












**DestinationHealth**

# Obtenga la atención de salud más conveniente para usted

Leer para comprender:

- Lo que usted paga por la atención de salud
- Los servicios que su seguro de salud paga
- Cómo obtener atención de salud

# Índice

	<b>Acerca de Destination Health</b>	<b>1</b>
	<b>Su salud, Su vida</b>	<b>2</b>
	<b>Cómo obtener atención de salud</b>	<b>4</b>
	<b>Seguro de salud: ¿Qué está cubierto?</b>	<b>8</b>
	<b>Hablemos de dinero: Lo que usted paga por la atención de salud</b>	<b>11</b>
	<b>Cómo prepararse para su control</b>	<b>15</b>
	<b>Mis proveedores de servicios de salud</b>	<b>17</b>
	<b>Antecedentes de salud personales y familiares</b>	<b>22</b>
	<b>Mis medicamentos</b>	<b>23</b>

Obtenga la atención de salud más conveniente para usted



## Acercas de Destination Health

Obtenga la atención que usted necesita y aproveche al máximo su seguro de salud. Destination Health tiene las herramientas y la información para que su seguro de salud y la atención de salud sean lo más conveniente para usted.

Lea este folleto o visite nuestro sitio web para comprender:

- lo que usted paga por la atención de salud;
- los servicios que su seguro de salud paga;
- cómo obtener atención de salud;
- el valor de obtener la atención adecuada, en el lugar adecuado, en el momento adecuado.

Para ver videos o para conocer otros recursos, visite [www.DestinationHealth.me](http://www.DestinationHealth.me)





## Su salud, *Su vida*



Usted puede usar su seguro de salud para recibir atención cuando está enfermo, pero es más importante recibir atención para que usted se mantenga saludable.

Los controles médicos, dentales y de la vista regulares le dan la oportunidad de hacer preguntas acerca de su salud, comprender los riesgos de ciertas enfermedades y detectar síntomas que pueden pasar desapercibidos. Los controles regulares pueden ayudar a detectar y tratar problemas antes de que empeoren.

2 Obtenga la atención de salud más conveniente para usted

## Servicios preventivos gratuitos

La atención preventiva es tan importante que estos servicios están cubiertos una vez al año sin costo adicional para usted. Eso quiere decir que no se le cobrará ni copago ni coseguro. Esto es válido si no ha alcanzado su deducible del año.

- Anticonceptivos.
- Evaluación de la presión arterial.
- Examen de detección del cáncer de mama (mamografía).
- Evaluación de colesterol.
- Examen de detección de cáncer colorrectal.
- Examen de detección de la depresión.
- Examen de detección de diabetes.
- Orientación sobre abuso de drogas, alcohol y tabaco.
- Inyecciones contra la gripe.
- Examen de detección de VIH y ETS y orientación.
- Vacunas de rutina.

Hay ciertos límites según su edad y sus factores de riesgo. Para obtener la lista completa de servicios preventivos gratuitos, visite [HealthCare.gov/preventive-care-benefits](https://www.healthcare.gov/preventive-care-benefits).



## Cómo obtener atención de salud

Ahora que tiene seguro de salud, asegúrese de obtener la atención de salud que usted necesita y aprovecharla al máximo. La mayor parte del tiempo, la mejor decisión que usted puede hacer es ir al consultorio del médico, a la clínica o a la atención de urgencia en su comunidad. Por lo general, usted pagará menos por la atención en el consultorio del médico o en la clínica y no pasará tanto tiempo en la sala de espera.

### ¿Cuándo ir a la Sala de Urgencias?

Acuda a la Sala de Urgencias si tiene una emergencia verdadera. Si no tiene tiempo para llamar, es una emergencia verdadera y debe ir a la Sala de Urgencias. De lo contrario, si no está seguro dónde ir para recibir atención, llame al proveedor de servicios de salud o a la enfermera asesora para obtener más información.



## Los siguientes son los pasos para obtener atención de salud:

- 1. Decida qué tipo de proveedor de servicios de salud necesita.** Hay muchos tipos distintos de proveedores de servicios de salud. Algunos son médicos que se especializan en determinados tipos de enfermedades (especialistas), algunos son médicos que se especializan en problemas generales y otros son auxiliares médicos o enfermeras practicantes que no son médicos, pero que si están muy capacitados y pueden proporcionar atención de salud muy buena.

Tipos distintos de proveedores de atención primaria

- Medicina General
- Medicina familiar
- Medicina interna
- Obstetricia y ginecología (salud exclusiva para mujeres)
- Geriatria (adultos mayores)
- Pediatria (niños)
- Enfermera practicante
- Auxiliar médico

Considere sus necesidades y escoja el tipo de persona que desea como su proveedor de atención primaria o proveedor principal de servicios de salud. Además, considere todas las cosas como por ejemplo, ¿dónde está el consultorio del proveedor? ¿Necesita atención durante la noche o los fines de semana? ¿Desea que su proveedor hable algún idioma en específico? ¿Desea que el proveedor sea una persona de su mismo sexo?

**2. Busque proveedores que acepten su seguro.** A continuación, busque proveedores de servicios de salud que cumplan sus requisitos y acepten su seguro de salud. Para averiguar esto, llame al número del Departamento de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de seguro o visite el sitio web de la compañía de seguros. Haga una lista corta de posibilidades y luego priorícelas. Para averiguar cuáles podría preferir, invéstíguelos, lea críticas y hable con amigos y familiares para obtener recomendaciones.

**3. Escoja un proveedor y programe una cita.** No espere a estar enfermo; llame de inmediato al consultorio del proveedor para programar una cita. Si es un paciente nuevo, es posible que tenga que esperar una o dos semanas para obtener una cita. Cuando llame para programar la cita, indique a la persona con la que hable por teléfono que usted es paciente nuevo y verifique que sí aceptan su seguro.

**4. Asista a su cita.** Escoja el lugar y el tipo de proveedor de servicios de salud correctos para usted y conozca a esa persona para que se sienta cómodo cuando asista a su consulta para satisfacer sus necesidades de atención de salud. Para prepararse para su primera cita, considere los objetivos de salud, así como sus antecedentes de salud personales y familiares. Es posible que la cita sea corta. Aproveche el tiempo que tiene con el proveedor de servicios de salud y prepare sus preguntas e inquietudes antes de asistir a la cita. Si no le gusta el proveedor, puede cambiarlo si repite los pasos 2 y 3.

**5. Asista al control al menos una vez al año para garantizar que se mantiene saludable y que los problemas se detectan de forma oportuna.** Recuerde que los controles anuales no tienen un costo adicional para usted.

Usted debería tener un proveedor principal de servicios de salud o un proveedor de atención primaria, pero es probable que también reciba servicios de salud en otros lugares. Use las páginas al reverso de este folleto para llevar un registro sobre dónde usted y su familia reciben atención.

Para ver un video sobre este tema, visite [www.DestinationHealth.me](http://www.DestinationHealth.me)



## Seguro de salud: ¿Qué está cubierto?




Si usted tiene seguro de salud, puede estar tranquilo. No tendrá que pagar tanto de su bolsillo si tiene una emergencia médica o necesita ir al hospital. No tendrá que pagar tanto cuando vaya al médico. No tendrá que pagar tanto por los medicamentos. Pero, es importante conocer los beneficios de su plan de seguro de salud y los servicios que están cubiertos, porque no todos los planes de seguro cubren lo mismo.

En Maryland, todos los planes de seguro privados deben pagar determinados servicios básicos; estos se denominan beneficios de salud esenciales.



## Beneficios de salud esenciales

- Consultas con el médico
- Hospitalización
- Atención de emergencia
- Atención de maternidad y del recién nacido
- Atención pediátrica (niños)
- Consultas dentales para niños
- Atención oftalmológica para niños
- Medicamentos de venta con receta médica
- Análisis de laboratorio
- Atención de salud mental
- Tratamiento para el consumo de sustancias
- Atención preventiva o controles (sin costo adicional)
- Control de enfermedades (sin costo adicional)



Dentro de estos beneficios esenciales, hay algunos límites. Por ejemplo, hay muchos medicamentos de venta con receta médica que son muy similares. Una compañía de seguros puede cubrir un medicamento, pero no otro. Por lo tanto, si su médico le receta un medicamento, es importante asegurarse de que aparezca en la lista de medicamentos que su seguro pagará; esta lista se denomina formulario.

Otro ejemplo son los exámenes. Los análisis de laboratorio están cubiertos por todos los seguros, pero su compañía de seguros solo puede pagar una vez al año por determinados exámenes.

### **¿Cómo puede saber qué tratamientos pagará su seguro?**

Para conocer los tratamientos, exámenes y medicamentos que están cubiertos, llame al número del Departamento de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta del seguro. Este es un paso especialmente importante antes de someterse a cualquier tratamiento importante o costoso.

### **¿Cómo puede saber cuánto costará un procedimiento?**

En Maryland, el costo de un procedimiento hospitalario lo establece un organismo estatal. Lo que costará un procedimiento depende del copago y del coseguro de su plan de seguro y si ha alcanzado o no el deducible.

Para ver un video sobre este tema, visite [www.DestinationHealth.me](http://www.DestinationHealth.me) o lea la sección Hablemos de dinero.



## Hablemos de dinero: Lo que usted paga por la atención de salud


El seguro de salud es complicado pero también muy valioso. Lo que usted paga por el seguro de salud y la atención de salud puede ser difícil de entender. Hay tres formas básicas en las que usted puede pagar.

**Prima:** Esta es la cantidad que usted debe pagar de forma regular a la compañía de seguros. Es similar a un cargo por membresía. Es muy importante pagar esta cantidad todos los meses en la fecha de vencimiento. Si usted omite un pago, puede perder su seguro.

**Copago:** Esta es la cantidad que usted paga cuando recibe un servicio de salud. Un servicio de salud puede ser desde una consulta con el médico hasta recoger un medicamento de venta con receta médica. El copago es una cantidad establecida que depende del tipo de servicio: consulta de atención primaria, consulta de atención de especialidad, medicamentos,

### Escogiendo un Plan de Seguro de Salud

Cuando escojan un plan de seguro de salud, recuerden que el plan de Plata con primas altas tiene un deductible bajo. El plan de Bronce con mensualidades de primas baja tiene altos deductibles que usted tendrá que alcanzar antes que su seguro empiece a pagar.



visita a la Sala de Urgencias o al hospital, etc. La mayoría de los copagos se encuentran entre los \$5 y los \$30, según el servicio. Los copagos de la Sala de Urgencias y del hospital son más costosos. Pueden llegar hasta los \$300. Los copagos se indican en su tarjeta de identificación; si no puede encontrarlos, llame al número del Departamento de Servicio al Cliente para pedir ayuda.

**Co-Insurance:** Esta también en una cantidad que usted paga cuando recibe un servicio de salud. Es una parte del costo total del servicio, no es una cantidad fija. Se envía una factura a su compañía de seguros por el resto del costo total, pero ellos no pagan hasta que usted haya alcanzado el deducible. Si su seguro de salud no paga por un servicio, usted recibe la factura.

**Deductible:** Esta es la cantidad que usted debe pagar cada año antes de que el seguro comience a pagar. Cuando recibe un servicio de salud, usted pagará el copago. Esa cantidad se descuenta del costo total del servicio y luego se envía la factura a la compañía de seguros. Si ya ha alcanzado el deducible del año, la compañía de seguros paga el saldo de la factura y ese es el fin de la historia. Si no ha alcanzado el deducible, su compañía de seguros no pagará el saldo y el proveedor de servicios de salud le enviará a usted una factura. La compañía de seguros mantendrá un registro de estas cantidades para saber cuando alcance su deducible y sea hora de que ellos comiencen a pagar.

		Deducible	\$300
<b>Servicio 1:</b>			
Consultas médicas	\$ 75		
Copago	<u>\$ - 10</u>		\$ - 10
Saldo que se envía a la compañía de seguros	<u>\$ 65</u>		<u>\$ 290</u>

*El seguro paga el balance. Usted no tiene que pagar el deducible para los servicios preventivos.*

*Deducible restante*

<b>Servicio 2:</b>			
Radiografía	\$ 290		
Coseguro (20 %)	<u>\$ - 58</u>		\$ - 58
Saldo que se envía a la compañía de seguros	<u>\$ 232</u>		<u>\$ - 232</u>
			<u>\$ 0</u>

*La compañía de seguros se niega a pagar. Le enviamos a usted la factura.*

*Usted ha alcanzado el deducible.*

<b>Servicio 3:</b>			
Fisioterapia	\$ 250		
Coseguro (20 %)	<u>\$ - 50</u>		\$ - 50
Saldo que se envía a la compañía de seguros	<u>\$ 200</u>		

*El seguro paga esto.*

En general, los planes de seguros con primas mensuales bajas tienen deducibles altos que usted debe alcanzar cada año antes de que la compañía de seguros comience a pagar. Los planes con primas altas tienen deducibles más bajos.

### Comparación del copago y del coseguro:

Es más fácil saber lo que paga por los servicios de salud con copago que por los servicios de salud con coseguro. Con un copago, usted paga una cantidad fija sin importar el costo del servicio ni la cantidad de deducible que queda por alcanzar. Con el coseguro, usted paga un porcentaje del costo total.

Recuerde, su tarjeta de seguro es su boleto para obtener atención. Siempre llévela consigo para que la tenga cuando necesite un servicio de salud.

Para obtener más información o para ver un video acerca de este tema, visite [www.DestinationHealth.me](http://www.DestinationHealth.me).



## Cómo prepararse para su control

Los controles regulares pueden ayudar a detectar y tratar problemas antes de que empeoren. Por lo general, los controles se denominan atención preventiva porque ayudan a evitar que se enferme o a resolver un problema de salud antes de que empeore.

Los siguientes son algunas medidas que usted puede tomar para aprovechar al máximo los controles:



- 1. Considere sus metas de salud personales.** ¿Qué desea obtener de esta consulta de atención de salud?
- 2. Haga una lista de las preguntas o cosas que quiere analizar en la cita.**
- 3. Averigüe sobre sus antecedentes de salud personales.**
  - Alergias.
  - Enfermedades existentes.
  - Registro de vacunas.
  - Enfermedades infantiles.
  - Cirugías.

- Hábitos personales (por ejemplo, hábitos de ejercicios, hábitos de alimentación, consumo de alcohol y tabaco).

**4. Averigüe sobre sus antecedentes de salud familiares.**

Por ejemplo, ¿alguno de sus parientes cercanos ha tenido alguna de las siguientes enfermedades?:

- Cáncer.
- Enfermedades cardíacas.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes.

**5. Tome notas para recordar lo que habló con el proveedor de servicios de salud.**

**6. Recuerde, es su cita.** No dude en hacer preguntas y pedir al proveedor de servicios de salud que repita algo que usted no comprende.

Ya sea que asista a una consulta de control o de enfermedad, puede haber cosas que usted necesita hacer después, como ir a un laboratorio para realizarse análisis o tomar un medicamento. Antes de terminar la cita, asegúrese de que sabe lo que tiene que hacer a continuación. Si no está seguro, no dude en preguntar.

Para ver un video sobre este tema, visite [www.DestinationHealth.me](http://www.DestinationHealth.me)



## Mis proveedores de servicios de salud

Usted debería tener un proveedor principal de servicios de salud o un proveedor de atención primaria, pero es probable que también reciba servicios de salud en otros lugares. Muchos consultorios médicos y clínicas lo envían a otros lugares para ir a buscar medicamentos y realizarse análisis de laboratorio y exámenes de detección. Además, es posible que vea médicos especialistas en el tratamiento de enfermedades particulares.

Use esta hoja para llevar un registro sobre dónde reciben atención usted y su familia.

<b>Mi proveedor</b>	Nombre del proveedor:			
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):			
	Dirección:			
	Calle	Ciudad	Estado	Código postal
	Teléfono:			
	Servicio de mensajes telefónicos:			
Días y horario de atención:				

<b>Proveedor del cónyuge o pareja</b>	Nombre del proveedor:			
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):			
	Dirección:			
	Calle	Ciudad	Estado	Código postal
	Teléfono:			
	Servicio de mensajes telefónicos:			
Días y horario de atención:				

<b>Proveedor de los niños (pediatra)</b>	Nombre del proveedor:
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):
	Dirección:
	Calle Ciudad Estado Código postal
	Teléfono:
Servicio de mensajes telefónicos:	
Días y horario de atención:	

<b>Farmacia</b>	Nombre de la farmacia: (por ej., CVS, RiteAid, Giant)
	Farmacéutico:
	Dirección:
	Calle Ciudad Estado Código postal
	Teléfono:
Días y horario de atención:	

<b>Especialistas</b>	Especialidad:
	Proveedor de: (persona en la familia que ve a este especialista)
	Nombre del proveedor:
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):
	Dirección:
	Calle Ciudad Estado Código postal
	Teléfono:
Servicio de mensajes telefónicos:	
Días y horario de atención:	

<b>Especialistas</b>	Especialidad:
	Proveedor de: (persona en la familia que ve a este especialista)
	Nombre del proveedor:
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):
	Dirección: Calle Ciudad Estado Código postal
	Teléfono:
	Servicio de mensajes telefónicos:
	Días y horario de atención:

<b>Especialistas</b>	Especialidad:
	Proveedor de: (persona en la familia que ve a este especialista)
	Nombre del proveedor:
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):
	Dirección: Calle Ciudad Estado Código postal
	Teléfono:
	Servicio de mensajes telefónicos:
	Días y horario de atención:

<b>Especialistas</b>	Especialidad:			
	Proveedor de: (persona en la familia que ve a este especialista)			
	Nombre del proveedor:			
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):			
	Dirección:			
	Calle	Ciudad	Estado	Código postal
	Teléfono:			
	Servicio de mensajes telefónicos:			
Días y horario de atención:				

<b>Especialistas</b>	Especialidad:			
	Proveedor de: (persona en la familia que ve a este especialista)			
	Nombre del proveedor:			
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):			
	Dirección:			
	Calle	Ciudad	Estado	Código postal
	Teléfono:			
	Servicio de mensajes telefónicos:			
Días y horario de atención:				

<b>Especialistas</b>	Especialidad:
	Proveedor de: (persona en la familia que ve a este especialista)
	Nombre del proveedor:
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):
	Dirección: Calle Ciudad Estado Código postal
	Teléfono:
	Servicio de mensajes telefónicos:
	Días y horario de atención:

<b>Especialistas</b>	Especialidad:
	Proveedor de: (persona en la familia que ve a este especialista)
	Nombre del proveedor:
	Consultorio (por ej., nombre de la clínica):
	Dirección: Calle Ciudad Estado Código postal
	Teléfono:
	Servicio de mensajes telefónicos:
	Días y horario de atención:

<b>Hospital</b>	Nombre del hospital:
	Dirección: Calle Ciudad Estado Código postal
	Días y horario de atención:



## Antecedentes de salud personales y familiares

Es importante que usted y su proveedor de servicios de salud conozcan los antecedentes de salud de sus familiares más cercanos.

Alergias	
¿A qué es alérgico?	¿Qué sucede? (Síntomas o reacciones)
Otras afecciones	
<b>Afección</b>	<b>¿Quién en la familia sufre esta afección? (usted, padres, hermanos)</b>
Asma	
Cáncer (tipo): _____	
Diabetes (tipo): _____	
Enfermedades cardíacas	
Hipertensión arterial	
Colesterol alto	
Accidentes cerebrovasculares	
Depresión	
Otra	



Nombre del medicamento	¿Por qué lo toma?	¿Cuánto? (Dosis)	¿Cómo lo toma? (Vía oral o inyección)	¿Cuándo lo toma?	¿Cuándo comenzó a tomarlo?	Notas

Vacunas (escriba la fecha de la última):	
Influenza (vacuna contra la gripe):	Vacuna contra el tétanos:
Vacuna antineumocócica (vacuna contra la neumonía):	Vacuna contra el herpes:
Otras vacunas:	

## Destination Health

Destination Health es una iniciativa de la Coalición de Atención Primaria, con la colaboración de Montgomery Community Media y el Conector de salud de la región capital, con la ayuda adicional de la Fundación de Kaiser Fundación Comunitaria y Kaiser Permanente del Medio Atlántico. Este documento no ha sido aprobado ni revisado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) del condado de Montgomery.

*La coalición de Atención Primaria es una organización sin fines de lucro. La Coalición de Atención Primaria (PCC, por sus siglas en inglés) trabaja con clínicas, hospitales, proveedores de servicios de salud para coordinar servicios de salud para los miembros vulnerables de la comunidad que tienen vidas médica y socialmente complejas. [www.PrimaryCareCoalition.org](http://www.PrimaryCareCoalition.org).*



## Comuníquese con nosotros:

### Primary Care Coalition

8757 Georgia Avenue, 10th Floor

Silver Spring, MD 20910

(301) 628-3405

[www.PrimaryCareCoalition.org](http://www.PrimaryCareCoalition.org)

[www.DestinationHealth.me](http://www.DestinationHealth.me)

