

Seguro

cómo usar un
seguro de salud





hacerse cargo de su seguro de salud

Ahora que tiene un seguro de salud, puede obtener la atención médica que necesita, cuando la necesita. No tendrá que esperar a que sus problemas médicos sean realmente graves para buscar tratamiento. Puede elegir un proveedor médico que le guste y esté ubicado en un lugar conveniente para usted, y comenzar una relación que lo ayude a cuidar su salud. Su salud ahora está en sus manos.

Este folleto explica cómo empezar a usar su seguro de salud. Si tiene más preguntas, recuerde que puede llamar directamente a su compañía de seguro de salud o a su proveedor médico. Ellos pueden ayudarlo.

Su buena salud es importante

Una buena salud significa que cuida su cuerpo y su mente ejercitándolos, eligiendo alimentos sanos y tomándose tiempo para relajarse. Cuando está saludable, puede hacer mejor las actividades que disfruta. Se siente bien, y eso lo ayuda a estar de buen humor y cultivar relaciones.

Una parte importante de mantenerse saludable es realizarse chequeos regulares. En los chequeos, su médico se asegurará de que su corazón, sus pulmones y el resto de su cuerpo estén en buenas condiciones.

Los chequeos son una manera de detectar problemas de salud antes de que empeoren y ayudan a tratar los problemas médicos que ya sabe que tiene. También es un buen momento para hacer preguntas acerca de su salud mental (es decir, cómo están sus emociones) y su salud física (cómo está su cuerpo).



Comprender su seguro de salud

Todos los planes de seguro de salud son diferentes, de modo que es importante que conozca su plan de seguro para saber qué servicios cubre. También puede revisar el «Resumen de beneficios», que le brinda información escrita sobre los costos y los beneficios de su plan, incluidos los servicios preventivos que se ofrecen sin costo. Si tiene preguntas acerca de su plan o los beneficios que ofrece, puede llamar a la compañía de seguro y pedir que una persona se los explique. También puede usar el formulario que se encuentra al final de este folleto para anotar información importante sobre su plan de seguro y los médicos.



SU MÉDICO DE CUIDADOS PRIMARIOS

Un médico de cuidados primarios es su médico de cabecera. Es quien cuida su salud general y quien puede derivarlo a especialistas para obtener ayuda con enfermedades específicas.



USAR ESPECIALISTAS

Un especialista es un proveedor médico que tiene una capacitación adicional en un tipo específico de condición médica. Por ejemplo, un cardiólogo está capacitado en salud cardíaca, mientras que un psicólogo está capacitado para evaluar y tratar problemas mentales y emocionales. Asegúrese de que entiende el proceso de consulta a un especialista dentro de su plan. A veces, solo puede consultar a un especialista después de que consulta a su médico de cabecera.



¿QUÉ MÁS OFRECE SU PLAN?

Muchos planes de seguro de salud ofrecen programas adicionales a bajo costo o de manera gratuita; tales programas lo ayudan a dejar de fumar o le permiten participar en grupos de pérdida de peso o de apoyo para problemas de ansiedad o depresión. Puede inscribirse en estos programas en el sitio web de su plan de seguro de salud; para ello, llame a la compañía de seguro o pídale información a su médico.



INFORMAR A SU COMPAÑÍA DE SEGURO SOBRE CAMBIOS EN SU VIDA

Si se producen cambios importantes en su vida, como perder su empleo, obtener un empleo con un mejor salario o tener un bebé, los montos que paga para su seguro de salud pueden cambiar. Informe a su compañía de seguro los cambios importantes que se produzcan en su vida para no pagar más de lo que debería.

Encontrar un proveedor de cuidado de la salud

Los proveedores pueden ser médicos, especialistas, terapeutas, hospitales, clínicas, cualquier persona o lugar que le brinde atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, o si su actual proveedor no es parte de su nuevo plan de seguro, le explicamos cómo puede encontrar uno.

- ▶ **PREGÚNTELES A LAS PERSONAS EN QUIENES CONFÍA.** Pregúnteles a sus amigos y familiares quiénes son sus médicos.
- ▶ **CONSULTE LA RED DE PROVEEDORES DE SU PLAN.** Su compañía de seguro debería tener una lista de proveedores con los que trabaja. A veces, esta información está disponible en el sitio web de la compañía de seguro, o puede comunicarse con la oficina de servicio al cliente de esta y describir el tipo de proveedor que busca.
- ▶ **ENCONTRAR EL PROVEEDOR ADECUADO.** Piense en qué desea y necesita de un proveedor. Quizás prefiera proveedores que estén cerca de su domicilio o trabajo, y cuyo horario de atención sea conveniente para usted. Pregunte si el proveedor o alguien de su centro médico habla su idioma, y averigüe con qué hospital trabaja el proveedor.

EL PROVEEDOR DEBE ADAPTARSE A SUS NECESIDADES


Comuníquese con su plan si se le asigna un proveedor y usted desea cambiarlo. Puede solicitar otro proveedor sin haber visitado al que se le asignó o, incluso, después de visitarlo varias veces. Es su salud y su cuerpo, y usted tiene derecho a consultar con un proveedor que lo haga sentir cómodo.



Visitas de cuidado primario comparadas con la sala de emergencias

Si esta es la primera vez que tiene un seguro médico, seguramente habrá ido a una sala de emergencias o clínica de urgencias para la mayoría de sus necesidades médicas.

Ahora, tiene un proveedor de cuidado de la salud regular (su médico de cuidados primarios), y su seguro de salud lo ayudará a pagar las visitas. Esto significa que tendrá una relación con este médico y podrá recibir atención para sus problemas médicos en forma inmediata, cuando sean más fáciles de tratar. Es tiempo de que se acostumbre a visitar a su médico de cabecera.

 PROVEEDOR DE CUIDADOS PRIMARIOS	 DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS/URGENCIAS
Va cuando se siente enfermo y cuando se siente bien	Va cuando está muy enfermo o cuando está en una situación que pone en riesgo su vida
Generalmente, verá al mismo proveedor cada vez que acuda	Verá a cualquier proveedor que esté trabajando ese día
Su proveedor verificará todos los aspectos de su salud (incluidos los servicios de prevención) y quizás revise aspectos que a usted no le preocupaban	El proveedor tratará el problema/la enfermedad que hizo que acudiera a la sala de emergencias o centro de urgencias ese día
Quizás tenga que esperar menos y la visita a su proveedor será más prolongada	Tendrá que esperar mucho más tiempo y es probable que la visita sea más breve
Su proveedor tendrá acceso a todo su historial médico	El proveedor que lo atienda quizás no tenga acceso a todo su historial médico
Su proveedor lo ayudará con su salud a largo plazo	El proveedor no tratará sus problemas de salud a largo plazo



Programe su cita

Ya ha elegido a su proveedor de cuidado de salud, ahora es el momento de programar su primera cita.

HAGA LA LLAMADA. Llame al centro médico del proveedor y explique que usted es un nuevo paciente. Brinde el nombre de su plan de seguro y pida una cita con el médico que seleccionó. Pida un día y horario en los que pueda ir. No tiene que aceptar el primer horario que se le ofrezca.

EXPLIQUE LO QUE NECESITA. Quizás desee realizarse un chequeo, también denominado visita de salud física o de bienestar. Quizás tenga problemas de depresión o dolores. Puede que tenga una enfermedad, como la gripe. Sea claro en cuanto al motivo por el que quiere consultar al médico, para que el personal pueda programar una

cita en la que el proveedor le dedique suficiente tiempo.

PREGUNTE SOBRE LOS FORMULARIOS A LLENAR. Averigüe si el día de la cita necesita traer historiales médicos, tarjetas del seguro u otros documentos.

ANOTE LA FECHA. Cuando se trata de la primera visita, a veces, tiene que esperar algunos días o incluso semanas. Pregunte acerca de la política de cancelación del centro médico, por si tiene que cancelar la cita.

¿FUE UNA BUENA EXPERIENCIA? Si no tiene una experiencia positiva con el médico o el personal, es probable que este centro médico no sea adecuado para usted. Podrá seleccionar otro proveedor que se adapte mejor a sus necesidades.

Prepárese para su primera visita

Para aprovechar al máximo su primera visita, prepárese. Llegue unos minutos antes para completar los formularios, como su historial médico, o para firmar la política de privacidad del centro médico y posiblemente pagar el copago. Las siguientes son otras formas en las que puede prepararse:

- Lleve su tarjeta del seguro y otros documentos que demuestren que tiene un seguro, así como los documentos que el centro médico le envíe para completar antes de la cita.



Es una buena idea estar siempre preparado para cuando surjan problemas médicos, de modo que le recomendamos que lleve su tarjeta del seguro en todo momento.

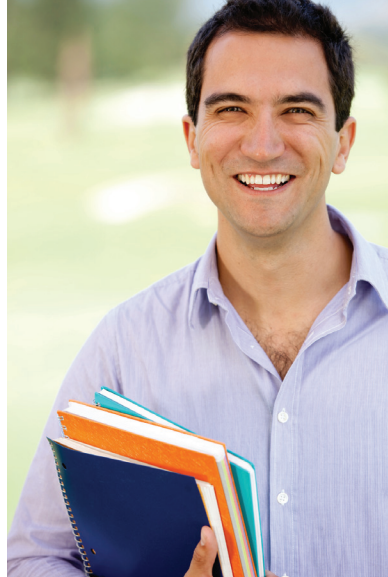
- Traiga una identificación con foto.
- Traiga dinero suficiente para su copago (si deberá pagar uno).
- Traiga una lista de medicamentos que toma actualmente. Esta incluye medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, como aspirina o remedios para las alergias, y los remedios de hierbas que tome. Anote también los medicamentos para los que necesite reabastecimientos.
- Traiga una lista de todas su alergias, ya sea que se trate de alergias a animales, al polen, a alimentos o a medicamentos.
- Piense en qué desea conseguir con la visita. Quizás desee un chequeo general para asegurarse de que su salud general esté bien, o quizás tenga síntomas específicos o inquietudes que desee analizar, como cambios de estado de ánimo, falta de aire o sarpullido.
- Traiga una lista de preguntas e inquietudes para analizar con el médico.
- Traiga lápiz y papel para tomar notas durante la visita.
- Pídale a alguien que lo acompañe si eso lo hace sentir más cómodo.

Decidir si le gusta el proveedor

Su relación con su proveedor de cuidados de salud es muy importante. Debería sentirse cómodo cuando le hace preguntas, comprender las respuestas y confiar en que su proveedor le brindará buenos consejos médicos. Usted tiene derecho a cambiar de proveedor por cualquier motivo, ya sea que se trate de un médico de cuidados primarios, un terapeuta de salud mental, un especialista o cualquier otro tipo de proveedor.

A continuación, presentamos algunas preguntas que pueden ayudarlo a decidir si su proveedor se adapta a sus necesidades.

- ¿Comprende las respuestas que su proveedor le da a sus preguntas? ¿Comprende su proveedor qué desea usted?
- ¿Su proveedor lo hace sentir cómodo y satisface sus necesidades médicas?
- ¿Se siente cómodo con el personal del proveedor? ¿Es el personal amable y servicial? ¿Tiene que esperar mucho tiempo para su próxima cita, o esperar mucho tiempo en el centro médico el día de su cita? ¿Le resultó fácil llegar al centro médico de su proveedor? ¿Fueron los horarios convenientes para usted?
- ¿Habla su proveedor el mismo idioma que usted? ¿Hay algún miembro del personal que hable el idioma que habla usted? ¿Hace esa persona un buen trabajo cuando traduce para usted?



CAMBIAR PROVEEDORES

Si su proveedor no satisface sus necesidades, puede pedir ver uno diferente en el mismo centro médico, o bien, puede llamar a su seguro y pedir el nombre de otro proveedor. Es su salud, de modo que no siga viendo a un proveedor con quien no se siente cómodo.

Los pasos posteriores a su cita

Después de su cita, puede que tenga que realizar algunas tareas.

- Comprar medicamentos.
- Realizarse pruebas de laboratorio.
- Seguir el consejo del proveedor respecto de la dieta, ejercicios u otras cuestiones relacionadas con el estilo de vida.
- Consultar a un especialista, un terapeuta físico, un profesional de la salud mental u otros profesionales de cuidado de la salud que su proveedor le indique.
- Programar una visita de seguimiento.
- Comunicarse con su plan de seguro si tiene preguntas acerca de la cobertura o la facturación.

A veces, las personas no siguen el consejo del médico porque se olvidan, no están seguras de qué hacer, están demasiado ocupadas, no tienen el dinero necesario o están asustadas. Si tiene problemas con estas recomendaciones, pida ayuda. Es probable que necesite recordatorios de citas, una llamada telefónica rápida para analizar el consejo de su proveedor o un amigo que lo acompañe cuando deba realizarse pruebas. Su proveedor y su personal están allí para ayudarlo a mantenerse saludable y apoyarlo.



Dar seguimiento a la información de su seguro

Para que administrar su salud le resulte más fácil, debería intentar mantener toda su información de salud en un mismo lugar. Eso incluye el Resumen de beneficios de su compañía de seguro, copias de los resultados de laboratorio y el nombre y la información de contacto de sus proveedores.

Tome notas de su plan de salud aquí para tener una referencia más rápida.

Nombre de la compañía de seguro de salud: _____

Tipo de plan (PPO, HMO, etc.): _____

Sitio web de la compañía de seguro de salud: _____

Número de teléfono de la compañía de seguro de salud: _____

Mi deducible: _____

Número grupal de membresía: _____

Número de ID de membresía: _____

El nombre de mi médico: _____

El número de teléfono de mi médico: _____

Mi prima mensual: _____

Mi copago: _____

Es bueno saber que muchas compañías de seguro de salud ahora ofrecen acceso a los planes e información de la cuenta en línea. Es probable que tenga que crear una cuenta o perfil en línea. Consúltele esto a su compañía de seguro.

Acerca de Mental Health America

Fundada en 1909, Mental Health America (www.mentalhealthamerica.net) es la principal red comunitaria del país que se dedica a ayudar a todos los estadounidenses a lograr el bienestar y vivir vidas mentalmente sanas. Con 240 afiliados en todo el país, cambiamos las vidas de millones de personas: abogamos por cambios en las políticas de salud mental y bienestar, informamos al público y brindamos datos fundamentales, y ofrecemos programas y servicios de salud mental y bienestar que se necesitan en forma urgente.

Este proyecto fue respaldado por Funding Opportunity

Número CA-NAV-13-001 de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

El contenido provisto es solo responsabilidad de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales del HHS ni de ninguna de sus agencias.



2000 N. Beauregard Street, 6th Floor
Alexandria, VA 22311
Línea gratuita: 800-969-6642
mentalhealthamerica.net