



# DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD

## Una Guía para Un Mejor Cuidado y Una Vida Más Saludable



**Paso 1 – Dele prioridad a 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.

## 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.

## 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.

  
**5**

## Haga una cita

- Dígalos 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.
- Dígalos 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.

  
**No**

Si quiere cambiar de proveedor, regrese al Paso 4.

**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!

  
**Si**

## Próximos pasos después de su cita

**8**

- 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.



# 1 Dele prioridad a su salud.

**Permanecer saludable aumenta la posibilidad de que pueda compartir su vida con su familia y sus amigos durante muchos años más.** Use su cobertura de salud cuando esté enfermo y cuando tenga buena salud para ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable. Mientras que la cobertura es importante, no hay sustituto para el vivir un estilo de vida saludable.

## **Aquí encontrará lo que puede hacer para darles prioridad a su salud y a su bienestar:**

- Dedique tiempo para la actividad física, a comer de manera saludable, a relajarse, y a dormir bien.
- Obtenga los servicios preventivos que sean adecuados para usted.
- Juegue un papel activo en su salud.
- Aprenda más de lo que puede hacer para permanecer saludable y comparta la información con su familia y sus amigos.

## **¿QUÉ ES UN PROVEEDOR?**

Utilizamos el término “proveedor” por todo este manual para referirnos a un profesional de atención médica. Puede tratarse de un médico, una enfermera especializada, un profesional de salud conductual, u otro profesional de atención médica que visite. Su **Proveedor de Cuidado Primario** será el proveedor que visite la mayor parte de las veces, y se familiarizará con usted y lo ayudará a administrar su salud con el transcurso del tiempo.



## ¿Por qué es importante el cuidado preventivo?

Los servicios preventivos incluyen cuidado médica como exámenes preventivos, revisiones médicas, y asesoría de pacientes, que se utilizan para prevenir enfermedades y otros problemas de salud, o para detectar enfermedades en etapas tempranas en las que los tratamientos tienen mayor probabilidad de ser efectivos. Obtener servicios preventivos recomendados y tomar decisiones saludables son pasos claves para alcanzar una mejor salud y una vida saludable.

Tener un proveedor que conoce sus necesidades médicas y con cual usted pueda confiar y colaborar puede ayudarlo a:

- asegurarse de recibir los servicios preventivos adecuados para usted
- tomar decisiones para llevar una vida saludable
- mejorar su bienestar mental y emocional
- alcanzar sus metas de salud y bienestar

### **Mantenga toda su información médica en el mismo lugar.**

Use este manual para mantenerse al tanto de su información médica, sus proveedores, y su estado salud. Es importante mantener esta información actualizada, y sería buena idea llevar consigo en caso de una emergencia. ¡Acuérdese de proteger su identidad manteniendo su información personal segura!

### **SUGERENCIA DE COSTOS**

Es posible que pueda recibir una visita anual o algunos de los servicios preventivos recomendados gratuitamente, como las vacunas de la gripe, los exámenes y la asesoría de obesidad, y los exámenes de depresión. Hable con su proveedor acerca de lo que es adecuado para usted, y utilice la Lista de Verificación de Salud Personal que hay en la parte de atrás de este manual para mantenerse al tanto de sus resultados.



# Lista de Verificación Personal

Esta lista de verificación personal tiene algunos de los exámenes y servicios que se recomiendan para usted.  
Puede hacer una lista específica para sus necesidades basándose en su edad y sexo.  
<http://www.healthfinder.gov/espanol/>

**Proteja su Identidad:** Mantenga su información personal segura, especialmente su información de salud.

Examen Preventivo de Salud	Fecha	Resultado
Altura y Peso _____		
Índice de Masa Corporal (IMC) _____		
Presión Arterial _____		
Colesterol _____		
Vacunas e Inmunizaciones _____		
Examen Preventivo de Cáncer Cervical (esto se llama también una Prueba de Papanicolaou)		
Examen Preventivo de Cáncer Colorrectal (colonoscopia)		
Examen Preventivo de Cáncer del Seno (mamografía)		
Otros exámenes preventivos que se me han recomendado		

os preventivos más corrientes que usted pueda recibir.

edad, sexo, y estado de embarazo visitando

mente su número del Seguro Social.

<b>Notas (¿Es bueno o malo este resultado? ¿Qué debo hacer al respecto?)</b>



CMS Product No. 11838-S  
Julio de 2014

[marketplace.cms.gov/c2c](http://marketplace.cms.gov/c2c)