Well woman reminder

> *Preventive Care Saves Lives:*

- *A mammogram can detect breast cancer one to three years before a woman can feel a lump.*
- *When detected early, cervical cancer is one of the most successfully treated cancers.**

< *Español*

Schedule the visit – for your health, and peace of mind.

*The State of Health Care Quality: 2005.
"CIGNA" or "CIGNA HealthCare" refers to various operating subsidiaries of CIGNA Corporation. Products and services are provided by these subsidiaries and not by CIGNA Corporation. These subsidiaries include Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc. and its affiliates, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, and HMO or service company subsidiaries of CIGNA Health Corporation and CIGNA Dental Health, Inc. In Arizona, HMO plans are offered by CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. In California, HMO plans are offered by CIGNA HealthCare of California, Inc. In Virginia, HMO plans are offered by CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. and CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. In North Carolina, HMO plans are offered by CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. All other medical plans in these states are insured or administered by Connecticut General Life Insurance Company. Any reference to other organizations or companies, including their Internet sites, is not an endorsement or warranty of the services, information or products provided by them.

590971c © 2006 CIGNA.

CIGNA
A Business of Caring.

Recordatorio Mujer saludable

> *La atención preventiva salva vidas:*

- *Una mamografía puede detectar el cáncer de seno de uno a tres años antes de que una mujer pueda palpar un bulto.*
- *Cuando se detecta precozmente, el cáncer de cuello de útero es uno de los que se trata con más éxito.*

< *English*

Programe la visita – para su salud y tranquilidad.

*El estado de la calidad de la atención médica: 2005.
"CIGNA HealthCare" o "CIGNA" se refiere a las diversas subsidiarias en servicio de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarios de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company. Toda referencia a otras organizaciones o compañías, entre ellas sus sitios de Internet, no constituye un aval o garantía de los servicios, información o productos que ellos proporcionan.

590971c © 2006 CIGNA.

CIGNA
A Business of Caring.

Have you had your annual Well Woman exam?

> *As a woman, you should take the time every year to:*

- ***Call your health care practitioner** and schedule your annual Well Woman exam.*

To help you stay well, it's important to get an annual checkup. This examination includes three important types of preventive care:

- **Breast cancer screening**
  Ages 20-39: Clinical breast exam by practitioner at least every three years
  Age 40 and older: Mammogram annually
- **Cervical cancer screening**
  Ages 19-64: Pap smear every one to three years, if sexually active and cervix present
- **Chlamydia screening**
  All sexually active women under age 25: Chlamydia screening test. Chlamydia is an infection that can cause serious problems for women of child bearing age.

In addition, depending on your age and life situation, you may also want to ask your practitioner about:

- **Menopause –** If you're between 47 and 57 years old, it could be time to discuss this normal change of life that may bring about concerns and, in some cases, the need for help from a health care practitioner.

Whatever your age, we encourage you to **schedule your annual Well Woman exam** with your OB/GYN or other health care practitioner. Remember, this is a covered visit.

Want to know more about women's health?

- Call the **CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information Line**℠* where you can speak with a Registered Nurse and listen to audio tapes such as tape numbers 4504 (Chlamydia), 5129 (Pap Smear), 5248 (Mammography Guidelines for Women) and 5250 (Menopause – A Normal Life Change).
- Log on to **mycigna.com** and click on Health Resources, or visit websites for women like the **National Women's Health Resource Center** (http://www.healthywomen.org/) for more information on breast cancer, cervical cancer, birth control, sexually transmitted diseases, mid-life changes and more.

Please note: Your covered services depend on your CIGNA HealthCare benefit plan. Please check your plan documents for details. Or call Member Services at the toll-free number on your CIGNA HealthCare ID card.

* Call the phone number on your CIGNA HealthCare ID card and follow the prompts to the CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information Line.

¿Se ha realizado su examen anual Mujer saludable?

> *Como mujer, debe tomarse el tiempo cada año para:*

- ***Llamar a su médico** y programar su examen anual Mujer saludable.*

Para ayudarla a mantener una buena salud, es importante que se realice un control anual. Este examen incluye tres tipos de atención preventiva muy importantes:

- **Evaluación del cáncer de senos**
  Edades 20-39: Exploración física de los senospor un médico clínico por lo menos cada tres años
  A partir de los 40 años: Una mamografía anual
- **Examen de detección del cáncer de cuello de útero**
  Edades 19-64: Examen de Papanicolaou cada uno a tres años, si es sexualmente activa y conserva el cuello uterino
- **Prueba de detección de la clamidia**
  Todas las mujeres sexualmente activas menores de 25 años: Prueba de detección de la clamidia. La clamidia es una infección que puede causar problemas graves a las mujeres en edad de tener hijos.

Además, de acuerdo con su edad y situación de vida, también puede desear hablar con su médico sobre:

- **Menopausia** - Si tiene entre 47 y 57 años, puede ser el momento de hablar sobre este cambio normal en su vida que puede traerle preocupaciones y, en algunos casos, la necesidad de recibir ayuda de un médico.

Sin importar su edad, la alentamos a que **programe su examen anual Mujer saludable** con su obstetra/ginecólogo u otro médico. Recuerde que esta visita está cubierta.

¿Desea saber más sobre la salud de las mujeres?

- Llame a la **CIGNA HealthCare 24-Hour Health Information Line**℠* **(Línea de información las 24 horas de CIGNA HealthCare)**, donde podrá hablar con personal de enfermería registrado y escuchar cintas de audio como las cintas número 4504 (Clamidia), 5129 (Papanicolaou), 5248 (Pautas de mamografía para mujeres) y 5250 (Menopausia – Un cambio normal en la vida).
- Ingrese a **mycigna.com** y haga clic en Health Resources (Recursos de salud), o visite los sitios Web para mujeres como **National Women's Health Resource Center** (http://www.healthywomen.org/) para más información sobre cáncer de seno, cáncer de cuello de útero, control de natalidad, enfermedades de transmisión sexual, cambios de la mitad de la vida y más.

Por favor, tenga en cuenta: Los servicios cubiertos dependen de su plan de beneficios de CIGNA HealthCare. Por favor, consulte sus documentos del plan para más detalles. O llame al Departamento de servicios a los miembros al número gratuito que se encuentra en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare.

*Llame al número de teléfono en su tarjeta de identificación de CIGNA HealthCare y siga las indicaciones de la línea de información sobre la salud las 24 horas de CIGNA HealthCare.