



# Aproveche al máximo su cita

- ✓ **Pregunte** cuándo puede esperar los resultados o el seguimiento de los análisis de sangre, radiografías u otros exámenes que le hayan indicado hoy
- ✓ **Dígale** a su médico sobre los especialistas y otros médicos que haya consultado durante el último año
- ✓ **Hable** de los medicamentos con receta, medicamentos sin receta, suplementos o vitaminas que está tomando y pregunte por opciones genéricas o de bajo costo
- ✓ **Pregunte** si debería vacunarse contra la gripe y por qué es importante
- ✓ **Dígale** a su médico si se cayó o si tiene problemas para caminar o mantener el equilibrio
- ✓ **Hable** del control de la vejiga o si tiene problemas de pérdida de orina
- ✓ **Pregúntele** si debería comenzar, aumentar o mantener su nivel de ejercicio actual
- ✓ **Dígale** a su médico si tiene dificultad para conciliar el sueño o si se siente triste o deprimido
- ✓ **Pregunte** dónde y cómo recibir cuidado de urgencia cuando lo necesite

**Optum**

[optum.com/tri](https://optum.com/tri)

Optum is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are the property of their respective owners. Because we are continuously improving our products and services, Optum reserves the right to change specifications without prior notice. Optum is an equal opportunity employer.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. 03/23