

IMPACTIVO: GUIA PARA SU SALUD

Impactivo es una empresa con compromiso social que reconoce al Zika como un reto de salud. En este mes de junio, deseamos enfatizar en la importancia de mantenerse saludable. El permanecer saludable aumenta la posibilidad de que usted y su familia pueda compartir su vida con una calidad de vida favorable durante muchos años más. A continuación, le proveemos una guía de 8 pasos para mantener su salud y la de sus seres queridos en óptimas condiciones.

(1) COMIENCE AQUÍ

- Priorice su salud y la de sus familiares.
- Lleve un estilo de vida sano en su casa, en su trabajo y en su comunidad.
- Complete las pruebas médicas pertinentes y recomendadas por su médico; hacerlo es vital para el manejo efectivo de las enfermedades.
- Guarde toda la información médica suya y de sus familiares en un mismo lugar.

(3) ENTIENDA DONDE DEBE IR SI NECESITA ATENCIÓN MÉDICA

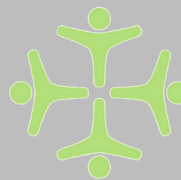
- Acuda a la sala de emergencia si tiene una situación que ponga su vida en peligro.
- En caso de que no sea una emergencia, es preferible, que vaya al médico primario o a una sala de urgencias.
- Entienda la diferencia entre cuidados primarios, cuidados de emergencia y cuidados de urgencia.

(2) ENTIENDA SU COBERTURA DE SALUD Y LA DE SU FAMILIA

- Oriéntese, busque e instrúyase acerca de entidades, agencias y fundaciones que proveen información sobre servicios y proveedores relacionados a la condición de salud que le está aquejando.
- Comuníquese con su plan de seguro médico para que conozca qué servicios de salud están cubiertos.
- Familiarícese con sus costos (primas, copagos, deducibles, coseguros).
- Entienda la diferencia entre los proveedores dentro y fuera de la red de servicio que contemple su plan de servicio médico.

(4) ENCUENTRE UN PROVEEDOR

- Pregúntele a sus amistades, entidades de servicio e investigue por la internet.
- Revise la lista de proveedores de su plan.
- Si le asigna un proveedor, comuníquese con su plan si desea cambiarlo.
- Si está inscrito en Medicaid comuníquese con el programa estatal de Medicaid para que lo asistan.



(5) HAGA UNA CITA

- Explique si es paciente de nuevo ingreso o si ya ha sido atendido anteriormente con el médico.
- Comparta sus datos personales y nombre del plan médico.
- Valide si aceptan su seguro médico e indique el propósito de su visita.
- Verifique los horarios operacionales del proveedor de servicio que está procurando. Tenga presente que los horarios de servicio deben ser los de más conveniencia para usted.
- Solicite a su proveedor un número de contacto alternativo para comunicarse en casos de emergencia.

(7) DECIDA SI EL PROVEEDOR ES EL ADECUADO PARA USTED Y/O SU FAMILIAR

Hágase éstas preguntas:

- ¿Se sintió cómodo con el proveedor que lo atendió?
- ¿Pudo comunicarse y entender a su proveedor de servicios?
- ¿Le parece que usted y su proveedor pueden tomar buenas decisiones juntos?

¡Síguenos en nuestras redes sociales!

 **Impactivo Consulting**

 **@Impactivo**

 **Impactivo Consulting**

 **www.impactivo.com**

 Escribenos a info@impactivo.com para subscribirte a nuestros newsletters y recibir información sobre nuestras actividades.

(6) ESTÉ PREPARADO PARA LA CONSULTA

- Lleve su tarjeta de seguro médico.
- Repase su historial médico y/o el de su familiar.
- Haga un listado de los medicamentos que está tomando y los especialistas o proveedores de salud que esta visitando.
- Lleve una lista de preguntas, temas que desee abordar y tome notas durante la consulta.
- Lleve compañía si necesita asistencia durante el encuentro médico.

(8) PRÓXIMOS PASOS DESPUÉS DE SU CITA

- Siga las instrucciones de su proveedor.
- Ocúpese de que le brinden la receta de los medicamentos que le hayan indicado y que no tenga dudas sobre su ingesta.
- Programe su próxima cita.
- Revise la explicación de beneficios y pague sus copagos .
- Comuníquese con su proveedor, plan de salud, la agencia estatal de medicaid, o con su médico si surgen preguntas luego de la visita con el médico.

