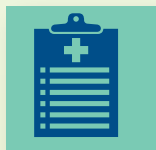
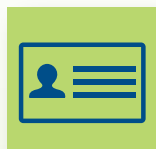




DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD

Una Guía para Un Mejor Cuidado y Una Vida Más Saludable



Paso 5 – Haga una cita

Guía para su salud



1

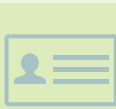


**COMIENCE
AQUÍ**

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.
- Ocúpese 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.



5 Haga una cita.

Cuando haga la cita, tenga lista su tarjeta de seguro u otra documentación, y sepa lo que quiere.

Aquí tiene varias cosas que debe mencionar cuando llame y lo que se le puede pedir.

Debe decirles:

- Cómo se llama y si es paciente nuevo.
- Por qué quiere ver al proveedor. Quizá quiera decirles que está intentando encontrar un nuevo proveedor de cuidado primario para un “examen anual,” o una “visita de prevención,” o puede preguntar si puede ir porque tiene una inquietud específica, como la gripe, alergias, o depresión.
- Cómo se llama su plan de seguro o que tiene cobertura de Medicaid o CHIP y asegúrese de tener la información correcta acerca de qué proveedores de la oficina están en su red.
- Cómo se llama el proveedor al que desea ver. Puede que tenga que esperar más tiempo para una cita si solicita un proveedor específico, así que puede que recomienden otro proveedor de su red si se siente enfermo y necesita ir a la brevedad.
- Si tiene una necesidad específica, como traducción o equipo médico accesible, pregunte si el proveedor y la oficina pueden satisfacer esa necesidad. Si no, pregunte si hay algún otro proveedor en la oficina que pueda.
- Los días y horas que le van bien a usted. Algunas oficinas tienen citas de fin de semana o de noche.

También debe preguntar:

- Si pueden enviarle alguno de los formularios que necesita llenar antes de llegar. Esto le ahorrará tiempo el día de su visita.
- Si necesita llevar algo a la visita, como registros médicos o medicamentos que esté tomando actualmente.
- Lo que debe hacer si necesita cambiar o cancelar la cita. Algunas oficinas cobran un pago si falta a las citas, si llega tarde a las citas, o si cancelan citas menos de 24 horas antes de que empiecen.

Qué esperar cuando haga una cita:

- Puede que le pidan información acerca de usted y su cobertura, así que tenga a mano su tarjeta u otra documentación cuando llame.
- Puede que tenga que esperar varias semanas a que le den una cita, especialmente si es paciente nuevo.
- Si llama a la oficina de su proveedor porque está enfermo, puede que pueda ir a verlo el mismo día.

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://marketplace.cms.gov/outreach-and-education/contact-health-plan.pdf>

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

<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/preguntas/bepreparedsp.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. 11842-S
Revisado en Julio de 2018

go.cms.gov/c2c