



DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD

Una Guía para Un Mejor Cuidado y Una Vida Más Saludable



Paso 6 – Esté preparado para la consulta

Guía para su salud



1

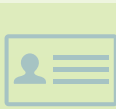


**COMIENCE
AQUÍ**

Dele prioridad a su salud

- Mantener su salud es importante para usted y para su familia.
- Lleve un estilo de vida saludable en su casa, en su trabajo, y en su comunidad.
- Hágase las pruebas médicas que le recomienden y maneje sus enfermedades crónicas.
- Guarde toda su información médica en el mismo lugar.

2



Entienda su cobertura de salud

- Comuníquese con su plan de seguro o con el programa estatal de Medicaid o CHIP para que vea qué servicios están cubiertos.
- Familiarícese con sus costos (primas, copagos, deducibles, coseguro).
- Entienda la diferencia entre los proveedores dentro de la red y fuera de la red.

4



Encuentre un proveedor

- Pregúntele a sus amistades o investigue por Internet.
- Revise la lista de proveedores de su plan.
- Si le asignan un proveedor, comuníquese con su plan si quiere cambiarlo.
- Si está inscrito en Medicaid o en CHIP, comuníquese con el programa estatal de Medicaid o CHIP para que lo ayuden.

3



Entienda dónde debe ir si necesita atención médica

- Vaya a la sala de emergencias si tiene una situación que ponga en peligro su vida.
- En caso de que no sea una emergencia, es preferible que vaya al médico primario.
- Entienda la diferencia entre cuidados primarios y cuidados de emergencia.

5



Haga una cita

- Dígales si es un paciente nuevo o si ya ha estado antes ahí.
- Dé el nombre de su plan de seguro y pregunte si aceptan su seguro.
- Dígales el nombre del proveedor que usted quiere ver y por qué quiere una cita.
- Pregunte si están disponibles en los días y horarios más convenientes para usted.

6



Esté preparado para la consulta

- Lleve su tarjeta de seguro.
- Investigue la historia médica de su familia y haga una lista de los medicamentos que esté tomando.
- Lleve una lista de preguntas y cosas de las que quiera hablar, y tome notas durante la consulta.
- Lleve a alguien para que lo acompañe si necesita ayuda.

Si quiere cambiar de proveedor, regrese al Paso 4.

No

7



Decida si el proveedor es el adecuado para usted

- ¿Se sintió cómodo con el proveedor que lo atendió?
- ¿Pudo comunicarse y entender a su proveedor?
- ¿Le parece que usted y su proveedor pueden tomar buenas decisiones juntos?
- Recuerde: ¡Cambiar de proveedor no es ningún problema!

8



Próximos pasos después de su cita

- Siga las instrucciones de su proveedor.
- Ocupese de que le surtan los medicamentos por receta que le hayan dado, y tómelos según le hayan indicado.
- Haga una cita para la siguiente visita si es necesario.
- Revise la explicación de beneficios y pague sus cuentas médicas.
- Comuníquese con su proveedor, plan de salud, o la agencia estatal de Medicaid o CHIP si tiene alguna pregunta.



6 Esté preparado para la consulta.

Si ésta es su primera consulta con un proveedor nuevo o está utilizando cobertura de salud nueva, necesitará llevar varias cosas con usted para la consulta.

Esto le ayudará a su proveedor a entender su salud y su estilo de vida, y a ayudarlo para mejorar su salud y bienestar durante su visita y después de que se vaya.

Es importante llegar antes de la hora de su cita.

Cuando llegue a la oficina de su proveedor, regístrese con el personal de la oficina de recepción. Puede que se le pida que provea lo siguiente:

- Tarjeta de seguro médico u otra documentación.
- Identificación con foto (por ejemplo, licencia de manejar, ID gubernamental o escolar, pasaporte, etc).
- Formularios completados.
- Su copago, si lo tiene. Pida un recibo para sus registros.

SUGERENCIA DE COSTOS

Si necesita cambiar la cita, póngase en contacto con la oficina de su proveedor lo antes posible. Muchos proveedores cobran si llega tarde, si no se presenta a la cita, o si la cancela menos de 24 horas antes de que empiece. La mayoría de los planes médicos no pagan estos costos.

Puede que el personal de la oficina de recepción le pida que llene formularios adicionales y que lea su política de privacidad, que le dice cómo mantendrán privada su información. Esto es requerido por la ley.

Cuando vea a su proveedor, es útil compartir:

- Su historia médica familiar y fichas médicas, si las tiene.
- Los medicamentos que está tomando (y las botellas, para que su proveedor sepa qué dosis toma). Si necesita que se le repita una receta, pídale.
- Preguntas o inquietudes que tenga acerca de su salud— anótelas para que no se le olvide preguntar.

Si quiere, puede llevar a alguien, como un amigo o miembro de su familia, para que lo ayude a hablar con el proveedor.



CONOZCA SUS DERECHOS

Se le debe tratar con respeto y su información personal debe mantenerse en privado. Si no está satisfecho con la manera en que se le trató, pida hablar con un gerente de oficina o con el proveedor y dígame sus inquietudes. Si no se resuelven sus inquietudes, entonces es posible que esta oficina no sea el lugar adecuado para usted.



¡No sea tímido!

Su proveedor está allí para ayudarlo a mantener su salud. Puede proveer mejor atención médica si habla con su proveedor acerca de su salud y comparte las preguntas o inquietudes que pueda tener. Si su proveedor dice algo que no entiende, ¡pregúntelo!

Debe poder contestar estas preguntas antes de irse de la oficina de su proveedor:

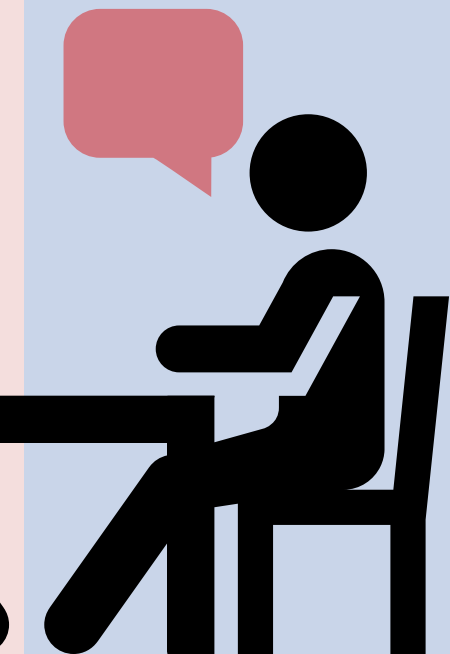
- ¿Cómo está mi salud? ¿Qué puedo hacer para mantenerme sano?
- ¿Qué debo hacer ahora? ¿Necesito exámenes de sangre u otras pruebas? Si es así, ¿para qué son? ¿Cuándo y cómo recibiré los resultados?
- Si tengo una enfermedad o condición crónica, ¿qué opciones de tratamiento tengo? ¿Qué beneficios e inquietudes hay para cada opción? ¿Qué ocurrirá si no me encargo de ello?
- Si necesito tomar medicamentos, ¿cuándo la tomo y cuánto tomo? ¿Hay efectos secundarios? ¿Hay una versión genérica?



PREGUNTE

Pídale a su proveedor materiales escritos que se pueda llevar a casa para leer, y pregúntele si hay un número de teléfono al que puede llamar si tiene preguntas. No se vaya hasta que se le hayan contestado todas las preguntas y entienda lo que tiene que hacer después.

- ¿Necesito visitar a un especialista u otro proveedor? ¿Le pedí una sugerencia a mi proveedor? ¿Necesito referido? Si es así, ¿lo tengo?
- ¿Cuándo necesito volver para mi próxima visita?
- ¿Qué debo hacer si tengo preguntas cuando llegue a casa?



SUGERENCIA DE COSTOS

Si tiene que tomar medicamento y le preocupa lo que va a costar, dígaselo a su proveedor. Puede que haya opciones más baratas para su medicamento, o que sepa de programas que ayuden a pacientes a pagar sus medicamentos.

ENLACES ÚTILES

Para obtener cobertura

Cómo obtener cobertura a través del Mercado de Seguros Médicos

<https://www.cuidadodesalud.gov/es/blog/4-steps-to-getting-covered-in-the-health-insurance-marketplace/>

¿Cuánto costará el seguro médico?

<http://kff.org/interactive/calculadora-de-subsidios/>

¿Qué planes hay disponibles en mi área?

<https://www.cuidadodesalud.gov/es/apply-and-enroll/health-insurance-plans-estimator-overview/>

El Valor de la Prevención

Explicación de la prevención y la Ley de Atención Médica Asequible

<https://www.cuidadodesalud.gov/es/coverage/preventive-care-benefits/>

Para Encontrar un Proveedor

Comentarios y calificaciones de proveedores locales

<http://www.healthgrades.com/>

Para Planificar su Primera Visita

Pasos para ayudarlo a planificar su primera visita

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/preguntas/index.html>

Preguntas que Hacerle a su Proveedor

Temas y preguntas de los que hablar con el proveedor durante su visita

<https://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/tips-and-tools/beinvolvedsp.html>

Relación de Paciente-Proveedor

La importancia de comunicarse con su proveedor

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/preguntas/index.html>

Rastreo de sus Medicamentos

Guía del paciente y tarjeta de bolsillo para mantener un registro de todos sus Medicamentos

<https://www.ahrq.gov/patients-consumers/diagnosis-treatment/treatments/safemedsp/yourmedssp.html>



CMS Product No. 11843-S
Revisado en Julio de 2018

go.cms.gov/c2c