

Adolescentes y adultos jóvenes: ¡Tomen el control de su salud!

Nunca es demasiado temprano para empezar a practicar hábitos saludables que duren toda la vida.

Vea a su Proveedor de Atención Primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para:

- Recibir atención preventiva y hablar abiertamente sobre su salud.
- Tratar a tiempo cualquier problema de salud.
- Obtener remisiones a especialistas si es necesario.
- Aprender sobre hábitos saludables.



No tiene que estar enfermo para visitar a su PCP ¡Programe un chequeo anual!



Manténgase al tanto de su salud:

Vacunas: Manténgase al día con sus vacunas como contra la gripe, el COVID-19, el Virus del Papiloma Humano (VPH) y más.

Pruebas de detección: Realícese pruebas para infecciones de transmisión sexual (ITS) como clamidia.

Salud mental: Hable con su médico acerca del estrés, la ansiedad o la depresión.

Condiciones crónicas: Controle el asma, la diabetes y otras afecciones de salud con visitas regulares.

Medicamentos: Revise cómo tomar sus medicamentos de manera segura según las indicaciones provistas.

Estilo de vida: Coma bien, manténgase activo y alcance sus objetivos personales.

¡Obtenga recompensas por mantenerse saludable!

- Tarjeta de regalo de \$25 para:
 - Miembros entre 3 y 21 años que completen una visita de bienestar.
 - Miembros entre 9 y 13 años que reciban la segunda dosis de la serie de vacunas contra el VPH.



Pídale al consultorio de su médico que le ¡impriman el Formulario del Programa de Recompensas para miembros!

Línea de Asesoría de enfermeras 24/7: **1-877-431-1700 (TTY 711)**



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

Para conocer más sobre los beneficios de su plan de salud, llame a los Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m. de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto días festivos). Si usa un TTY, llame al **711**. Visite el sitio web de GCHP en **www.goldcoasthealthplan.org**.

Para encontrar información acerca de la asistencia de idiomas y el aviso de no discriminación de GHCP, visite **www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice**.