

# USTED ESTÁ EN CONTROL

SU SALUD ESTÁ EN SUS MANOS.®

## EN LA ENTREGA 32

- ¿Sabía Que...?
- ¿Hizo Su Tarea Sobre La Atención Médica?
- Ponga A Prueba Sus Conocimientos
- Prepárese

## ¿SABÍA QUE...?

### POR LO GENERAL, LAS FARMACIAS VENDEN UNA VERSIÓN GENÉRICA DE MUCHOS MEDICAMENTOS.

Si todavía no usa una versión genérica del medicamento que toma, haga su parte y pregúntele a su farmacéutico si es una posibilidad en su caso. Los medicamentos genéricos permiten ahorrar dinero sin sacrificar la calidad.

### LA MAYOR PARTE DE LOS PACIENTES NO PASAN NI SIQUIERA 30 MINUTOS AL AÑO CARA A CARA CON SU MÉDICO DE CABECERA.<sup>1</sup> Incluso si

sólo se trata de una consulta de rutina, durante las semanas previas a la fecha de su cita haga su parte y tome nota de las preguntas o los temas que desea tratar con su médico. De este modo podrá aprovechar al máximo su cita con el médico, no se olvidará de hacerle ninguna pregunta y ahorrará el valioso tiempo y dinero que le costaría hacer otra consulta.

### SU PLAN LE BRINDA ACCESO AL SERVICIO DE CONSULTA DE ENFERMERÍA EN LÍNEA LAS 24 HORAS DEL DÍA. Éste es un

excelente recurso para encontrar respuesta a las preguntas más difíciles que le surjan. Visite la página web que aparece en su tarjeta de identificación para obtener más información.



## ¿HIZO SU TAREA SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA?

¡Haga su Tarea!

El verano llega a su fin, y por todas partes vemos las conocidas señales de que ya pronto vuelven a comenzar las clases. Ahora que los alumnos se preparan para el comienzo de las clases en otoño, deseamos recordarle la importancia de que usted mismo estudie su plan de salud y "haga su tarea". Los estudios demuestran que una de las mejores maneras de ahorrar dinero consiste en prepararse y adquirir los conocimientos necesarios antes de que sea preciso aplicarlos. Dedique un poco de tiempo a aprender que opciones están a su alcance y averigüe de antemano los posibles costos de la atención médica, y le resultará más fácil escoger la opción correcta cuando una emergencia ponga sus conocimientos a prueba. Estos mismos estudios indican además que la mayoría de nosotros no nos tomamos el tiempo necesario para averiguar el costo de las distintas opciones que existen, y por eso desperdiciamos valiosos recursos económicos y tiempo a la hora de tomar importantes decisiones vinculadas con la atención médica. Deseamos enseñarle los pasos que puede seguir para obtener fácilmente las respuestas que necesita.

# PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS

1

Las visitas a los centros de atención urgente por lo general cuestan lo mismo que las visitas a la sala de emergencia.<sup>2</sup>

- A. Verdadero B. Falso

2

¿Por dónde conviene empezar si necesita que le recomienden un especialista?<sup>3</sup>

- A. Preguntar a los familiares y amigos  
B. Consultar la guía telefónica local  
C. Preguntar a su médico de cabecera  
D. Buscar en el sitio web que aparece en su tarjeta de identificación

3

¿Cuál de las siguientes es una buena manera de prepararse para una cita con su médico?

- A. Buscar y estudiar sus síntomas en internet y prepararse para hablar de la información que encontró  
B. Llegar a tiempo  
C. Hacer de antemano una lista de las preguntas, los problemas o las dudas que tenga  
D. Todas estas opciones

## RESPUESTAS:

**1. Falso.** Si su vida no está en peligro pero necesita atención médica de inmediato, la mejor opción es acudir a un centro de atención urgente. Por lo general lo atenderán más rápido que en la sala de emergencia, y el costo puede ser considerablemente más bajo. Su tarea: Averigüe dónde se encuentra el centro de atención urgente más cerca de su hogar y cuál es el horario de atención a los pacientes.

**2. C.** Aunque todas estas opciones pueden ser útiles, si necesita consultar a un especialista, lo mejor es comenzar con las recomendaciones del médico que mejor le conoce, es decir, su médico de cabecera.

**3. D.** Dada la limitada cantidad de tiempo que los médicos pueden dedicar a cada paciente, es importante aprovechar cada momento al máximo e ir lo más preparado posible a las citas. Esto significa que es útil investigar por cuenta propia los síntomas que tiene. Es cierto, usted no es médico; pero usted conoce su propio organismo mejor que nadie. Su médico valora sus opiniones al respecto.

## PREPÁRESE

Existen varias formas sencillas de prepararse, como, por ejemplo, leer detenidamente la información sobre su seguro médico que recibe por correo o pedirles a sus familiares y amigos que le recomienden los profesionales de la salud de su red en quienes confían. También puede hacer búsquedas avanzadas en internet para encontrar en su zona los hospitales, médicos de familia, especialistas, dentistas u otros profesionales que tienen una excelente reputación y mantienen bajos los costos. Si obtiene esta información y conserva una lista de los nombres de los profesionales médicos y las instalaciones que desea usar, junto con su dirección y número de teléfono, tendrá todo preparado si se le presenta una emergencia médica. Todos los integrantes de su familia deberían saber dónde se encuentra esta lista, a la cual conviene añadir información médica específica sobre cada uno de sus familiares, como el grupo sanguíneo y las alergias que tienen. Si hace su tarea de antemano, ahorrará tiempo y dinero, aparte de que les brindará a sus familiares un poco más de tranquilidad.



## UNA VEZ QUE HAGA SU TAREA, ¡PODRÁ DIVERTIRSE!

Para la mayoría de la gente, el factor más importante de la atención médica que reciben es la calidad, seguida de cerca por el costo. Si dedica un poco de tiempo a hacer su tarea de antemano, se asegurará de que el dinero que gasta en atención médica de calidad le rinda al máximo y que se atiende con un buen especialista, además de que sentirá la satisfacción de saber que ha hecho su tarea.

**Y ahora, ¡a jugar!**

<sup>1</sup> U.S. Doctors Spend Less Time With Patients, 15 de junio de 2007, redorbit.com, Fuente: United Press International

<sup>2</sup> Urgent Care vs ER, Washington Hospitals Healthcare System, 24 de enero de 2006, whhs.com

<sup>3</sup> How to Choose a Physician That is Right for You, 23 de diciembre de 2003, Massachusetts Medical Society, massmed.org

Mencionamos CIGNA y Great-West Healthcare para tener en cuenta a todas las personas cubiertas. Si usted pertenece a CIGNA, puede hacer caso omiso de las referencias a Great-West Healthcare.

CIGNA y el logotipo de "árbol de la vida" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc. utilizadas bajo licencia por CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Entre dichas subsidiarias operativas se incluyen Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp y las compañías subsidiarias de HMO o de servicios de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En California, CIGNA HealthCare of California y Great-West Healthcare of California, Inc. ofrece los planes de HMO. CGLIC está a cargo de administrar o asegurar todos los demás planes médicos en California. CGLIC ha adquirido los negocios de Great-West Healthcare de Great-West Life & Annuity Insurance Company (GWLA). GWLA sigue proporcionando ciertos productos (seguros de vida, accidentes e incapacidad y exceso de pérdida). GWLA no tiene licencia para operar en New York. En New York, la subsidiaria de GWLA First Great-West Life & Annuity Insurance Company de White Plains, N.Y. está a cargo de vender estos productos. Los derechos de todas las marcas pertenecen a sus respectivos propietarios.

