Saque el **Máximo** provecho de sus **Visitas Médicas**

Le presentamos algunas sugerencias simples que le ayudarán a sacar el máximo provecho a sus beneficios de salud en su próxima cita con el médico.

Una guía para visitas médicas productivas

Por lo general, las visitas al médico son breves y pueden dejarnos abrumados y confundidos. Con un poco de preparación, puede aprovechar al máximo estas visitas. La siguiente información le ayudará a ser un consumidor de atención médica informado y dueño de la situación, además de listo para hacerse cargo de su salud.

Cómo prepararse para su cita

Haga una lista que llevará con usted

Busque la útil hoja de trabajo que viene en la parte trasera de este folleto. Si prefiere hacer su propia lista, a continuación hay algunos puntos que puede incluir:

- **Las preguntas que desea hacer.** Podría incluir preguntas como: ¿por qué me siento así?, ¿cómo estoy? o ¿qué más puedo hacer para sentirme mejor?
- **Lo que necesita decirle o mostrarle al médico.** Cosas como: síntomas, antecedentes familiares o exposición a otras personas que han estado enfermas.
- **Todos los medicamentos y suplementos que toma actualmente.** Esto incluye medicamentos de venta libre, vitaminas y remedios herbales. Es mejor si lleva todos los productos con usted para que su médico pueda ver las etiquetas.
- **Cualquier alergia que tenga,** inclusive reacciones negativas que le provoquen los medicamentos.

Considere la posibilidad de pedirle a alguien que le acompañe

Piense en contar con la compañía de un amigo o familiar de confianza, en especial si se siente enfermo o padece de serios problemas de salud. Esta persona puede ayudarle a escuchar, tomar notas y a recordar lo que se dijo.

Revise los beneficios de su seguro

Familiarícese con los beneficios de su seguro médico antes de su visita, para evitar sorpresas al recibir la declaración de explicación de beneficios o la factura de su

continúa en el interior

PacificSource HEALTH PLANS

Continuación de la primera página.

proveedor. Algunos servicios se consideran como atención preventiva, mientras otros se consideran como servicios de imagenología diagnóstica, visitas al consultorio o servicios ambulatorios. Todos podrían tener diferentes niveles de beneficio, copagos y coseguro. Su resumen de beneficios o manual para miembros (disponible en Internet en *InTouch for Members* en PacificSource.com) es una fuente de información y sus llamadas siempre serán bienvenidas.

Pueden corresponder diferentes beneficios, copagos y coseguro para estos servicios. Recuerde, tener más tratamientos no quiere decir que el cuidado sea mejor.

Comuníquese son el Departamento de servicio al cliente si tiene alguna pregunta: 888.977.9299 o en el correo electrónico cs@pacificsource.com.

Durante su cita

- **Explique la razón de su visita.** Asegúrese de que el médico comprenda por qué hizo esa cita.
- **Responda las preguntas del médico.** Sus respuestas claras y completas ayudarán al médico a descifrar lo que podría estar pasando.
- **Escuche el diagnóstico** y las recomendaciones de su médico sobre lo que deberá hacer. ¿Comprende lo que su médico le está diciendo? Si surgen preguntas, anótelas.
- **Haga preguntas sobre cualquier medicamento, examen o procedimiento que su médico recomiende.** Pueden corresponder diferentes beneficios, copagos y coseguro para estos servicios. Recuerde, tener más tratamientos no quiere decir que el cuidado sea mejor. Es conveniente preguntar sobre los costos, riesgos, efectos secundarios, opciones de tratamiento alternativo y la información que el doctor espera obtener del procedimiento. Pida a su médico que le recete medicamentos genéricos cuando sea posible.
- **Haga cualquier pregunta que quede en su lista.** Pregunte cualquier cosa que su médico no haya respondido y tome notas.
- **Sepa de lo que pasará después.** Antes de irse, asegúrese de tener claro cuáles son los siguientes pasos y cuándo tienen que ocurrir.

Cumpla

- **Cumpla con su parte.** Si accedió a hacer algo: realizarse un examen, programar una cita de seguimiento, probar un nuevo medicamento. Asegúrese de cumplir.
- **Cuídese de posibles problemas.** Por su seguridad, esté alerta durante las horas y días después de iniciar su nuevo medicamento o tratamiento. Si nota cualquier síntoma o problema nuevo, consúltelo con su médico de inmediato.
- **Vuelva a llamar si es necesario.** Si tiene preguntas o preocupaciones nuevas, llame al consultorio de su médico. Si está esperando recibir resultados o programar exámenes y nadie le ha avisado, llame al consultorio del médico.

Utilice PacificSource como un recurso

Comuníquese con nosotros si tiene preguntas sobre sus beneficios, proveedores o reclamaciones. Nuestro personal de Servicio al cliente puede:

- Decirle si su servicio está cubierto y qué parte del costo deberá pagar.
- Informarle si una cirugía, procedimiento o medicamento requiere autorización previa y si se ha pedido.
- Ayudarle a encontrar a un médico participante.
- Responder sus preguntas sobre una reclamación o declaración de Explicación de beneficios.
- Ponerlo en contacto con el Enfermero encargado del caso o el programa de manejo de la afección para ayudarle con cualquier necesidad médica constante.

¿Cómo hacer las preguntas?

Muchas personas vacilan al momento de hacer preguntas durante su cita médica. A algunos les avergüenza o piensan que tomará mucho tiempo. O no están seguros sobre qué preguntar.

Hacer preguntas puede ser difícil. Pero no olvide que se trata de su cuerpo. Usted necesita, y merece, comprender lo que su médico u otro profesional médico le está diciendo.

- Tómese su tiempo y reflexione sobre lo que el médico dijo.
- Haga preguntas que le ayudarán a comprender claramente el diagnóstico.
- Refiérase a su lista de preguntas o utilice la hoja de trabajo de la parte trasera de su folleto como guía.

Otras formas de pedir información

Si no comprende las respuestas a sus preguntas iniciales, éstas son algunas formas para preguntar de nuevo:

- Disculpe, no comprendí bien lo que acaba de decir. ¿Lo podría repetir, por favor?
- Lo siento, pero todavía no entiendo. ¿Podría explicarlo de una forma diferente?
- No estoy seguro de comprender la razón de ese examen. ¿De qué nos daremos cuenta cuando se haga?
- Todavía no tengo muy claras mis opciones de tratamiento. ¿Las podría poner por escrito?

En la parte trasera se encuentra la Hoja de trabajo para visita médica.

PacificSource
HEALTH PLANS

Directo: 541.684.5582
Línea gratuita: 888.977.9299

PacificSource.com

Hoja de trabajo para visita médica

Utilice este formulario como guía, así no olvidará información importante que quiera analizar con su médico.

Nombre del médico:	Fecha de la visita médica:

Complete esta sección **antes** de su cita.

Las preguntas o inquietudes de las que quiera hablar (síntomas, cuándo comenzó a notarlos, antecedentes familiares importantes, etc.):	Cualquier medicina recetada, medicamentos de venta libre o suplementos que esté tomando, además de cualquier alergia:

Complete las siguientes secciones **durante** su cita.

Si su médico recomienda medicamentos, exámenes, pruebas preventivas o procedimientos:

¿Qué diagnóstico o afección se está tratando?	¿Nombre del medicamento, examen o procedimiento?
¿Por qué necesito el tratamiento o examen recomendado?	¿Qué pasa si no hago nada?
¿Cuáles son los riesgos?	¿Los exámenes son de rutina o de diagnóstico?
¿Hay alternativas?	¿Cómo me preparo?

Si su médico le da una receta:

¿Cuál es el nombre del medicamento?	¿Hay algún genérico disponible? ¿Puedo tomar la versión genérica?

Al final de la visita, pregunte:

¿Tengo que regresar para otra visita?	¿Puedo llamar para conocer los resultados de los exámenes?
¿Cuándo debo informarle de nuevo sobre mi afección?	¿Qué señales de peligro debería buscar?

¿Qué más necesito saber?