

My well-woman appointment / Mi cita de bienestar de la mujer

My appointment is with / Mi cita es con: \_\_\_\_\_

Questions to ask / Preguntas que voy a hacer: \_\_\_\_\_

Where / Dónde: \_\_\_\_\_

When / Cuándo: \_\_\_\_\_

**Happy birthday!**  
**¡Feliz cumpleaños!**

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Ésta es información general de salud y no debe reemplazar la asesoría o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades del cuidado para la salud.

**aetna**<sup>®</sup>

**AETNA BETTER HEALTH<sup>®</sup> OF MICHIGAN**  
1333 Gratiot Avenue, Suite 400  
Detroit, MI 48207  
[www.aetnabetterhealth.com/michigan](http://www.aetnabetterhealth.com/michigan)

**AETNA BETTER HEALTH<sup>®</sup> OF MICHIGAN**

**aetna**<sup>®</sup>



**Happy birthday!**  
**¡Feliz cumpleaños!**

# Give yourself the best gift ever: peace of mind

Call for your yearly well-woman exam today!

Your visit may include a:

- Review of your health concerns
- Physical examination tailored to your needs
- Pap test (if needed)
- Human papillomavirus (HPV\*) test (if needed)
- Screening test for infections or diseases (if needed)
- Discussion about your family planning needs
- Plan for getting a mammogram

Make a list of questions to take with you to your visit. Find out what's right for you.

You don't need a referral to get your well-woman exam or mammogram.

Getting the right tests is an important part of a woman's health care. These tests can find problems before you have any signs. If there is a problem, there is a better chance for a cure. Ask if you need a Pap test, HPV test and/or mammogram this year. If you need

a mammogram ask where you can get one. If you need one, there will be no cost to you. Check with your primary care provider (PCP) or OB/GYN.

It could save your life. It can give you peace of mind.

\*HPV is a virus that may lead to cervical cancer.

Looking for ways to stay healthy?

Go to [www.aetnabetterhealth.com/michigan](http://www.aetnabetterhealth.com/michigan) to learn more about proven care and health care options. You can use online tools to help you manage your health. You will also find more on programs or classes in your area. If available, discounts on memberships or services are just a few clicks away.

If you need help finding a PCP or OB/GYN, we can help. Please call us toll free at **1-855-737-0770 (TTY 711)**.

[www.aetnabetterhealth.com/michigan](http://www.aetnabetterhealth.com/michigan)

# Hágase el mejor regalo que jamás se haya hecho: tranquilidad

¡Llame hoy mismo para realizarse el examen de mujeres sanas anual!

Es posible que durante su visita:

- Se analicen sus preocupaciones de salud
- Se ajuste el examen físico a sus necesidades
- Se le realice una prueba de Papanicolaou (si fuera necesario)
- Se le realice un examen para detectar el virus del papiloma humano\* (si fuera necesario)
- Se le realice un examen para detectar infecciones o enfermedades (si fuera necesario)
- Se converse acerca de sus necesidades de planificación familiar
- Se hagan planes para la realización de una mamografía

Escriba una lista de preguntas para llevar a su visita. Averigüe qué es lo mejor para usted.

No necesita una remisión para realizarse un examen de mujeres sanas o una mamografía.

Realizarse los exámenes adecuados es parte importante de la atención de salud de una mujer. Estos exámenes pueden detectar problemas antes de que usted tenga algún síntoma. Si se detecta algún problema, será mayor la posibilidad de hallar una cura. Pregunte si necesita realizarse una prueba de Papanicolaou, un examen para detectar el VPH o una mamografía este año. Si necesita una mamografía, pregunte dónde puede hacérsela. Si necesita realizarse alguno de estos estudios, usted no pagará ningún costo. Consulte con su proveedor de cuidado primario o con su obstetra/ginecólogo. Podría salvarle la vida. Y brindarle tranquilidad.

\*El virus del papiloma humano puede causar cáncer de cuello uterino.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de cuidado primario o un obstetra/ginecólogo, cuenta con nosotros. Llámenos al número gratuito **1-855-737-0770 (TTY 711)**.

[www.aetnabetterhealth.com/michigan](http://www.aetnabetterhealth.com/michigan)

Watch this American Cancer Society video to hear real women tell you why you should have a mammogram: [www.cancer.org/aetnamammo](http://www.cancer.org/aetnamammo). You can also schedule an email reminder for future mammograms. This is a free automated reminder from the American Cancer Society: [www.cancer.org/remindme](http://www.cancer.org/remindme).

Mire este video de la Sociedad Americana del Cáncer y escuche a mujeres reales contarle por qué debe hacerse una mamografía: [www.cancer.org/aetnamammo](http://www.cancer.org/aetnamammo). También puede programar un aviso por correo electrónico para futuras mamografías. Este es un aviso gratuito y automático de la Sociedad Americana del Cáncer: [www.cancer.org/remindme](http://www.cancer.org/remindme). **¿Busca la manera de mantenerse saludable?** Visite [www.aetnabetterhealth.com/michigan](http://www.aetnabetterhealth.com/michigan) para saber más sobre atención con resultados comprobados y sobre las opciones de atención médica. Puede usar herramientas en línea que lo ayudarán a controlar su salud. También encontrará más información sobre clases y programas en su área. Con solo unos clics podrá recibir descuentos (si los hay) en membrecías o servicios.