

Utilice esta hoja de trabajo para comprender mejor el valor de la atención médica preventiva e identificar formas de aplicarla en su vida diaria.

Sección 1: ¿Qué es la salud preventiva?

lea la definición a continuación y subraye las palabras clave:

“La salud preventiva se refiere a las medidas que se toman para prevenir enfermedades, en lugar de tratarlas una vez que aparecen. Esto incluye chequeos médicos regulares, vacunas, un estilo de vida saludable y pruebas de detección.”

¿Cómo definiría la salud preventiva con sus propias palabras?

Sección 2: ¿Qué cubre?

Enumere 3 servicios de salud preventiva que suelen estar cubiertos por el seguro médico.

- 1.
- 2.
- 3.

Sección 3: Beneficios de la salud preventiva

Dibuje una línea que conecte el beneficio con la descripción correcta.

Ahorra dinero		Previene enfermedades o detecta problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.
Detección temprana		Te mantiene con energía, reduce el estrés y mejora tu calidad de vida.
Mejora el bienestar		Reduce los costos de atención médica a largo plazo al evitar tratamientos graves.

Sección 4: Lista de verificación de salud preventiva

Marque lo que haya hecho en los últimos 12 meses:

- ☐ Se realizó un chequeo físico o de bienestar
- ☐ Se hizo una limpieza dental
- ☐ Se vacunó (contra la gripe, la COVID-19, etc.)
- ☐ Se hizo una prueba de detección de alguna afección médica (detección de cáncer, presión arterial)

Si no ha realizado ninguna de las anteriores, enumere cualquier cosa que le haya impedido hacerlo.

Sección 5: Reflexiona y responde

Responde en 1 o 2 oraciones cada una:

¿Por qué crees que algunas personas evitan la atención médica preventiva?

¿Cómo podrían ayudarte los chequeos regulares a largo plazo?



Sigue aprendiendo

Visita nuestro sitio web escaneando el código QR para encontrar esta sesión y lecciones sobre otros temas.

¿Quieres reunirte con un Coach de Salud? Agenda tu cita en línea a través del mismo enlace.

