

Socios en la salud



El vínculo entre usted, el médico y el farmacéutico

Ahora es más importante que nunca que participe activamente en su atención médica. Una forma de hacerlo es teniendo una buena relación con el médico y el farmacéutico. Si bien estos expertos están bien capacitados en su profesión, hay un tema que deben conocer mejor: usted.

Antes del próximo control o de la próxima visita a la farmacia, prepárese. Planifique los temas que consultará con el médico acerca de sus problemas de salud específicos. Haga una lista de los medicamentos que toma actualmente. Y esté dispuesto a hacer preguntas sobre la atención o los medicamentos que recibe en la visita. Cuando usted, el médico y el farmacéutico trabajen juntos, usted recibirá una atención aún mejor.

Consulte y verá los beneficios

Corte y lleve consigo esta tarjeta para la cartera que le recordará que debe tomar el control de su propia salud. Al conocer al médico y al farmacéutico y hacerles las preguntas correctas, usted podrá obtener mejores resultados de los medicamentos.

www.bcbstx.com



Preguntas para hacer al farmacéutico

Al comprar medicamentos recetados o de venta libre en la farmacia, pregunte lo siguiente al farmacéutico:

- ¿Cuándo y cómo debo tomar el medicamento?
- ¿Durante cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Es posible que otros medicamentos o el alcohol interfieran con este medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios y los signos de una reacción alérgica?
- ¿El medicamento me dará sueño? ¿Debería cambiar las actividades, como conducir?



BlueCross BlueShield
of Texas



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.®



La comunicación dice mucho...

Al elegir un médico, la comunicación y la confianza son aspectos a tener en cuenta. Usted debe poder confiar en el médico y sentirse a gusto al hablar de los síntomas. A cambio, el médico debe poder escucharlo, opinar y hacer comentarios. Use estos consejos al hablar con el médico para asegurarse de que ambos estén en la misma sintonía:

Sea ordenado

El día del médico probablemente esté repleto, por eso aproveche al máximo el tiempo limitado que tiene en las visitas al consultorio. Sea organizado. Prepárese escribiendo de antemano las preguntas que desea hacer y concéntrese en sus inquietudes más importantes.

Vea sus registros

Haga una lista e incluya: los medicamentos y las vitaminas que toma, los síntomas de enfermedad, las pruebas, los remedios, las operaciones y cualquier otra cosa que el médico deba saber. Cuanto más le informe al médico, mejor serán el diagnóstico y el tratamiento que reciba.

Exprésese

Infórmele al médico en qué medida desea participar en las decisiones sobre su tratamiento. Además, coméntele cuáles de sus creencias religiosas o culturales podrían afectar la atención.

Hable claro

Hágale preguntas al médico. Si no recibe las respuestas que busca, pruebe con otro recurso. Use la característica *Ask A Nurse* de Personal Health Manager en Blue Access® for Members.

Reciprocidad

Así como es importante que diga lo que opina, también es importante que agradezca una o varias veces si el médico es receptivo y le brinda la ayuda y atención que usted espera.

Manténgase en contacto

La comunicación también es esencial después de visitar el consultorio médico. Consulte de qué manera puede mantenerse en contacto entre una visita y otra, ya sea mediante el administrador del consultorio, el personal de enfermería o por correo electrónico.

Visite Provider Finder®

Antes de visitar al médico, al odontólogo o el hospital, verifique siempre para asegurarse de que está usando un proveedor de la red. Para eso, utilice Provider Finder. Hágalo de la siguiente manera:

- Conéctese a Blue Access® for Members
- Haga clic en la solapa *Doctors & Hospitals* (Médicos y hospitales)
- Seleccione *Find a Doctor or Hospital* (Buscar un médico o un hospital)

Puede descargar un directorio de proveedores o ver un mapa y la dirección del consultorio de su proveedor.

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

www.bcbstx.com