

10 Octubre 2025

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Puesta a punto

¿Cuándo fue la última vez que se hizo un chequeo médico? Si presta más atención a cuándo hay que cambiar el aceite del coche que a sus revisiones médicas periódicas, es hora de volver a establecer prioridades. Anote la última vez que se puso en contacto con un profesional sanitario (si procede) en relación con estos importantes aspectos de su bienestar:

Examen anual: tensión arterial, glucosa, colesterol

Examen anual: citología, mamografía, examen de mamas

Examen anual: cribado de próstata

Examen anual: cribado del cáncer colorrectal (colonoscopia)

Examen dental

Examen ocular

Salud mental: no olvide que tiene acceso a servicios de asesoramiento a través del EFR.

Escanee el código QR o llame
al 800-327-4692
para obtener más información.

