



# Mi Salud, Mi Voz: Una Guía Paso a Paso Para Mujeres Sobre Cómo Usar el Seguro Médico

Este folleto es parte de una serie. Si desea ver más, visite [MyHealthMyVoice.com](http://MyHealthMyVoice.com)

diciembre de 2015

## ¡USTED TIENE COBERTURA!

Fue una buena decisión inscribirse para el seguro médico. Ahora puede empezar a usar su plan de seguro médico.

Estos son **5 pasos importantes** para usar su seguro médico de manera sabia:

- 1 **Aprenda** a usar su tarjeta de seguro médico
- 2 **Escoja** un/a proveedor/a de atención primaria que acepte su seguro
- 3 **Haga una cita** con su nuevo/a proveedor/a de atención primaria lo antes posible
- 4 **Prepárese** para su primera cita con su nuevo/a proveedor/a de atención primaria
- 5 **Visite** su proveedor/a de atención primaria y haga el seguimiento

### Primer Paso **Aprenda** A Usar Su Tarjeta De Seguro Médico

Nombre de compañía de seguro médico: _____		EL FRENTE
Tipo de Plan: _____	Nombre del Miembro: _____	EL REVÉS
Copago para Recetas: _____	Número de identificación del miembro: _____	
Genérico: \$ _____	Copago para Cita Médica: \$ _____	
De Marca Comercial: \$ _____	Copago para Visitas a la Sala de Emergencia: \$ _____	
www. _____		
Teléfono de servicios para miembros: _____		

**Nota:** El número de teléfono de servicios para miembros usualmente se encuentra en el revés de la tarjeta de seguro. Es importante saber y usar este número.

Saque la tarjeta de seguro que llegó en el correo. Manténgala siempre con usted. La necesitará cuando visite:

- el **consultorio de su doctor/a**
- un **laboratorio** para hacerse pruebas médicas
- una **farmacia** para suplir una receta
- un **hospital**

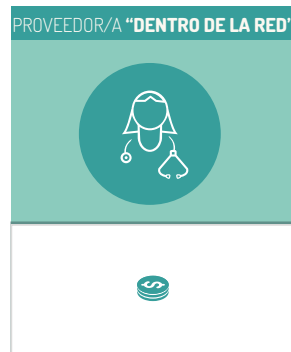
Tome una foto de su tarjeta, por el frente y el revés. O bien copie la información de la tarjeta y guárdela en un lugar seguro. Si pierde su tarjeta, llame al número de servicios para miembros y pida que le envíen una nueva.

### Segundo Paso **Escoja** Un/a Proveedor/a De Atención Primaria Que Acepte Su Seguro.

Escoja un/a proveedor/a de atención primaria donde puede ir a que la examinen o si está enferma. Debe escoger un/a proveedor/a de atención primaria que esté "dentro de la red," lo cual significa que él o ella acepta su seguro. Si va a un doctor que está "fuera de la red," usted tendrá que pagar una porción más grande o hasta toda la factura.

#### También tome en consideración:

¿Quiere un/a doctor/a que es mujer o hombre? ¿Alguien que hable su idioma? ¿Qué tenga una oficina cerca de su casa? ¿Qué trabaje los fines de semana o en las tardes?



Si quiere ayuda para encontrar un/a proveedor/a de atención primaria "dentro de la red," llame al número de servicio para miembros.

## Tercer Paso

**Haga Una Cita** Con Su Nuevo/a Proveedor/a De Atención Primaria Lo Antes Posible



**CONSEJO:** Pida que su primera cita sea para el examen general anual de la mujer, para que sea gratis.

Es mejor conocer a su doctor/a o enfermera especializada/o antes de enfermarse. Llame para hacer una cita. Diga que usted es paciente nueva. Dicte el nombre completo del plan de seguro médico que está en la tarjeta de seguro. Si le dicen que no aceptan su seguro, llame al número de servicios para miembros de su plan de seguro médico para que le ayuden.

## Cuarto Paso

**Prepárese** Para Su Primera Cita Con Su Nuevo/a Proveedor/a De Atención Primaria

Antes de la cita, apunte cualquier pregunta que tenga. Prepárese para contestar preguntas sobre su salud y la historia de salud de su familia. Averigüe si alguno/a de sus abuelos/as, padres, tías/os o hermanos/as han tenido diabetes, asma, enfermedad cardiovascular, derrame cerebral, o cáncer.

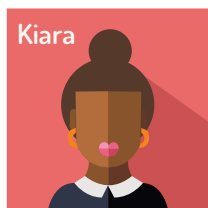
### Una lista para su visita con el/la doctor/a

#### Traiga lo siguiente:

- Tarjeta de seguro médico.
- Una lista de metas y preocupaciones que desee discutir con su proveedor/a de atención primaria.
- Algo para tomar notas durante la cita.
- La historia médica de su familia.
- Los paquetes o frascos de los medicamentos que está tomando.
- Su calendario, por si necesita programar otras citas con el/la doctor/a u otras pruebas.
- Opcional: alguien que la apoye en cuanto a su salud, una persona en quien usted confíe que pueda acompañarla a la cita.

## Quinto Paso

**Visite** Su Proveedor/a De Atención Primaria Y Haga El Seguimiento



Tengo una pregunta...

Durante su visita, no dude en hacer todas las preguntas que tenga sobre su salud. Usted tiene derecho a esta cita porque el seguro la está pagando.

Después de la visita, siga las instrucciones del/de la doctor/a. Pregúntele cómo conseguir los resultados de cualquier prueba que tuvo. Si recibe una receta, súpala. Siga las direcciones en el frasco o paquete de la receta.



CREADO POR:

©2015 Raising Women's Voices for the health care we need  
Alzando las voces de las mujeres para la atención médica que necesitamos

VISITE: [MyHealthMyVoice.com](http://MyHealthMyVoice.com)