

Lista de medicamentos preventivos

A partir del 1 de enero de 2026

Los medicamentos preventivos pueden ayudarle a evitar ciertas condiciones médicas a largo plazo. Estos medicamentos mejoran sus probabilidades de mantenerse saludable y vivir más tiempo.¹

Acerca de esta Lista de medicamentos

Esta es una lista de los medicamentos preventivos más comunes que recetan los proveedores de cuidado de la salud.

- Los medicamentos están ordenados alfabéticamente, de la A a la Z, por condición (según el inglés).
- Los medicamentos genéricos están escritos en minúscula, y los medicamentos de marca están escritos en MAYÚSCULA.
- Esta Lista de medicamentos no muestra los medicamentos preventivos que están cubiertos sin que usted tenga que pagar ninguna parte del costo (\$0), por el requisito de cobertura de servicios preventivos de la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud a Bajo Precio (PPACA, por sus siglas en inglés).
- **Esta Lista de medicamentos se actualiza bastante seguido;** por eso, es posible que no estén incluidos todos los medicamentos preventivos que cubre su plan. Además, también es posible que su plan no cubra todos estos medicamentos. Inicie sesión en la aplicación myCigna^{®2} o en **myCigna.com[®]** para ver cuáles cubre su plan.

Costos compartidos de medicamentos o productos preventivos

No todos los planes aplican los mismos costos compartidos a los medicamentos preventivos. Por ejemplo, algunos planes tienen un copago, coseguro y/o deducible; otros planes, no.

Inicie sesión en la aplicación myCigna o en **myCigna.com**, y use la herramienta *Price a Medication* (Conozca los precios de los medicamentos) para ver cuánto cuesta su medicamento.³



Elija genéricos y ahorre

Pregúntele a su médico si un medicamento preventivo genérico puede ser una opción adecuada para usted. Los genéricos actúan de la misma manera y tienen el mismo beneficio clínico que sus versiones de marca.

Tienen los mismos ingredientes activos, y la misma concentración y formulación, tratan la(s) misma(s) condición(es) y, por lo general, cuestan menos.⁴

Lista de medicamentos preventivos

Es posible que su plan no cubra todos estos medicamentos y/o condiciones. Inicie sesión en la aplicación myCigna o en **myCigna.com**, o consulte los materiales de su plan, para ver cuáles cubre su plan y cuánto cuesta adquirirlos.

Ansiedad/depresión/ trastorno bipolar

citalopram oral solution, tablet
escitalopram
fluoxetine
fluoxetine dr
fluvoxamine
fluvoxamine er
paroxetine oral suspension, tablet
paroxetine cr
paroxetine er
sertraline

Relacionados con el asma

ADVAIR HFA
AIRDUO RESPICLICK
AIRSUPRA
albuterol inhalation solution
albuterol hfa
ALVESCO
ANORO ELLIPTA
arformoterol
ARMONAIR DIGIHALER
ARNUITY ELLIPTA
ASMANEX HFA
ASMANEX TWISTHALER
BEVESPI AEROSPHERE
BREO ELLIPTA
breyna
budesonide inhalation suspension
budesonide-formoterol
caffeine citrate oral solution
DUAKLIR PRESSAIR
DULERA
FLUTICASONE HFA
fluticasone-salmeterol 100-50,
250-50, 500-50
FLUTICASONE-VILANTEROL

formoterol
INCRUSE ELLIPTA
ipratropium inhalation solution
ipratropium-albuterol
levalbuterol inhalation concentrate,
solution
montelukast
PROAIR DIGIHALER
PROAIR RESPICLICK
PULMICORT FLEXHALER
QVAR REDIHALER
SEREVENT DISKUS
SPIRIVA RESPIMAT
STIOLTO RESPIMAT
STRIVERDI RESPIMAT
tiotropium
TUDORZA PRESSAIR
UMECLIDINIUM-VILANTEROL
VENTOLIN HFA
wixela inhub
YUPELRI
zafirlukast

Relacionados con la presión arterial

acebutolol
aliskiren
amiloride
amiloride-hctz
amlodipine
amlodipine-benazepril
amlodipine-olmesartan
amlodipine-valsartan
amlodipine-valsartan-hctz
ARBLI
atenolol
atenolol-chlorthalidone
benazepril
benazepril-hctz

betaxolol tablet
bisoprolol 5 mg, 10 mg tablet
bisoprolol-hctz
bumetanide tablet
candesartan
candesartan-hctz
captopril
captopril-hctz
cartia xt
carvedilol
carvedilol er
chlorthalidone
clonidine patch, tablet
dilt xr
diltiazem tablet
diltiazem 12hr er
diltiazem 24hr er
diltiazem 24hr er (cd)
diltiazem 24hr er (la)
diltiazem 24hr er (xr)
DIURIL
doxazosin
enalapril
enalapril-hctz
epplerenone
eprosartan
felodipine er
fosinopril
fosinopril-hctz
furosemide oral solution, tablet
guanfacine
hydralazine tablet
hydrochlorothiazide
indapamide
INDERAL XL
INZIRQO
irbesartan
irbesartan-hctz

Lista de medicamentos preventivos

Relacionados con la presión arterial (cont.)

isradipine
KAPSPARGO SPRINKLE
labetalol 100 mg, 200 mg, 300 mg tablet
lisinopril
lisinopril-hctz
LOPRESSOR
losartan
losartan-hctz
matzim la
methyldopa
methyldopa-hctz
metolazone
metoprolol tablet
metoprolol er
metoprolol-hctz
minoxidil tablet
moexipril
nadolol
nebivolol
nicardipine capsule
nifedipine
nifedipine er
nimodipine
nisoldipine
NORLIQVA
NYMALIZE
olmesartan
olmesartan-amlodipine-hctz
olmesartan-hctz
perindopril
pindolol
prazosin
PRESTALIA
propranolol oral solution, tablet
propranolol er
propranolol-hctz
quinapril

quinapril-hctz
ramipril
SOTYLIZE
spironolactone
spironolactone-hctz
taztia xt
telmisartan
telmisartan-amlodipine
telmisartan-hctz
terazosin
TEZRULY
THALITONE
tiadylt er
timolol tablet
torsemide
trandolapril
trandolapril-verapamil er
triamterene
triamterene-hctz
TRYVIO
valsartan
valsartan-hctz
VECAMYL
verapamil tablet
verapamil er
verapamil er pm
verapamil sr

Anticoagulantes

aspirin-dipyridamole er
clopidogrel
dabigatran
dipyridamole tablet
ELIQUIS
jantoven
prasugrel
rivaroxaban
SAVAYSA
ticagrelor

warfarin
XARELTO DOSE PACK, ORAL
SUSPENSION; 10 MG, 15 MG, 20 MG
TABLET
ZONTIVITY

Relacionados con el colesterol

ALTOPREV
amlodipine-atorvastatin
ATORVALIQ
atorvastatin
cholestyramine
cholestyramine light
colesevelam
COLESTID GRANULES
colestipol
ezetimibe
ezetimibe-simvastatin
fenofibrate 43 mg, 50 mg, 67 mg, 130 mg, 134 mg, 150 mg, 200 mg capsule; tablet
fenofibric acid
FLOLIPID
fluvastatin
fluvastatin er
gemfibrozil
icosapent ethyl
LIPOFEN 50 MG CAPSULE
lovastatin
niacin 500 mg tablet
niacin er
NIACOR
omega-3 acid ethyl esters
pitavastatin
pravastatin
prevalite
rosuvastatin
ROSUVASTATIN-EZETIMIBE
ROSZET

Lista de medicamentos preventivos

simvastatin
ZYPITAMAG

Relacionados con la diabetes

Inicie sesión en la aplicación myCigna o en [myCigna.com](https://mycigna.com), o consulte los materiales de su plan, para obtener más información sobre cómo cubre su plan los medicamentos preventivos relacionados con la diabetes.

IST TIER UNIFINE PENTIP
acarbose
ACCU-CHEK FASTCLIX LANCING DEVICE
ADMELOG
ADMELOG SOLOSTAR
ADVANCED GLUCOSE TEST STRIP
ADVOCATE PEN NEEDLE, SYRINGE
AFREZZA
ALOGLIPTIN
ALOGLIPTIN-METFORMIN
ALOGLIPTIN-PIOGLITAZONE
APIDRA
APIDRA SOLOSTAR
BASAGLAR
BRENZAVVY
BYDUREON BCISE
BYETTA
CLEVER CHOICE TEST STRIP
CLEVER CHOICE VOICE+ TEST STRIP
DAPAGLIFLOZIN
DEXCOM G6
DEXCOM G7
diabetic needle
diabetic syringe
DROPLET LANCET
EASY COMFORT PEN NEEDLE
EASY TOUCH UNI-SLIP SYRINGE 1 ML
EASYGLUCO TEST STRIP
ELEMENT TEST STRIP
EVOLUTION TEST STRIP
exenatide

e-z ject lancet
FARXIGA
FIASP
FORA D40-G3I TEST STRIP
FORA GD50 TEST STRIP
FORA TN'G VOICE TEST STRIP
FORTISCARE GLUCOSE TEST STRIP
FREESTYLE INSULINX TEST STRIP
FREESTYLE LIBRE 2 READER, SENSOR
FREESTYLE LIBRE 2 PLUS SENSOR
FREESTYLE LIBRE 3 READER, SENSOR
FREESTYLE LIBRE 3 PLUS SENSOR
FREESTYLE LIBRE 14 DAY READER, SENSOR
FREESTYLE TEST STRIP
glimepiride 1 mg, 2 mg, 4 mg tablet
glipizide 5 mg, 10 mg tablet
glipizide er
glipizide xl
glipizide-metformin
glyburide
glyburide micronized
glyburide-metformin
HEALTHPRO GLUCOSE METER, TEST STRIP
HUMALOG
HUMULIN N
HUMULIN R
HUMULIN 70-30
INFINITY TEST STRIP
INPEN (FOR FIASP, HUMALOG, NOVOLOG)
insulin administrative supplies
INSULIN ASPART
INSULIN DEGLUDEC
INSULIN GLARGINE
INSULIN GLARGINE-YFGN
INSULIN LISPRO
insulin pump syringe
INVOKANA

JANUVIA
JARDIANCE
JENTADUETO
JENTADUETO XR
KAZANO
lancet, lancing device
LANTUS
LANTUS SOLOSTAR
LEVEMIR
liraglutide
LYUMJEV
MAGELLAN INSULIN SAFETY SYRINGE
medlance plus lancet
metformin oral solution; 500 mg, 750 mg, 850 mg, 1,000 mg tablet
metformin er
miglitol
MONOJECT INSULIN SAFETY SYRINGE
MOUNJARO
nateglinide
NESINA
NEUTEK 2TEK TEST STRIP
NOVA MAX GLUCOSE TEST STRIP
NOVOLIN N
NOVOLIN R
NOVOLIN 70-30
NOVOLOG
ONETOUCH LANCET
OSEN
OZEMPIC
pen needle
pioglitazone
pioglitazone-glimepiride
pioglitazone-metformin
PRECISION XTRA TEST STRIP
RELION PRIME TEST STRIP
repaglinide
REZVOGLAR
RYBELSUS
saxagliptin

Lista de medicamentos preventivos

saxagliptin-metformin er
SEMGLEE

Relacionados con la diabetes (cont.)

SITAGLIPTIN
SMART SENSE TEST STRIP
STEGLATRO
STEGLUJAN
SURE-FINE PEN NEEDLE
TEST STRIP
TOUJEO MAX SOLOSTAR
TOUJEO SOLOSTAR
TRADJENTA
TRESIBA

TRIJARDY XR
TRUETEST TEST STRIP
TRULICITY
urine diabetic test strip
ZITUVIO

* Solo determinadas formulaciones de metformin er 500 mg son “preventivas”. Inicie sesión en la aplicación myCigna o en myCigna.com para ver cuáles están disponibles con los costos compartidos de medicamentos o productos preventivos de su plan.

Relacionados con la osteoporosis

alendronate
calcitonin-salmon vial

FOSAMAX PLUS D
ibandronate
raloxifene
risedronate
risedronate dr
teriparatide

Vitaminas prenatales

En su plan, todas las vitaminas prenatales genéricas a dosis con receta son “preventivas”.

Inicie sesión en la aplicación myCigna o en **myCigna.com**, o consulte la Lista de medicamentos de su plan, para ver en qué nivel está cubierta su vitamina y cuánto cuesta adquirirla.

Los medicamentos genéricos están escritos en minúscula, y los medicamentos de marca están escritos en MAYÚSCULA.



1. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), “Preventing Chronic Diseases: What You Can Do Now”. Contenido actualizado al 15 de mayo de 2024. cdc.gov/chronic-disease/prevention.
2. Se aplican los términos de la aplicación/tienda en línea y los cargos de las compañías de telefonía celular/uso de datos. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores).
3. Los precios que se muestran en myCigna no están garantizados, y la cobertura está sujeta a los términos y las condiciones de su plan. Visite myCigna para obtener más información.
4. Sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, “Generic Drug Facts”. Contenido actualizado al 1 de noviembre de 2021. fda.gov/drugs/generic-drugs/generic-drug-facts.

Para obtener ayuda en español, llame al número que aparece en su tarjeta de Cigna Healthcare.

Cigna Healthcare se reserva el derecho de hacer cambios en esta Lista de medicamentos sin notificación. Es posible que su plan cubra medicamentos adicionales; consulte sus materiales de inscripción para conocer más detalles. Cigna Healthcare no se responsabiliza por ninguna decisión relacionada con los medicamentos tomada por el médico o el farmacéutico. Es posible que Cigna Healthcare reciba pagos de fabricantes de determinados medicamentos de marca preferida y, en algunas ocasiones, de determinados medicamentos de marca no preferida, los cuales podrán o no compartirse con su plan, según los convenios existentes con Cigna Healthcare. Según el diseño del plan, las condiciones del mercado, la medida en la cual los pagos del fabricante sean compartidos con su plan y otros factores existentes a la fecha del servicio, el medicamento de marca preferida podrá o no representar el medicamento de marca de más bajo costo dentro de su clase de medicamento para usted y/o su plan.

Los planes de beneficios de salud varían, pero en general, para que un medicamento esté cubierto, debe tener la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y debe ser recetado por un profesional de cuidado de la salud, comprado en una farmacia con licencia y médicamente necesario. Si su plan brinda cobertura para determinados medicamentos con receta sin que tenga que pagar ninguna parte del costo, es posible que deba usar una farmacia de la red para que le despache la receta. Si usa una farmacia que no participa en la red de su plan, es posible que no se le cubra la receta o que el reembolso quede sujeto a las disposiciones sobre copago, coseguro o deducible de su plan. Es posible que algunas características descritas en este documento no se apliquen a su plan de salud específico, y las características del plan pueden variar según el lugar y el tipo de plan. Consulte los documentos de su plan para conocer los costos y detalles completos de la cobertura de medicamentos con receta de su plan.

Los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group.

La discriminación es ilegal.

Cigna Healthcare® cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, ascendencia, religión, estado civil, género, orientación sexual, identidad de género o estereotipos sexuales.

Cigna Healthcare no excluye a las personas ni las trata de un modo diferente por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, ascendencia, religión, estado civil, género, orientación sexual, identidad de género o estereotipos sexuales.

Cigna Healthcare:

- Proporciona a las personas con discapacidades modificaciones razonables y herramientas especiales gratuitas para que puedan comunicarse de manera eficaz con nosotros; por ejemplo:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados;
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de asistencia lingüística gratuita, en forma oportuna, a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como por ejemplo:
 - Intérpretes calificados;
 - Información escrita en otros idiomas.



Si necesita modificaciones razonables, servicios y herramientas especiales, o servicios de asistencia lingüística, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si considera que Cigna Healthcare no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, ascendencia, religión, estado civil, género, orientación sexual, identidad de género o estereotipos sexuales, puede presentar una queja ante el coordinador de derechos civiles. P.O. Box 188016, Chattanooga, TN 37422, 877.822.6561 (TTY: marque el 711)

ACAGrievance@CignaHealthcare.com

La queja puede presentarse en persona, por correo postal, por fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar la queja, el coordinador de derechos civiles podrá ayudarle.

También puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, electrónicamente a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1.800.368.1019, 800.537.7697 (TDD)

Los formularios para presentar una queja están disponibles en

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>

Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Evernorth Behavioral Health, Inc., Evernorth Care Solutions, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation, incluidas Cigna HealthCare of Arizona, Inc., Cigna HealthCare of California, Inc., Cigna HealthCare of Colorado, Inc., Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., Cigna HealthCare of Florida, Inc., Cigna HealthCare of Georgia, Inc., Cigna HealthCare of Illinois, Inc., Cigna HealthCare of Indiana, Inc., Cigna HealthCare of St. Louis, Inc., Cigna HealthCare of North Carolina, Inc., Cigna HealthCare of New Jersey, Inc., Cigna HealthCare of South Carolina, Inc., Cigna HealthCare of Tennessee, Inc. y Cigna HealthCare of Texas, Inc. ATTENTION: If you speak languages other than English, language assistance services, free of charge are available to you. For current Cigna customers, call the number on the back of your ID card. Otherwise, call 1.800.244.6224 (TTY: Dial 711). ATENCIÓN: Si usted habla un idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Si es un cliente actual de Cigna

Proficiency of Language Assistance Services

English – ATTENTION: If you speak English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-244-6224 (TTY: Dial 711) or speak to your provider.

Spanish – ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia lingüística gratuitos están disponibles para usted. También están disponibles de forma gratuita ayudas y servicios auxiliares adecuados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-244-6224 (TTY: Marque 711) o hable con su proveedor.

Chinese – 注意: 如果您讲中文, 我们提供免费的语言援助服务。适当的辅助设备和服务也可以免费提供, 以提供无障碍格式的信息。请拨打 1-800-244-6224 (TTY: 拨打 711) 或与您的服务提供者联系。

Vietnamese – XIN LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Viet, dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí có sẵn cho bạn. Các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp để cung cấp thông tin ở định dạng có thể tiếp cận cũng có sẵn miễn phí. Gọi số 1-800-244-6224 (TTY: Gọi 711) hoặc nói chuyện với nhà cung cấp của bạn).

Korean – 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스가 제공됩니다. 접근 가능한 형식으로 정보를 제공하기 위한 적절한 보조 기기 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-800-244-6224 (TTY: 711 로 전화) 로 전화하시거나 제공자에게 문의하십시오.

Tagalog – PAUNAWA: Kung ikaw ay nagsasalita ng Tagalog, ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika ay magagamit para sa iyo. Ang mga angkop na pantulong na kagamitan at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format ay magagamit din ng libre. Tumawag sa 1-800-244-6224 (TTY: Tumawag sa 711) o makipag-usap sa iyong tagapagbigay.

Russian – ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском, доступны бесплатные услуги языковой помощи. Также бесплатно предоставляются соответствующие вспомогательные средства и услуги для предоставления информации в доступных форматах. Позвоните по телефону 1-800-244-6224 (TTY: Наберите 711) или обратитесь к вашему провайдеру.

Arabic - تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر أيضًا مساعدات قابلة للوصول إليها، وذلك مجانًا. اتصل بالرقم 1-800-244-6224 (TTY: اطلب 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك (اطلب 711).

French Creole – ATANSYON: Si ou pale Kreyòl Ayisyen, sèvis asistans lang gratis yo disponib pou ou. Ekipman ak sèvis adisyonèl ki apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm ki aksesib yo disponib tou gratis. Rele 1-800-244-6224 (TTY: Rele 711) oswa pale ak founisè ou a.

French – ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique gratuits sont disponibles pour vous. Des aides et des services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-244-6224 (TTY : composez le 711) ou parlez à votre fournisseur.

Portuguese – ATENÇÃO: Se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-244-6224 (TTY: disque 711) ou fale com seu prestador de serviços.

Polish – UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, dostępne są bezpłatne usługi pomocy językowej. Odpowiednie pomoce i usługi wspierające w celu dostarczenia informacji w dostępnych formatach są również dostępne bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-800-244-6224 (TTY: wybierz 711) lub skontaktuj się ze swoim dostawcą usług.

Japanese – 注意: 日本語を話す場合は、無料の言語支援サービスが利用できます。アクセス可能な形式で情報を提供するための適切な補助機器やサービスも無料で利用できます。1-800-244-6224 (TTY: 711 にダイヤル) に電話するか、提供者に話してください。

Italian – ATTENZIONE: Se parli italiano, sono disponibili per te servizi gratuiti di assistenza linguistica. Sono disponibili gratuitamente anche ausili e servizi appropriati per fornire informazioni in formati accessibili. Chiama il numero 1-800-244-6224 (TTY: componi il 711) o parla con il tuo fornitore.

German – Achtung: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Geeignete Hilfsmittel und Dienste, um Informationen in barrierefreien Formaten bereitzustellen, sind ebenfalls kostenlos verfügbar. Rufen Sie 1-800-244-6224 an (TTY: Wählen Sie 711) oder sprechen Sie mit Ihrem Anbieter.

Persian (Farsi) - همچنین، وسایل و خدمات کمکی مناسب برای در دسترس است. خدمات رایگان کمک زبان برای شما صحبت می‌کنند، توجه: اگر به فارسی تماس بگیرید یا با (شماره 711 را بگیرید) ارائه اطلاعات در قالبهای قابل دسترس به صورت رایگان در دسترس هستند. با شماره 1-800-244-6224. ارائه‌دهنده خود صحبت کنید