



# DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD

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



**Paso 7– Decida si el proveedor  
es el adecuado para usted**



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

- 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

- 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.

  
**8**



## Decida si el proveedor es el adecuado para usted.

**Su salud y bienestar son importantes y es personal, debe tener un proveedor con el que pueda colaborar, en el que pueda tener confianza, y con el que pueda hablar, sintiéndose cómodo.**

Recuerde:

- Es importante encontrar un proveedor que satisfaga sus necesidades.
- Si no está satisfecho con su primera visita, considere darles otra oportunidad. Puede llamar a la oficina del proveedor y compartir sus inquietudes. También es posible que pueda ver a otro proveedor de esa oficina.

### **SUGERENCIA DE COSTOS**

Si se le ha asignado un proveedor y quiere probar otro, llame a su plan médico o vaya a su sitio Internet para hacer ese cambio. Asegúrese de elegir un proveedor de su red o pagará más por su cuidado.



### **COMUNIQUE SUS DUDAS**

Si no se siente a gusto con su proveedor, dígalo. No hay nada de malo con pedir cambios o buscar otro proveedor. El proveedor adecuado para usted satisficará sus necesidades cuando usted lo pida.

**Después de su primera visita, piense en estas preguntas:**

¿Sí?

¿No?

- ¿Tuvo confianza en su proveedor y sintió que le importaba su salud y usted como persona?
- ¿Sintió que se le había escuchado y que se abordaron sus necesidades de salud?
- ¿Contestó su proveedor sus preguntas de manera que pudo entender usted?
- ¿Utilizó su proveedor palabras que pudo usted entender, habló lo suficientemente lento, prestó atención a lo que usted tenía que decir, y habló de manera que lo hizo sentir a gusto?
- ¿Creyó que su proveedor mostró interés en sus inquietudes?
- ¿Cuando lo examinó y le habló de su salud, ¿respetó el proveedor sus opiniones, cultura y creencias? ¿Es éste un lugar donde se sentiría a gusto si volviera?
- ¿Le dieron la ayuda que pidió, como un intérprete, traducción, o una forma alterna de materiales escritos? ¿Pudo moverse por la oficina y usar el equipo médico sin barreras?
- ¿Sintió que su proveedor y el personal de la oficina lo trató justamente?
- ¿Pudo ponerse en contacto con su proveedor o el personal de la oficina si necesitó hacer una pregunta?

Si contestó **“Sí”** a todas estas preguntas, entonces puede que haya encontrado un proveedor que sea adecuado para usted.

Si contestó **“No”** a alguna de estas preguntas, pregúntese si cree que el proveedor o el personal harían cambios si lo pidiera. A veces, pedir lo que se necesita es la mejor manera de obtenerlo.

Si quiere cambiar de proveedor, **Vuelva al Paso 4** y mire otra vez en su lista de proveedores de “dentro de la red” para encontrar a alguien en el que puedan confiar y con el que pueda colaborar.







CMS Product No. 11844-S  
Julio de 2014

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