VEA SU CAMINO HACIA UNA MEJOR SALUD

Paso 1: Poner su salud primero

- Mantenerse saludable es importante para usted y su familia.
- Lleve un estilo de vida saludable en el hogar, en el trabajo y en la comunidad.
- Hágase exámenes de salud y controle las afecciones crónicas.
- Guarde toda la información sobre su salud en un solo lugar.

Paso 2: Entender su cobertura de salud

- Consulte su plan de salud para ver qué servicios están cubiertos (puede estar en el manual o sitio web de su plan).
- Conozca sus costos (primas, copagos, deducibles, coseguros).
- Conozca la diferencia entre la atención dentro de la red y fuera de la red.

Paso 3: Saber a dónde ir para recibir atención

- Recurra al departamento de emergencias para emergencias y situaciones que pongan en peligro la vida.
- Se prefiere la atención primaria cuando no es una situación de emergencia o que ponga en peligro su vida.
- Conozca la diferencia entre atención primaria y atención de emergencia.

Paso 4: Encontrar un proveedor

- Encuentre un proveedor de atención primaria que reciba su cobertura.
- Revise la lista de proveedores de su plan.
- Pregunte a las personas en las que confía quién es su proveedor. También puede investigar por internet.
- Si se le asigna un proveedor, comuníquese con su plan si desea cambiarlo.

Paso 5: Solicitar una cita

- Dígales si es paciente nuevo o ha estado allí antes.
- Brinde el nombre de su plan de salud. Pregunte si aceptan su seguro.
- Dígales el nombre del proveedor que desea visitar y por qué desea una cita.
- Pida días u horarios que le queden cómodos.
- Pregunte qué necesitará traer para la cita.

Paso 6: Estar preparado para su visita

- Tenga su tarjeta de seguro con usted.
- Conozca su historial de salud, como enfermedades o lesiones graves anteriores y cuándo ocurrieron, cualquier alergia conocida a medicamentos y vacunas pasadas y el historial de salud familiar.
- Haga una lista de los medicamentos que toma.
- Traiga una lista de preguntas y dudas sobre las que hablar y tome notas durante su visita.
- Traiga a alguien con usted para que lo ayude si lo necesita.

Paso 7: Decidir si el proveedor es adecuado para usted

- ¿Se sintió cómodo con el proveedor que visitó?
- ¿Pudo entender a su proveedor? ¿Su proveedor lo entendió?
- ¿Sintió que usted y su proveedor podrían tomar buenas decisiones juntos?
- Recuerde: ¡está bien cambiar de proveedor!

Si desea cambiar de proveedor, regrese al paso 4.

Paso 8: Próximos pasos después de su cita

- Siga las instrucciones de su proveedor.
- Surta cualquier receta que le hayan dado. Tome la medicación como se le haya indicado
- Programe una visita de seguimiento si la necesita.
- Revise su Explicación de beneficios para asegurarse de que sea correcta.
- Pague sus facturas de atención de salud.
- Póngase en contacto con su proveedor o con su plan de salud si tiene dudas.

go.cms.gov/c2c Pagado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos Fecha de Revisión: mayo de 2022 Publicación n.º 11822-S