

# Un mensaje importante de CenCal Health.

## ¡Ver a su doctor cada año es muy importante para su salud!

Usted y su doctor pueden hablar acerca de su historial médico, sus riesgos para la salud, y hábitos diarios. Éste es un buen momento para mencionar cualquier necesidad y pregunta que pueda tener.

## En su visita anual, usted puede contar con aprender:

- **Cuáles pruebas de detección son las correctas para usted.**

Por ejemplo, puede hablar sobre sus opciones para pruebas de detección de cáncer de seno o cáncer de colon.

- **Cómo prevenir ciertos problemas de salud.**

Por ejemplo, su doctor puede sugerirle vacunas contra el COVID-19 y la gripe (influenza), que ayudan a prevenir que se enferme de gravedad.

- **Cómo cuidarse usted mismo lo mejor posible.**

Por ejemplo, su doctor puede ofrecerle ayuda con retos a su salud como bajar de peso o dejar el tabaco.



## Usted y su doctor crearán un plan personal.

Usted puede usar este plan para ayudarlo a cumplir sus propias metas de salud y de estilo de vida.

**Haga su cita hoy.**



**Tenga su número de identificación de CenCal Health (ID, por sus siglas en inglés) listo para hacer su cita.**



Para ver si califica **para transporte gratis** para ir a su cita, llame, sin costo, al departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), de lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. o a Ventura Transit Systems al (855) 659-4600.



Para acceder a nuestra **biblioteca de educación sobre la salud en línea** con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org) y haga clic en "Salud y Bienestar."



Para **hablar con un Educador de Salud** en CenCal Health, por favor llame al 1-800-421-2560 ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su cuenta en el Portal para Miembros en [qrco.de/CCHmemberportal](http://qrco.de/CCHmemberportal).