COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

MEMBER TIP SHEET

Well-Woman Visits: What You Need to Know

What is a well-woman visit?

A well-woman visit is a yearly health checkup for women, teens, and girls. Your well-woman visit is a chance to focus on your overall health and wellness, including your reproductive health and mental well-being, at every stage of life.

These appointments are usually with an obstetrician or gynecologist (OB/GYN), midwife, nurse practitioner, or another health care professional who has special training in providing care for women.

What happens during a well-woman visit?

Well-woman visits focus on preventive care. Your well-woman visit will take place in a private examination room, with only you, your doctor, and possibly your doctor's assistant. You will change into a medical gown for the examination.

The exam **may** include any of these screenings or conversations, based on your age and risk factors:

- Medical and family history
- A physical exam (height, weight, blood pressure)
- Vaccines (like HPV, Tdap, or flu, depending on your age and risk factors)
- Breast exam
- Pelvic exam
- Pap smear (Pap test)
- Education and counseling to help you make healthy choices

Do not schedule a well-woman visit when you are on your period (menstruating). Avoid douching, sexual intercourse, or vaginal creams for 48 hours before your appointment.

At what age and how often do I need a well-woman visit?

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) recommends well-woman visits every year for any girl, women or teen recorded as female at birth who is 18 years and older or as soon as they become sexually active.

The American Academy of Pediatrics (AAP) and Texas Health & Human Services (HHSC) recommend a targeted well-woman exam to include a pelvic exam and lab work for STIs for females as early as age 11 if sexually active, but no Pap test until age 21. Teens younger than 18 who are not sexually active can schedule their first visit between ages 13-15 and every year after.

AAP & ACOG Pap Smear Recommendations:

- Before age 21 - No Pap test
- 21-29 years - Pap test every 3 years
- 30-65 years - Pap test every 3 years, or co-test every 5 years with HPV test, or HPV test every 5 years



What happens during the breast exam, pelvic exam, Pap test, and HPV test?

Breast Exam:

- During a breast exam, the provider will do a visual exam to look for anything unusual or any changes in the shape, size, or color of the breast.
- They will feel your breast with their fingers, underarm area where lymph nodes are located, and collarbone (near the neck) to check for any lumps (hard spots) or swelling.

Pelvic Exam:

- You will lie on the exam table and place your legs in stirrups.
- The provider will do an external visual exam for any issues, including sores, irritation, or swelling.
- Then they will insert a small plastic or metal tool, a speculum, inside the vagina to help the provider to see inside and access the area better.
- The provider will check your reproductive organs by inserting a finger inside the vagina and pressing from the inside and outside the pelvic area to check your reproductive organs.
- A pelvic exam may or may not include a Pap test.

Pap Test (Pap Smear):

- If you need a Pap test, then during the pelvic exam, your provider will use a large cotton swab (like a Q-tip) and a small brush to collect a cell sample from your cervix.
- It is a quick process. Your provider will send the sample to a lab to check for abnormalities, including signs of cervical cancer or pre-cancer.
- It's important to try and relax as much as possible during the exam, for your own comfort.
- It may be uncomfortable, but should not be painful. If you experience pain, tell your provider immediately, so they can stop the procedure.

HPV Test:

- HPV tests check for the Human Papillomavirus.
- HPV tests are often done at the same time as a Pap test.
- Some types of HPV can cause cervical cancer.

What other screenings or care will I get?

Here are other common health screenings and preventive care you may get at your well-woman-visit depending on your age, risk factors, and family history. You may not get every screening or service at every visit.

- **Sexually Transmitted Infections (STIs) Screening**: An STI test checks for sexually transmitted infections, like chlamydia, which often has no symptoms. It is quick and painless.
- **Vaccines:** Your doctor may recommend vaccines like the HPV vaccine for cancer prevention (especially for teens and younger women), Flu (annually), and Shingles (for women 50+)
- **Counseling:** During your visit, your doctor may talk to you about your lifestyle (substance use, diet, and exercise), sexual health (birth control, STI prevention), mental well-being, and perimenopause/menopause. These discussions all depend on your age and needs.
- **Urine sample and blood tests:** These routine tests can check for things like liver dysfunction, diabetes, anemia (low iron), and vitamin D levels.
- **Bone Density Test (DEXA):** A DEXA scan measures your bone strength and can be used to diagnose osteoporosis.

What questions should I ask during my well-woman visit?

Your well-woman visit is a great chance to ask about any health issues you are experiencing. Don't be afraid to be open and honest with your doctor. Here are a few sample questions they can help answer.

1. I want to start birth control. What options are right for me?
2. My period is heavy and painful. What can I do to get relief?
3. I don't feel like myself. Am I starting perimenopause or menopause?
4. I'm depressed and anxious. Where can I get help?
5. Am I due for a Pap test?
6. Do I need the HPV vaccine?
7. How can I protect myself from sexually transmitted infections?
8. Cervical cancer runs in my family. What can I do to prevent getting it?

MORE INFORMATION

✓ Schedule Your Well-Woman Visit

Call your primary care provider or your OB/GYN to make an appointment to get tested. Need help? Call **210-358-6055** or email healthyhelp@cfhp.com. Or find an in-network doctor by logging into the Community First Member Portal or using our online Provider Directory at CommunityFirstHealthPlans.com.

✓ Transportation

Community First offers STAR, STAR Kids, STAR+PLUS, and Medicare Advantage Alamo Plan and D-SNP Members non-emergency medical transportation to and from well-woman visits and other medical appointments at no cost. Learn how to book a ride before your next appointment.

✓ Rewards

Community First STAR Members who are participating in our Healthy Living: Lifestyle Management Program will receive a $25 gift card for getting a cervical cancer screening, and a $25 gift card for getting a chlamydia screening. Limitations and restrictions apply. Learn more about this reward and other Value-Added Services you may be eligible for as a Member.

✓ Other Health Services for Women

Visit our Women's Health page to learn more about the benefits and services Community First covers for the unique health care needs of women at every stage of life.

COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

HOJA DE CONSEJOS PARA MIEMBROS

Consulta integral de salud de la mujer: lo que necesita saber

¿Qué es una consulta integral de salud de la mujer?

Una consula integral de salud de la mujer es un chequeo anual de salud para mujeres, adolescentes y niñas. La consulta integral de salud de la mujer le da la oportunidad de enfocarse en su salud integral, incluida la salud reproductiva y el bienestar mental, en cada etapa de la vida.

Estas consultas suelen ser con una obstetra o ginecóloga (OB/GYN), partera, enfermera de práctica avanzada o con un profesional de la salud con entrenamiento especializado en atención a la mujer.

¿Qué ocurre durante la consulta integral de salud de la mujer?

La consulta integral de salud de la mujer se enfoca en el cuidado preventivo. La consulta se realizará en un cuarto privado, donde solo estarán usted, su proveedor y, posiblemente, un asistente. Para el examen, se le pedirá que se ponga una bata médica.

El examen **puede incluir** estas pruebas o conversaciones, según su edad y factores de riesgo:

- Historia médica y familiar
- Examen físico (estatura, peso, presión arterial)
- Vacunas (como VPH, Tdap, gripe)
- Examen de mama
- Examen pélvico
- Prueba de Papanicolaou
- Educación y consejería para ayudarle a tomar decisiones saludables

No programe su consulta cuando esté en su periodo (menstruando). Evite duchas vaginales, relaciones sexuales o el uso de cremas vaginales durante las 48 horas previas a la cita.

¿A qué edad y qué tan seguido necesito una consulta integral de salud de la mujer?

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) recomienda la consulta integral de salud de la mujer cada año para cualquier niña, adolescente o mujer registrada como femenina al nacer que tenga 18 años o más o en cuanto sea sexualmente activa.

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) y Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC, por sus siglas en inglés) recomiendan incluir el examen pélvico y pruebas para infecciones de transmisión sexual (ITS) a partir de los 11 años si la persona es sexualmente activa, pero la prueba de Papanicolaou no se necesita hasta los 21 años. Las adolescentes menores de 18 años que no son sexualmente activas pueden hacer su primera consulta entre los 13 y los 15 años y luego una vez al año.



Recomendaciones para la prueba de Papanicolaou de la AAP y el ACOG:

- Antes de 21 años: no se necesita prueba
- 21-29 años: cada 3 años
- 30-65 años: cada 3 años, o cada 5 años con prueba de VPH, o solo la prueba de VPH cada 5 años

¿Qué ocurre durante el examen de mama, el examen pélvico, la prueba de Papanicolaou y la prueba de VPH?

Examen de mama:

- El proveedor revisa visualmente para detectar cambios en la forma, el tamaño o el color.
- Luego, palpa los senos, las axilas (donde están los ganglios linfáticos) y la clavícula para detectar bultos o hinchazón.

Examen pélvico:

- Usted se recuesta en la mesa y coloca las piernas en los soportes para los pies (estribos).
- El proveedor hace un examen visual externo para detectar irritación, llagas o hinchazón.
- Luego inserta un espéculo (herramienta de metal pequeña) en la vagina para ver mejor.
- El proveedor revisará sus órganos reproductivos, colocando un dedo en la vagina y presionando por dentro y por fuera del área pélvica para asegurarse de que todo esté bien.
- El examen pélvico puede incluir o no la prueba de Papanicolaou.

Prueba de Papanicolaou:

- Si es necesario, durante el examen pélvico el proveedor utiliza un hisopo y un cepillo pequeño para recoger células del cuello uterino.
- Es rápido y se envía al laboratorio para detectar cambios anormales o cáncer cervical.
- Trate de relajarse todo lo posible durante el examen; esto le ayudará a sentirse más cómoda.
- Puede ser incómodo, pero no debe doler. Si siente dolor, avise de inmediato.

Prueba de VPH:

- Se realiza generalmente junto con la prueba de Papanicolaou.
- Detecta el virus del papiloma humano (VPH).
- Algunos tipos de VPH pueden causar cáncer de cuello uterino.

¿Qué otros exámenes o cuidados recibiré?

Estos son otros exámenes y cuidados preventivos que puede recibir durante su consulta integral de salud de la mujer. Depende de su edad, factores de riesgo y antecedentes familiares. Es posible que no reciba todos los exámenes o servicios en cada consulta.

- **Pruebas de ITS (infecciones de transmisión sexual):** Estas pruebas buscan infecciones como la clamidia, que muchas veces no presentan síntomas. Son rápidas y no duelen.
- **Vacunas:** El médico puede recomendar vacunas como la del VPH para prevenir el cáncer (especialmente para adolescentes y mujeres jóvenes), la vacuna contra la gripe (cada año) y la vacuna contra el herpes zóster (para mujeres de 50 años o más).
- **Consejería:** El médico puede conversar con usted sobre su vida diaria (alimentación, ejercicio, uso de sustancias), su salud sexual (métodos anticonceptivos, prevención de ITS), su bienestar mental y cambios como la menopausia. Todo depende de su edad y de sus necesidades.
- **Muestra de orina y análisis de sangre:** Estas pruebas ayudan a saber si tiene problemas como diabetes, anemia (poco hierro), problemas en el hígado o falta de vitamina D.
- **Prueba de densidad ósea (DEXA):** Esta prueba mide qué tan fuertes son sus huesos y ayuda a saber si tiene osteoporosis.

¿Qué preguntas debo hacer durante mi consulta integral de salud de la mujer?

Su consulta integral de salud de la mujer es una buena oportunidad para hablar de cualquier problema de salud. No tenga miedo de hablar con sinceridad y confianza con su médico. Aquí hay algunas preguntas que puede hacer:

1. Quiero empezar a usar anticonceptivos. ¿Cuál es la mejor opción para mí?
2. Mi periodo es muy abundante y duele mucho. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?
3. No me siento como siempre. ¿Será que estoy empezando la menopausia?
4. Me siento triste y nerviosa. ¿Dónde puedo conseguir ayuda?
5. ¿Me toca hacerme la prueba de Papanicolaou?
6. ¿Necesito la vacuna contra el VPH?
7. ¿Cómo puedo protegerme de las infecciones de transmisión sexual?
8. En mi familia ha habido cáncer de cuello uterino. ¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

MÁS INFORMACIÓN

✓ Programe su consulta integral de salud de la mujer

Llame a su médico de atención primaria o a su ginecólogo para agendar una cita y hacerse las pruebas. ¿Necesita ayuda? Llame al **210-358-6055** o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com. También puede encontrar un médico en el Portal de Miembros de Community First o en el Directorio de proveedores en línea en CommunityFirstHealthPlans.com.

✓ Transporte

Community First ofrece transporte médico de no emergencia para Miembros en los planes STAR, STAR Kids, STAR+PLUS, Medicare Advantage Alamo y D-SNP. El transporte es para ir y regresar de estas consultas y de otras citas médicas sin costo. Aprenda a programar su viaje antes de su próxima cita.

✓ Recompensas

Los Miembros de Community First STAR que participen en nuestro programa Vida Saludable: Programa de Manejo del Estilo de Vida recibirán una tarjeta de regalo de $25 por hacerse la prueba de cáncer de cuello uterino y otra tarjeta de $25 por hacerse la prueba de clamidia. Se aplican limitaciones y restricciones. Conozca más sobre estas recompensas y otros servicios de valor agregado a los que podría calificar como Miembro.

✓ Otros servicios para la salud de la mujer

Visite nuestra página de salud de la mujer para conocer más sobre los beneficios y servicios que Community First ofrece para cuidar la salud de la mujer en cada etapa de la vida.