VEA SU CAMINO HACIA UNA MEJOR SALUD

Paso 6: Estar preparado para su visita Paso 8: Próximos pasos después de su cita • Tenga su tarjeta de seguro con usted. • Siga las instrucciones de su proveedor. • Conozca su historial de salud, como enfermedades Paso 2: Entender su cobertura Paso 4: Encontrar un proveedor o lesiones graves anteriores y cuándo ocurrieron, • Surta cualquier receta que le hayan dado. cualquier alergia conocida a medicamentos y Tome la medicación como se le haya indicado de salud • Encuentre un proveedor de atención vacunas pasadas y el historial de salud familiar. primaria que reciba su cobertura. • Consulte su plan de salud para ver qué • Programe una visita de seguimiento si la necesita. • Haga una lista de los medicamentos que toma. servicios están cubiertos (puede estar Revise la lista de proveedores de su plan. • Revise su Explicación de beneficios para en el manual o sitio web de su plan). • Traiga una lista de preguntas y dudas sobre las asegurarse de que sea correcta. • Pregunte a las personas en las que confía que hablar y tome notas durante su visita. · Conozca sus costos (primas, copagos, quién es su proveedor. También puede • Pague sus facturas de atención de salud. deducibles, coseguros). investigar por internet. • Traiga a alguien con usted para que lo ayude • Póngase en contacto con su proveedor si lo necesita. Conozca la diferencia entre la atención • Si se le asigna un proveedor, comuníquese o con su plan de salud si tiene dudas. dentro de la red y fuera de la red. con su plan si desea cambiarlo.

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 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 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 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.

