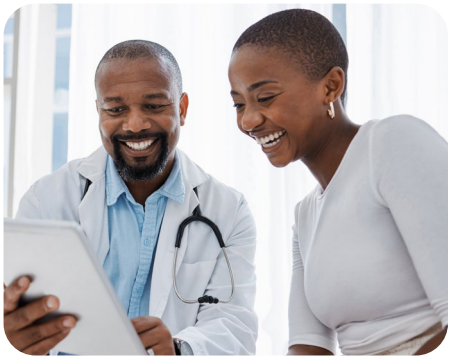
MedStar Family Choice

Be You: Healthy Women, Healthy Lives

Take time for your health. You are worth it.



Many women spend their time caring for others. But your health matters, too. Every woman deserves the chance to live a healthy life.

Taking care of your health is one of the best things you can do for yourself. Regular checkups, screenings, and healthy habits can help find problems early. Small steps today can help you stay well for years to come.

Talk with your doctor, stay up to date on screenings, and learn ways to care for your body and mind.

Your Yearly Health Checklist:

General Health

- ☐ Blood pressure check
- ☐ Cholesterol Check
- ☐ Type 2 diabetes screening
- ☐ Birth control counseling and care
- ☐ Anxiety, Depression and Mental Health screening
- ☐ Obesity screening and support
- ☐ Urinary incontinence screening (women 18 and older)
- ☐ Osteoporosis screening (ages 65 and up)
- ☐ Fall prevention (ages 65 and up)

Cancer Screenings

- ☐ Breast Cancer Screening (ages 40-74)
- ☐ Cervical Cancer screening (ages 21-65)
- ☐ Colorectal cancer screening (ages 45-75)
- ☐ Lung cancer screening (for those who smoke or used to smoke)

Infection and Disease Prevention

- ☐ HIV screening (ages 15-65)
- ☐ Chlamydia and Gonorrhea screening
- ☐ Hepatitis B screening
- ☐ Hepatitis C screening (at least one time)
- ☐ Human Papillomavirus (HPV) testing (ages 30-65)
- ☐ HIV risk assessment and STI prevention counseling

Healthy Habits

- ☐ Alcohol use screening and counseling
- ☐ Tobacco use screening and quit support
- ☐ Diet and physical activity counseling
- ☐ Intimate partner and Domestic Violence Screening

Vaccines

- ☐ Flu shot (every year)
- ☐ Tetanus, diphtheria, pertussis (Tdap)
- ☐ Hepatitis A & B
- ☐ HPV
- ☐ Shingles (Herpes Zoster)
- ☐ Pneumococcal
- ☐ Varicella (chickenpox)

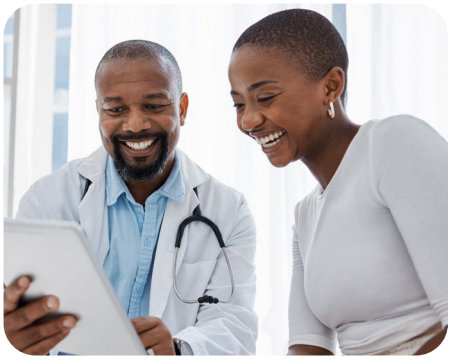
Schedule a doctor's appointment today! Scan the QR code to find a primary care doctor. 24-hour Nurse Advice Line **855-798-3540.** Support to make appointment. Call **855-798-4244** to reach the Outreach department.

HealthChoice is a program of the Maryland Department of Health

MedStar Family Choice

Lenguaje de la campaña: Lista de verificación de salud de la mujer

Dedique tiempo a su salud. Usted lo vale.



Muchas mujeres dedican su tiempo a cuidar de otros. Pero su salud también es importante. Toda mujer merece la oportunidad de llevar una vida saludable.

Cuidar de su salud es una de las mejores cosas que puede hacer por usted misma. Los chequeos médicos periódicos, las pruebas de detección y los hábitos saludables pueden ayudar a detectar los problemas de salud a tiempo. Pequeñas acciones hoy pueden ayudarle a mantenerse saludable durante muchos años.

Hable con su médico, manténgase al día con sus pruebas de detección y aprenda maneras de cuidar su cuerpo y su mente.

Lista de verificación:

Salud general

- ☐ Control de la presión arterial
- ☐ Control del colesterol
- ☐ Detección de la diabetes tipo 2
- ☐ Orientación y atención sobre métodos anticonceptivos
- ☐ Detección de ansiedad, depresión y problemas de salud mental
- ☐ Detección de la obesidad y apoyo
- ☐ Detección de la incontinencia urinaria (mujeres de 18 años en adelante)
- ☐ Detección de la osteoporosis (personas de 65 años en adelante)
- ☐ Prevención de caídas (personas de 65 años en adelante)

Detección de cáncer

- ☐ Detección del cáncer de mama (de 40 a 74 años)
- ☐ Detección del cáncer de cuello uterino (de 21 a 65 años)
- ☐ Detección del cáncer colorrectal (de 45 a 75 años)
- ☐ Detección del cáncer de pulmón (para personas que fuman o han fumado anteriormente)

Prevención de infecciones y enfermedades

- ☐ Detección del VIH (de 15 a 65 años)
- ☐ Detección de clamidia y gonorrea
- ☐ Detección de hepatitis B
- ☐ Detección de hepatitis C (al menos una vez)
- ☐ Prueba del virus de papiloma humano (VPH) (de 30 a 65 años)
- ☐ Evaluación del riesgo de VIH y orientación para la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Hábitos saludables

- ☐ Detección del consumo de alcohol y orientación
- ☐ Detección del consumo de tabaco y apoyo para dejar de fumar
- ☐ Orientación sobre alimentación y actividad física
- ☐ Detección de violencia de pareja y violencia doméstica

Vacunas

- ☐ Vacuna contra la gripe (todos los años)
- ☐ Tétanos, difteria y tosferina (Tdap)
- ☐ Hepatitis A y B
- ☐ VPH
- ☐ Herpes zóster (culebrilla)
- ☐ Neumocócica
- ☐ Varicela

¡Programe una cita con su médico hoy mismo! Escanee el código QR para encontrar un médico de atención primaria. Línea de atención de enfermería disponible las 24 horas: **855-210-6204.** Ayuda para programar una cita. Llame al **800-905-1722** y seleccione la opción 1 para comunicarse con el Departamento de Apoyo Comunitario.

HealthChoice is a program of the Maryland Department of Health