verlo visitando nuestro sitio web en [kelseycareadvantage.com](http://kelseycareadvantage.com) y haga clic en:

- “Ya es miembro”
- “Herramientas y recursos para miembros”, seguido de “Videos para miembros”, luego desplácese hacia abajo hasta ...
- Haga clic en “Consejos de citas en línea para personas mayores”

Todos merecen amor y compañía.  
¡No tengas miedo de perseguirlo, pero también mantente inteligente y seguro mientras lo haces!

Aquí hay tres aspectos destacados del video:

- 1** No le dé dinero a nadie, no compre tarjetas de regalo para ellos ni revele información personal como:
  - Dirección (al menos no de inmediato)
  - Cumpleaños
  - Número de seguro social
  - Información personal de los niños
- 2** Si tu interés amoroso sigue evitándote y nunca quiere conocerte en persona, entonces probablemente sea un estafador. A los estafadores les encanta decir que están viajando.
- 3** ¡Tómalo con calma! A los estafadores les gusta moverse rápido y “bombardear el amor” a las personas como una forma de distracción para que no comiences a hacer demasiadas preguntas sobre ellos. No te dejes atrapar tanto en tus emociones que no puedas ver si alguien está tratando de aprovecharse de ti.



# TU VOZ IMPORTA

---

En marzo, será el momento de que nuestros miembros de KelseyCare Advantage completen la encuesta anual de Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS).

Los miembros son seleccionados al azar para completar esta encuesta por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) sobre sus experiencias y calificaciones de sus proveedores de atención médica y su plan KelseyCare Advantage.

Las preguntas comunes en la encuesta incluyen:

- ¿Cuál es la facilidad de obtener la atención necesaria y ver a especialistas?

- ¿Cuál es la facilidad de obtener citas y atención rápidamente?
- ¿Sus médicos se comunican bien?
- ¿Están bien coordinados sus servicios de atención médica?
- ¿El plan le proporciona rápidamente la información que necesita?
- ¿Es fácil para usted surtir recetas?

Los resultados de la encuesta serán hechos públicos por CMS en el Manual de Medicare y Usted publicado cada otoño y en el Buscador de Planes de Medicare en [medicare.gov](http://medicare.gov). Si es seleccionado, haga oír su voz completando esta importante encuesta.

## ¿BUSCANDO AHORRAR DINERO EN COSTOS DE MEDICAMENTOS?

*¡Use una farmacia preferida!*

---

Enero es un momento perfecto para transferir sus medicamentos a farmacias preferidas dentro del plan KelseyCare Advantage. Transferir sus medicamentos a una farmacia preferida puede ahorrar costos de bolsillo en cada surtido de recetas, agregando más dinero a su bolsillo cada mes. Kelsey Pharmacy, HEB y CVS son farmacias preferidas.

¡Cambiar a una farmacia preferida es fácil! Llame a la nueva farmacia preferida que elija, hágales saber que desea transferir sus medicamentos y hágales saber la farmacia que está utilizando actualmente. ¡Su nuevo equipo de farmacia se encargará del descanso! Y asegúrese de decirle a su médico que cambió a una nueva farmacia.

### Para encontrar una farmacia:

- Visitar [kelseycareadvantage.com](http://kelseycareadvantage.com)
- Haga clic en Ya es miembro.
- Luego, haga clic en Beneficios de medicamentos recetados, encuentre una farmacia "Buscar aquí".
- Finalmente, ingrese su código postal para encontrar una farmacia preferida cerca de usted.

# RECUPERE EL CONTROL DE SU VEJIGA

A medida que envejecemos, algunas de las cosas que pasamos toda una vida dando por sentado se convierten en desafíos.

Una de esas cosas es el control de la vejiga. En algún momento, nos encontramos pensando de manera diferente sobre un viaje por carretera o una película de tres horas. Estas actividades de repente requieren una planificación adicional. Bienvenido a la incontinencia.

La incontinencia es una afección que afecta a los adultos mayores que accidentalmente pierden orina. La pérdida del control de la vejiga puede ser embarazosa y hacer que algunas personas eviten sus actividades normales. La buena noticia es que la incontinencia a menudo se puede detener o controlar.



La incontinencia no siempre es una función de seguir adelante en años. Puede ocurrir por muchas razones, incluyendo infecciones del tracto urinario (ITU), infección o irritación vaginal, o estreñimiento. Algunos medicamentos pueden causar problemas de control de la vejiga a corto plazo. Cuando la incontinencia dura más tiempo, puede deberse a:

- Músculos débiles de la vejiga o del suelo pélvico Músculos vesicales hiperactivos
- Daño a los nervios que controlan la vejiga por enfermedades como la esclerosis múltiple, la diabetes o la enfermedad de Parkinson
- Enfermedades como la artritis que pueden dificultar llegar al baño a tiempo
- Prolapso de órganos pélvicos: cuando los órganos pélvicos (como la vejiga, el recto o el útero) se salen de su lugar normal. Cuando los órganos pélvicos están fuera de lugar, la vejiga y la uretra no pueden funcionar normalmente, lo que puede causar fugas de orina.

Existen tratamientos para controlar la incontinencia urinaria. Decidir cuál es el mejor para usted depende del tipo de problema de control de la vejiga que tenga, qué tan grave sea y qué se adapte mejor a su estilo de vida. Hable con su médico de Kelsey-Seybold.

*Entre las técnicas que él / ella podría recomendar están:*

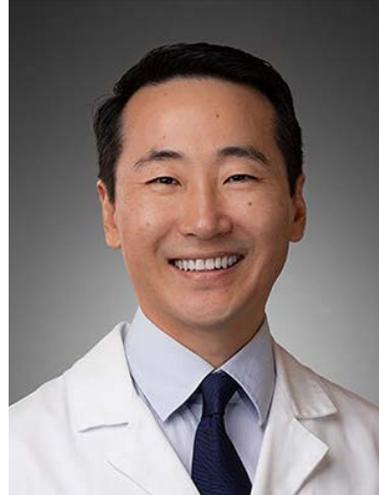
## ENTRENAMIENTO DE CONTROL DE LA VEJIGA

- Los ejercicios de los músculos pélvicos (también conocidos como ejercicios de Kegel) fortalecen los músculos que sostienen la vejiga, lo que puede ayudarlo a retener la orina en la vejiga y evitar fugas.

- Aprenda a controlar las fuertes ganas de orinar para que pueda llegar al baño a tiempo. Por ejemplo, puede intentar distraerse para ayudar a mantener su mente alejada de la necesidad de orinar, tomar respiraciones largas y relajantes, mantenerse quieto y apretar los músculos del piso pélvico .
- Programe tiempo para orinar. Por ejemplo, puede establecer un plan para orinar cada hora. A medida que pasa el tiempo, puede extender lentamente el tiempo entre los descansos para ir al baño.

## TRATAMIENTOS MÉDICOS

- Se pueden recetar medicamentos. Sin embargo, algunos se han asociado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores de 65 años. Hablar con su médico de Kelsey-Seybold sobre qué medicamentos, si los hay, funcionarían mejor para usted.
- La crema vaginal de estrógeno puede ayudar a aliviar la incontinencia de urgencia o de esfuerzo. Se aplica una dosis baja de crema de estrógeno directamente a las paredes vaginales y al tejido uretral.
- Los dispositivos médicos también se pueden usar para controlar la incontinencia urinaria, como un catéter que drena la orina de la vejiga; un inserto uretral que ayuda a prevenir fugas; y un anillo de pesario vaginal que proporciona presión para disminuir las fugas.
- La cirugía a veces puede mejorar o curar la incontinencia si es causada por un cambio en la posición de la vejiga o un bloqueo debido a un agrandamiento de la próstata.



Chris Chon, MD, Chief of Urology

*“La incontinencia urinaria puede afectar gravemente la calidad de vida a medida que envejecemos. Sin embargo, los pacientes no necesitan sufrir en silencio. Hay muchas opciones de tratamiento posibles que se pueden adaptar a las necesidades de cada paciente, que van desde opciones no invasivas (es decir, fisioterapia del suelo pélvico) hasta cirugías mínimamente invasivas. Me gustaría alentar a los pacientes a buscar consulta con un urólogo para ver qué opciones están disponibles para ellos”*

- Chris Chon, MD

Hable con su médico si experimenta incontinencia o detecta cualquier signo de un problema de vejiga, como necesidad de orinar con más frecuencia o repentinamente, orina turbia, sangre en la orina, dolor al orinar y orinar ocho o más veces en un día. Junto Usted desarrollará un plan de tratamiento que sea adecuado para usted.

# OBSERVANCIAS DE SALUD

## ENERO:

### MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL GLAUCOMA

¡Este es el Mes de Concienciación sobre el Glaucoma y también es el momento perfecto para que te revises la vista!

Según el Instituto Nacional del Ojo, el glaucoma es la principal causa de pérdida de visión y ceguera en los Estados Unidos, no hay síntomas tempranos, y la mitad de las personas que lo tienen, no saben que lo tienen.

No hay razón para posponer este importante examen. Usted paga **copago de \$0** cuando utiliza un proveedor dentro de la red para su examen anual de glaucoma. Aunque no existe una cura para el glaucoma, la detección temprana y el tratamiento pueden ayudar a detener cualquier daño adicional a los ojos.

Recuerde, ¡todas las personas mayores de 60 años deben hacerse la prueba anualmente! Llame hoy para programar una cita con una clínica Kelsey-Seybold optometrista al 713-442-0000 o con nuestro socio de red Proveedores de Servicios de la Visión (VSP) al 1-800-877-7195.

## FEBRERO:

### MES AMERICANO DEL CORAZÓN

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de los estadounidenses y es la principal causa de muerte en todo el mundo. Además, ¿sabía que 1 de cada 3 mujeres son diagnosticadas con enfermedades cardíacas anualmente? Entonces, ¿qué podemos hacer? Aquí hay algunos consejos de la Asociación Americana del Corazón:

- No fume
- Mantener un peso saludable
- Controle su azúcar en la sangre, colesterol y trate la presión arterial alta
- Haga ejercicio moderado durante al menos 150 minutos por semana. Hágase chequeos regulares
- Hágase chequeos regulares

Con un estilo de vida saludable, la enfermedad cardíaca a menudo se puede prevenir, ¡así que hagamos todo lo posible para mantenernos saludables para el corazón! ¡Y no olvides que el viernes 3 de febrero es el Día Nacional de Vestir de Rojo!

## MARZO:

### MES NACIONAL DEL RIÑÓN

¡Tus riñones trabajan duro! Es posible que sepa que filtran los desechos, las drogas y el exceso de líquidos del cuerpo. ¿Sabías que también equilibran los fluidos del cuerpo, liberan hormonas que regulan la presión arterial, controlan la producción de glóbulos rojos y producen un tipo de vitamina D que promueve huesos sanos? Ellos cuidan de ti, ¡así que cuídalos!

- Beba mucha agua para ayudar a eliminar las toxinas de su cuerpo. Cuando no bebe suficiente agua, sus riñones pueden obstruirse, lo que provoca cálculos renales o una infección.
- ¡Come sano! Esto ayudará a prevenir otras enfermedades crónicas como la diabetes y la presión arterial alta, que pueden dañar los riñones.
- Limite la sal, ya que puede elevar la proteína en la orina, dañando los riñones.
- Tenga cuidado al tomar ciertos medicamentos de venta libre, como los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y los analgésicos, ya que son generalmente seguros, pero si se usan con demasiada frecuencia pueden dañar los riñones. Los analgésicos comunes son aspirina, paracetamol y naproxeno. Un AINE común es ibuprofeno. Además, tenga cuidado con los suplementos vitamínicos y extractos de hierbas. Siempre es mejor discutir cualquier medicamento de venta libre, vitaminas y suplementos que tome, con su médico de Kelsey-Seybold Clinic.

# Receta Saludable

## Picadillo de Pollo

### INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, finamente picada
- 1 pimiento verde mediano, enjuagado y finamente picado
- 1 pimiento rojo mediano, enjuagado y finamente picado
- 1½ cucharadas de ajo, puré (aproximadamente 3 dientes)
- 12 oz de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en tiras finas
- ⅓ C de salsa de tomate sin sal añadida
- ⅓ C de caldo de pollo bajo en sodio
- ⅓ C de jugo de limón
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 hojas de laurel
- 1/3 C de agua
- 1/4 C de pasas doradas sin semillas

### Para decorar

- 1 cucharada de cilantro fresco, enjuagado, seco y picado (o sustituya 1 cucharadita de cilantro seco)
- 1 Alcaparras de cucharadas, escurridas
- 2 Cucharada de aceitunas verdes, picadas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Rendimientos de recetas:** 6 porciones

**Tamaño de la porción:** ¾ C de pollo y verduras

### INDICACIONES

- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, los pimientos y el ajo, y saltee hasta que las verduras estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue el pollo y saltee durante otros 5 a 10 minutos hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro.
- Agregue la salsa de tomate, el caldo de pollo, el jugo de limón, el comino, las hojas de laurel, el agua y las pasas a las verduras y al pollo.
- Cubra la sartén y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
- Retire las hojas de laurel y decore con cilantro fresco, alcaparras y aceitunas verdes, y sirva.

Consejo: Servir con arroz integral y frijoles negros.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; Institutos Nacionales de Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Calorías	162	Fibra total	2 g
Grasa total	5 g	Proteína	18 g
Grasas saturadas	1 g	Carbohidratos	13 g
Colesterol	46 mg	Potasio	380 mg
Sodio	133 mg		



# OBTENGA TRANQUILIDAD AL CHEQUEO PARA EL CÁNCER COLORRECTAL



## Marzo es el Mes de **Concientización** sobre el **Cáncer Colorrectal**

El cáncer colorrectal a menudo no causa síntomas hasta que está avanzado, y datos recientes muestran que el número de casos nuevos de cáncer colorrectal está aumentando en las poblaciones más jóvenes. Es por eso que la Sociedad Americana del Cáncer recomienda la detección regular del cáncer colorrectal para las personas con riesgo promedio a partir de los 45 años. Aquellos que gozan de buena salud y con una esperanza de vida de más de 10 años deben continuar con las pruebas regulares de detección del cáncer colorrectal hasta los 75 años.

Las personas con antecedentes familiares de la enfermedad o que tienen ciertos otros factores de riesgo deben hablar con su médico acerca de comenzar la detección a una edad más temprana. Se pueden usar varias pruebas diferentes para detectar el cáncer colorrectal. Hable con su Kelsey-Seybold médico para averiguar qué pruebas podrían ser adecuadas para usted.

Muchos de los síntomas del cáncer colorrectal en realidad pueden ser causados por algo que no es cáncer, como infección, hemorroides, síndrome del intestino irritable o enfermedad inflamatoria intestinal.

---

En la mayoría de los casos, las personas que tienen estos síntomas no tienen cáncer. Llame a su médico de Kelsey-Seybold si experimenta:

- Cambio en los hábitos intestinales, como diarrea, estreñimiento o estrechamiento de las heces, que dura más de unos pocos días;
- Una sensación de que necesita tener una evacuación intestinal que no se alivia al hacerlo;
- Sangrado rectal;
- Heces oscuras, o sangre en las heces;
- Calambres o dolor abdominal (vientre);
- Debilidad y fatiga;
- Pérdida de peso involuntaria.

Si el cáncer colorrectal es la causa, los síntomas a menudo aparecen solo después de que el cáncer ha crecido o se ha diseminado. Es por eso que es mejor hacerse la prueba antes de desarrollar síntomas. El cáncer colorrectal que se detecta a través de exámenes de detección suele ser más fácil de tratar.

La detección puede incluso prevenir algunos cánceres colorrectales al encontrar y eliminar crecimientos precancerosos llamados pólipos.

Cuando el cáncer colorrectal se detecta temprano, la tasa de supervivencia relativa a cinco años es del 90%. Esto significa que nueve de cada 10 personas con cáncer en etapa temprana sobreviven al menos 5 años. Pero si el cáncer ha tenido la oportunidad de propagarse fuera del colon o el recto, las tasas de supervivencia son más bajas.

Si le diagnostican cáncer colorrectal, el tratamiento depende de qué tan temprano se detecte, pero puede incluir cirugía, radiación, quimioterapia y terapias dirigidas. Es importante que pueda hablar franca y abiertamente con su médico, y hacer preguntas si no entiende algo.

Hay varias opciones de prueba disponibles para la detección del cáncer colorrectal:

### PRUEBAS BASADAS EN HECES:

- Prueba inmunoquímica fecal de alta sensibilidad (FIT) cada año
- Prueba de sangre oculta en heces a base de guayaco (gFOBT) altamente sensible cada año
- Prueba de ADN en heces multiobjetivo (mt-sDNA) cada 3 años

### EXÁMENES VISUALES (ESTRUCTURALES) DEL COLON Y EL RECTO:

- Colonoscopia cada 10 años
- Colonografía por TC (colonoscopia virtual) cada 5 años
- Sigmoidoscopia flexible (FSIG) cada 5 años

Hay diferencias entre estas pruebas a considerar, pero lo más importante es hacerse la prueba, sin importar qué prueba elija. Hable con su proveedor de atención médica acerca de qué pruebas podrían ser buenas opciones para usted.

# ¡CONÉCTATE CON NOSOTROS EN LAS REDES SOCIALES!

No te olvides de mantenerte social con nosotros ... Si aún no lo ha hecho, ¡conéctese con nosotros en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn! En nuestros sitios de redes sociales, verá una variedad de características de salud y estilo de vida, actualizaciones del plan KelseyCare Advantage, y puede ver las actualizaciones de Kelsey-Seybold Clinic, como cierres de clínicas o cambios en las horas de operación, debido al mal tiempo.

- Vea las novedades de SilverSneakers®, que se incluyen en su plan KelseyCare Advantage
- Vea información de salud y estado físico de vanguardia y compártala con sus amigos y familiares
- Contáctenos si tiene preguntas sobre el plan. ¡Esperamos conectarnos contigo pronto!



Important Plan Information

KelseyCare Advantage

11511 Shadow Creek Parkway  
Pearland, TX 77584