

Women's health involves all things that help you live a healthy life at all ages. This includes:

- Routine health exams, including physical and mental health.
- Diet and exercise.
- Staying up-to-date on your vaccines.
- Medication management.
- Vision services.
- Managing acute or chronic conditions (such as diabetes and asthma).
- Family planning.
- Prenatal and postpartum care.
- Other exams as needed.



What women's health screenings should I get?

Routine health screenings help keep you healthy. The following are well woman exams:

Screening*	Age Group	How often to get screened
Sexually Transmitted Infections (STIs) like Chlamydia and Gonorrhea	16 years of age and older	Annually if sexually active, continue screening if at increased risk of infection.
Cervical Cancer Screenings (Pap Test) Get a \$50 Gift Card	21-64 years of age	- Ages 21-64: A Pap test every three years. - Ages 30-64: Human Papillomavirus (HPV) test every five years or an HPV/Pap co-test every five years. Check with your doctor to see what is right for you. - If you have had a total hysterectomy, you will no longer need a Pap test.
Breast Cancer Screening (Mammograms) Get a \$50 Gift Card	40-74 years of age Call your doctor for a recommended schedule if you are younger than 39 years of age.	- Starting at 40 years of age, and every two years, or start earlier based on risk. - After the age of 74, call your doctor to see what is right for you. Call your doctor right away if you find a lump or experience any other changes in your breasts.

* U.S. Preventive Services Task Force

To download and print the member reward forms, visit www.goldcoasthealthplan.org. Click "For Members," then "Member Rewards Program."

For more information on women's health, see the following resources:

- GCHP's Women's Health frequently asked questions (FAQs)
- GCHP's Health Education webpage
- A list of services covered by GCHP is available in your [Member Handbook](#).

For more information, call GCHP Member Services at **1-888-301-1228** Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. (except holidays). Call the Health Education Department for women's health resources at **1-805-437-5961** Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. If you use TTY, call **711**.

For information about language assistance and GCHP's nondiscrimination notice, visit: www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/.

La salud de la mujer involucra todo aquello que le ayuda a llevar una vida saludable en todas las edades. Esto incluye:

- Exámenes de salud de rutina, incluyendo salud física y mental.
- Dieta y ejercicio.
- Mantenerse al día con sus vacunas.
- Manejo de medicamentos.
- Servicios para la vista.
- Manejo de afecciones agudas o crónicas (como diabetes y asma).
- Planificación familiar.
- Cuidado prenatal y posparto.
- Otros exámenes según sea necesario.



¿Cuáles son las pruebas de salud para la mujer que debo practicar?

Los exámenes de salud de rutina le ayudarán a mantenerse saludable. Los siguientes son exámenes para mujer sana:

Examen*	Grupo de edad	Con qué frecuencia deben realizarse
• Infecciones de transmisión sexual (ITS) como clamidia y gonorrea	16 años de edad y mayores	Anualmente si es sexualmente activa, de manera continua si tiene alto riesgo de infección.
• Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino (Prueba de Papanicolaou) Reciba una tarjeta de regalo de \$50	21-64 años de edad	• Entre 21 a 64 años: Una prueba de Papanicolaou cada tres años. • Entre 30 a 64 años: Una prueba para el virus del papiloma humano (VPH) cada cinco años o una prueba conjunta de VPH/Papanicolaou cada cinco años. Consulte con su médico para ver qué es lo adecuado para usted. • Si usted tuvo una histerectomía total, ya no necesitará la prueba de Papanicolaou.
• Prueba de detección de cáncer de seno (mamografías) Reciba una tarjeta de regalo de \$50	40-74 años de edad Llame a su médico para obtener un horario recomendado si tiene menos de 39 años de edad.	• A partir de los 40 años, y cada dos años, o antes según el riesgo. • Después de los 74 años, llame a su médico para saber qué es lo adecuado para usted. • Llame de inmediato al médico si encuentra un bulto o presenta cualquier otro cambio en sus senos.

* Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos

Descargue e imprima los formularios de incentivos para los miembros, visitando la página www.goldcoasthealthplan.org. Haga clic en "Miembros," luego en "Programa de recompensas para miembros."

Para más información sobre la salud de la mujer, mire los siguientes recursos:

- Preguntas frecuentes (FAQs, por sus siglas en inglés) de GCHP sobre la salud de la mujer
- Página web de educación para la salud de GCHP
- Hay una lista de servicios cubiertos por GCHP disponible en su [Manual para miembros](#).

Para más información, llame a Servicios para Miembros de GCHP al **1-888-301-1228** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto días festivos). Llame al Departamento de educación para la salud al **1-805-437-5961** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para encontrar recursos sobre la salud de la mujer. Si usa un TTY, llame al **711**.

Para información sobre asistencia lingüística y el aviso de no discriminación de GCHP, visite: es.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/.