

GET PROACTIVE

Be the Best U

DECEMBER - MARCH | WELLNESS CHALLENGE

GET PROACTIVE, start 2023 right by getting your Annual Physical/Sports Checkup and **GET REWARDED** with **UnitedAg swag!** Your Annual Checkup provides an important baseline measurement for your health and helps you understand the risk of developing chronic conditions before symptoms are present, so you can be **PROACTIVE** and **TAKE ACTION**.

5 BENEFITS OF AN ANNUAL CHECKUP

- **Establish** a personal health baseline
- **Learn** about chronic disease risk and prevention
- **Update** your vaccinations and manage your medications
- **Get tools** to improve your health
- **Be the best U!**

BECOME THE BEST U BY GETTING YOUR ANNUAL CHECKUP

Schedule your annual physical checkup anytime between January and March to help ensure a healthier whole self. Call today or go online to schedule your appointment.

877.877.7981

UnitedAg.org/wellness

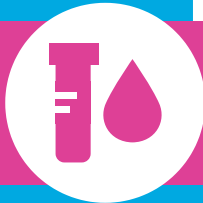


Talk to your doctor about these

ANNUAL SCREENINGS



Be prepared with
knowledge about what
to expect at your annual
physical checkup



CHOLESTEROL BLOOD TEST

All women and men over the age of 35, every 5 years



COLORECTAL SCREENING

All women and men age 50-75, every 10 years

PAP SMEAR

All women from the age
of 21-65, every 3-5 years



ABDOMINAL ULTRASOUND

One time in men age 65-75
who smoke or have previously
smoked cigarettes

MAMMOGRAM

All women from the age of 50-
74, every 1-2 years; women
aged 40-49 should discuss
frequency with their doctor



Schedule your appointment today!

UnitedAg.org/wellness

877.877.7981

Note: Contact your local Health & Wellness Center to find out which screenings are available.

SE PROACTIVO

Se la Mejor Versión de Ti

DICIEMBRE - MARZO | DESAFÍO DE BIENESTAR

¡SÉ PROACTIVO, empieza bien el 2023 haciéndote tu Chequeo Anual Físico/Deportivo y **RECIBE RECOMPENSAS con regalos de UnitedAg!** Su chequeo anual proporciona una medida de referencia importante para su salud y lo ayuda a comprender el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas antes de que se presenten los síntomas, para que pueda ser **PROACTIVO** y **TOMAR MEDIDAS**.

5 BENEFICIOS DE UN CHEQUEO ANUAL

- **Establecer** una base de salud personal
- **Aprenda** sobre el riesgo y la prevención de enfermedades crónicas
- **Actualice** sus vacunas y sus medicamentos
- **Obtenga** herramientas para mejorar su salud
- **Se la mejor versión de ti**

SE LA MEJOR VERSIÓN DE TI HACIENDO SU CHEQUEO ANUAL

Programa su chequeo físico anual en cualquier momento entre enero y marzo para ayudar a garantizar una persona más saludable. Llame hoy o conéctese en línea para haga su cita.

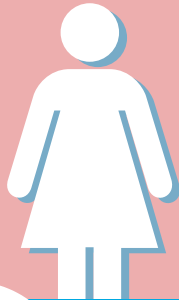
877.877.7981

UnitedAg.org/wellness

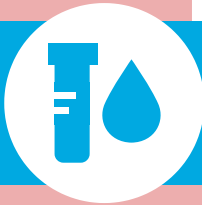


Hable con su médico acerca de estos

EXÁMENES ANUAL



Esté preparado con conocimiento sobre qué esperar en su chequeo físico anual



EXÁMEN DE COLESTEROL EN SANGRE

Todas las mujeres y hombres mayores de 35 años, cada 5 años



EXÁMEN COLORRECTAL

Todas las mujeres y hombres de 50 a 75 años, cada 10 años

PRUEBA DE PAPANICOLAOU

Todas las mujeres de 21 a 65 años, cada 3 a 5 años



ULTRASONIDO ABDOMINAL

Una vez en hombres de 65 a 75 años que fuman o han fumado cigarrillos anteriormente

MAMOGRAFÍA

Todas las mujeres de 50 a 74 años, cada 1 o 2 años; las mujeres de 40 a 49 años deben discutir la frecuencia con su médico



¡Haga su cita hoy!

UnitedAg.org/wellness
877.877.7981

Nota: Comuníquese con su Centro de Salud y Bienestar local para averiguar qué exámenes de detección están disponibles.