



## ¿Está Tomando Decisiones Saludables?

Consejos para ser un mejor  
consumidor de servicios de salud

## ¿Qué Significa Tomar Decisiones Saludables?

Es importante saber lo más que se pueda acerca de su salud. Usted tiene el derecho de hacer preguntas, entender sus opciones y tomar decisiones con su médico. Los consejos en este folleto le darán la información que usted necesita saber para que...

- Encuentre el médico adecuado a sus necesidades.
- Sepa qué preguntarle al médico.
- Mantenga un registro de sus medicamentos.
- Tome buenas decisiones sobre su atención médica.
- Sea un consumidor inteligente.

## Seguro de Salud

- El seguro de salud es importante porque lo protege contra los altos costos médicos inesperados.
- Las personas tienen ahora más opciones para obtener un seguro de salud.
- Las personas y familias de bajos ingresos pueden calificar para un seguro de salud gratis o a bajo costo.
- Si usted no tiene seguro de salud y desea obtener más información sobre sus opciones, llame a: El Centro del Consumidor de la Salud al 1-800-896-3202.

## Encuentre el Médico Adecuado para Usted

- Escoja un médico con experiencia que sepa escuchar y que entienda su cultura.
- Visite a su médico con regularidad para exámenes de rutina.
- Pregúntele a su médico que le explique su enfermedad y los riesgos y beneficios del tratamiento, incluyendo las opciones de medicamentos.
- Hable con su médico acerca de sus preocupaciones y tomen decisiones juntos.
- No firme ningún documento sin leerlo y entenderlo.



## Cosas que Necesita Hacer Antes de Visitar a su Médico

- Conozca el historial médico de su familia. Conozca sus condiciones médicas presentes, cirugías, y enfermedades pasadas.
- Tenga una lista de todas sus vacunas y las fechas de cuando las recibió.

Aprenda más sobre las vacunas: [www.vaccines.gov/](http://www.vaccines.gov/) o [www.publichealth.lacounty.gov/ip](http://www.publichealth.lacounty.gov/ip).

## Durante su Visita al Médico

- Pida un intérprete si su médico no habla su idioma.
- Tome apuntes o pídale a alguien que tome apuntes por usted.
- Sea franco y hable con su médico sobre todas sus preocupaciones de salud para que le pueda ayudar.
- Haga preguntas para asegurarse de que entiende lo que el médico le está diciendo.
- Usted tiene derecho a su expediente médico, pida copias.
- Pregunte cómo obtener atención médica cuando el consultorio del médico esta cerrado y no es una emergencia.

## Tome su Medicamentos

- Mantenga una lista de todos los medicamentos, hierbas y vitaminas que toma.
- Si usted tiene más de un médico, asegúrese de que sepan sobre todos los medicamentos que está tomando.
- Lea la etiqueta con cuidado y siga las instrucciones para tomar su medicamentos.
- Pida ayuda si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos.
- Llame si tiene cualquier efecto secundario grave debido a los medicamentos que está tomando.



## Sea un Consumidor Inteligente

- Cuando usted se inscriba a un seguro de salud, lea toda la información y vea si su médico pertenece a su plan.
- Sepa dónde encontrar los números de teléfono de Servicios para Miembros de su compañía de seguros de salud. Por lo general, éste número se encuentra al reverso de su tarjeta de seguro de salud.
- Llame a su compañía de seguro de salud antes de cualquier procedimiento para asegurarse de que está cubierto.
- Pregunte por adelantado qué pagos tendrá que hacer.
- Compruebe si hay errores adicionales en su cuenta médica.
- Aprenda a leer su Explicación de Beneficios (EOB, por sus siglas inglés) para asegurarse de que su plan médico pague la cantidad correcta.
- Siempre cargue su tarjeta(s) de seguro de salud con usted.
- Usted tiene el derecho de apelar las decisiones tomadas por su compañía de seguros. Llame al número de Servicio para Miembros o (por su nombre en inglés) California Department of Managed Health Care al 1-888-466-2219.
- ¡Recuerde, si usted no entiende, pregunte!

## Llame a el Condado de Los Ángeles, Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios si:

- Recibe una cuenta por servicios médicos que usted no recibió
- Le vendieron productos de salud que no funcionaron como le dijeron que iban a funcionar
- Le vendieron un seguro de salud que no cubre los servicios prometidos
- Alguien está usando su identidad e información para obtener servicios médicos
- Su crédito está dañado porque su compañía de seguro no pagó su reclamo a tiempo
- Su compañía de seguro paga sólo una parte de su cuenta médica cuando debe pagar la cantidad total.

**TELÉFONO:** 1-800-593-8222 **WEB:** [www.dcba.lacounty.gov](http://www.dcba.lacounty.gov)

## Otros Recursos Útiles

### California Department of Managed Health Care

**TELÉFONO:** 1-888-466-2219

**WEB:** [www.dmhca.gov](http://www.dmhca.gov)

- Puede explicarle sus derechos de atención médica y ayudarle a entender cómo usar sus beneficios de atención médica
- Puede ayudarle a resolver los problemas que pueda tener con su plan de salud

### Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos

**TELÉFONO:** 1-888-463-6332

**WEB:** [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

- Información sobre el fraude de salud, los medicamentos, aparatos médicos, suplementos dietéticos, fórmulas infantiles, alimentos y cosméticos
- Información sobre los problemas con la calidad de estos productos

### Comisión Federal de Comercio

**TELÉFONO:** 1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357)

**WEB:** [www.ftc.gov](http://www.ftc.gov)

- Información sobre estafas de atención médica, fraude, robo de identidad, al igual que preocupaciones sobre el dinero, vivienda y privacidad
- Para reportar publicidad engañosa

## Llame al Condado de Los Ángeles, Departamento de Salud Pública, Oficina de Salud de la Mujer, para los siguientes servicios:

- Citas gratis o a bajo costo y referencias para exámenes de Papanicolaou, exámenes del seno y mamografías
- Educación de salud sobre su riesgo para las enfermedades del corazón
- Referencias sobre recursos locales de atención médica
- Información y referencias para inscribirse a un seguro de salud.

**TELÉFONO:** 1-800-793-8090

**WEB:** [www.publichealth.lacounty.gov/owh](http://www.publichealth.lacounty.gov/owh)



ESCANEA EL CÓDIGO  
PARA LLAMAR



## Información de mi Médico de Atención Primaria

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de Teléfono \_\_\_\_\_

Correo Electrónico \_\_\_\_\_

## Mi Información Personal

Alergias \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Historial Médico \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Contacto de Emergencia

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Relación \_\_\_\_\_

## Otra Información Médica o de Salud

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Mi Lista de Medicamentos y Vitaminas

MEDICAMENTO / VITAMINA	DOSIS	FRECUENCIA





Condado de Los Ángeles Departamento de Salud Pública,  
Oficina de Salud de la Mujer

1-800-793-8090

[www.publichealth.lacounty.gov/owh](http://www.publichealth.lacounty.gov/owh)

