

Ir al Doctor: Lo Que Usted Necesita Saber

Encontrar a un doctor e ir a visitas médicas puede ser estresante. Esta información le ayudará a aprender cómo:

- Elegir un doctor
- Programar una cita
- Aprovechar al máximo sus visitas

¿Qué tipo de doctor debo consultar?



Usted debe tener un proveedor de cuidado primario (PCP por sus siglas en inglés) como su doctor principal. Usted siempre debe ver a su PCP primero. Su PCP puede:

- Ayudarle a controlar su salud y planear como mantenerse saludable
- Tratar enfermedades agudas (como resfriados) y lesiones menores
- Tratar enfermedades crónicas como diabetes o presión arterial alta
- Referirlo a un especialista. Un especialista es un doctor que es experto en un tipo específico de enfermedad.
- Ayudarle a mantener sus costos de cuidado médico bajos. Las visitas al PCP pueden costar menos que ir a la sala de emergencias.

¿Cómo encuentro un PCP que sea adecuado para mí?



Encuentre una lista de proveedores que cubra su seguro médico. Para encontrar esta lista:

- Pregúntele a alguien en la oficina de **Recursos Humanos**
- Llame al **número** de teléfono o visite el **sitio web** que está en la parte de atrás de su tarjeta de seguro médico (vea la página 2)



Hable con su familia, amigos, y compañeros de trabajo sobre los doctores que ellos usan. Asegúrese de comprobar que este doctor acepta su seguro médico.

¿Cómo hago una cita?



1. Antes de llamar a la oficina del doctor, usted necesitará:

- Su tarjeta de seguro médico, con el nombre de miembro y/o número de grupo
- Su agenda o calendario
- Su información personal (como su fecha de nacimiento y su dirección de domicilio)
- La razón de su visita



2. Llame a la oficina de su doctor para hacer su cita. Asegúrese de decirles:

- Por qué necesita la cita. Esto les ayudará a reservar suficiente tiempo con su doctor.
- Si necesita un intérprete, **pídale**



3. Una vez que usted tenga una cita, ponga la fecha y hora de la cita en su agenda o calendario. Si es durante la hora de su trabajo, déjele saber a su supervisor.

¿Qué debo traer a mi visita?

Lleve esto con usted a cada cita:

-  Identificación con foto y la tarjeta de seguro médico
-  Información personal, que incluye número de teléfono y dirección de domicilio
-  Una lista de sus síntomas o preocupaciones de salud
-  Historial médico o registros médicos
-  Todas sus medicinas con dosis y cuando las toma, incluso las medicinas no recetadas, vitaminas, tés, remedios caseros, y suplementos de hierbas
-  Una lista de preguntas que desea hacerle a su doctor

¿Qué puedo hacer para aprovechar al máximo mi visita médica?

-  Dígale a su doctor **lo que espera obtener** de la visita. Por ejemplo:
 - Una receta para surtir de nuevo
 - Alivio de los síntomas
 - Un justificante médico para su trabajo
-  **Haga preguntas** si usted no entiende algo. Es importante que usted se vaya de la oficina del doctor sabiendo lo que necesita hacer para estar saludable.
-  Antes de que se vaya, **repítale a su doctor lo que usted entendió** acerca de:
 - El nombre de su problema de salud
 - El plan para tratarlo
 - Cuándo regresar al doctor

¿Con quién puedo ponerme en contacto si tengo preguntas?

Si tiene preguntas sobre cómo encontrar un doctor, puede ponerse en contacto con el **Departamento de Recursos Humanos** de Tyson o con su **compañía de seguro médico** (vea abajo):

| | | | | | |
|----------|---|----------|----------|--|---|
| 1 | Compañía de Seguro Médico | 4 | 6 | Para Uso Exclusivo del Miembro Servicios Para el Miembro 1-800-555-5555 Localizador del Proveedor 1-800-555-5555 Para Uso Exclusivo del Proveedor Manejo de Utilización 1-800-555-5555 Servicios para el Proveedor 1-800-555-5555 Farmacéuticos 1-800-555-5555 | Hospitales o Proveedores: presentar reclamos con su compañía de seguros Miembros: vea su manual de beneficios o llame a servicios para miembros para servicios cubiertos. La posesión de este cuidado no garantiza la elegibilidad para beneficios |
| 2 | Nombre del Miembro Mario Garcia # de ID del Miembro 00000000 | 5 | 7 | RECLAMACIÓN DEL MIEMBRO Compañía de Seguro Médico Apartado Postal 00000 Algún lugar, USA 99999 www.compañiadeseguromedico.com | |
| 3 | RxBIN XXXXXXX RxPCN XXX Copago PCP \$ Copago Especialista \$\$ Copago Emergencia \$\$\$ | 8 | | | |

- 1. Compañía de seguro médico** – la compañía que proporciona su cobertura de seguro médico
- 2. ID y nombre del miembro** – su identificador dentro de su plan de seguro médico
- 3. Códigos de beneficios de recetas** – les deja saber a las farmacias cuánto cobrar por las medicinas

- 4. # de Grupo** - identifica el tipo de plan que usted tiene
- 5. Información de copago** – le dice cuánto pagará usted por los diferentes tipos de cuidados médicos

- 6. Números de teléfonos para miembros** - para preguntar acerca de los beneficios y proveedores que su seguro medico cubre
- 7. Números de teléfonos para miembros** - para preguntar acerca de los beneficios, servicios que cubren, y facturas

- 8. Sitio de internet** de la compañía de seguro médico