

Esté Informado

Información para ayudarle a tomar mejores decisiones sobre su salud y para mantener la atención médica accesible

El COSTO de la atención médica está en aumento...

Leemos sobre ello en los periódicos y hemos visto el precio de nuestras pólizas y deducibles aumentar. De hecho, en promedio las pólizas de seguros médicos en EE.UU. han subido un 12.7 por ciento el pasado año. Pero hay algo más que puede que no sepa: usted puede hacer algo al respecto. Entendiendo la base de su póliza de seguro y colaborando con su doctor para obtener la atención necesaria, cuando se requiera, puede ayudar a mantener una atención médica accesible.

Pregunte a su doctor

Recorte y lleve consigo esta tarjeta de bolsillo con preguntas útiles para hacer a su doctor en su próxima visita al consultorio.

Hacer preguntas relevantes sobre su atención médica puede ayudarle a encontrar la forma de reducir sus gastos de desembolso en sus facturas médicas.



BlueCross BlueShield of Texas



TRS-ActiveCare

TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS



Consejos Sobre Costos de Atención Médica

¿Quiere tener un papel activo sobre su atención médica para ayudar a frenar los costos?

Hacer estas preguntas a su doctor puede ayudarle a mantener bajos gastos de desembolso en sus facturas médicas.

Preguntas Sobre la Medicación

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y cuál es su supuesta función?
- ¿Cuánto debo tomar, cuándo, y por cuánto tiempo?
- ¿Qué posibles efectos secundarios hay, y qué debo hacer si se manifiestan?
- ¿Qué alimentos, bebidas, otros medicamentos prescritos y no prescritos debería evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Me daría información sobre este medicamento?
- ¿Es un medicamento genérico? Si no lo es, me puede prescribir un genérico?
- ¿Tiene muestras?

41129.804

Lo que puede hacer:

Conozca a su médico

Mantener una relación regular con su médico principal es la mejor manera de asegurar que reciba la atención adecuada para usted. De hecho, una mejor comunicación entre doctores y pacientes puede ayudar a evitar errores médicos. Por eso, es importante que mantenga actualizado su historial médico y tenga el control de sus prescripciones para compartir dicha información con su médico.

Evite acudir a urgencias.

Cuando alguien de su plan de salud acude a la sala de urgencias para tratamiento no urgente, todos pagamos más. Las visitas innecesarias a urgencias aumentan el precio de las pólizas, copagos y deducibles. En caso de emergencia, no dude en ir a urgencias. Pero si su condición no lo requiere, llame a un doctor primero.



Haga ejercicio

El caminar enérgico por 30 minutos cada vez, tres veces por semana, puede mejorar su salud y reducir su necesidad de atención médica. De acuerdo a un estudio de Centers for Disease Control and Prevention, incrementar el ejercicio físico moderado regular entre los más de 88 millones de norteamericanos inactivos mayores de 15 años, reduciría anualmente los gastos de salud de ni más ni menos que \$76.6 millones.

Preguntas Relacionadas con el Tratamiento

- ¿Qué traducen mis síntomas?
- ¿Qué pruebas necesitan hacerme y por qué?
- ¿Cómo me ayudarán a sentirme mejor?
- ¿Cuánto cuestan esas pruebas?
- ¿Podrían ser más baratas en otro sitio?
- ¿Existen pruebas más económicas que puedan facilitar la misma información?
- ¿Se necesita cirugía o medicamentos? ¿Por qué?
- ¿Qué otras opciones de tratamiento hay?
- ¿Puedo hacer cambios personales, como en la dieta y ejercicio, que puedan ayudar mi condición?



Sea precavido

Con sólo abrochar su cinturón de seguridad, llevar un casco en bicicleta y usar otros equipos de seguridad, podemos ahorrar miles de millones de dólares en gastos médicos. Por ejemplo, el incumplimiento de algunos norteamericanos de usar el cinturón de seguridad resulta en un promedio de 9,200 tragedias y 143,000 accidentes innecesarios, totalizando los 26 mil millones de dólares en gastos de salud y otros costos en el año 2000.

Escoja medicamentos genéricos

En 2001, se escribieron diez prescripciones por hombre, mujer y niño en Norteamérica costando \$155 mil millones. Por eso, debería pedirle a su doctor genéricos equivalentes aprobados por la FDA cuando le hace una prescripción. Los medicamentos genéricos son tan eficaces como los de marca, y en promedio cuestan un tercera parte menos.

Tenga una alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada (controlando lo que come y las cantidades) no sólo le hará sentirse mejor sino que también puede ayudar a prevenir enfermedades y dolencias, que a largo plazo nos cuestan mucho a todos. Enfermedades como la diabetes de tipo 2, la hipertensión y enfermedad cardíacas coronarias. Si lográramos reducir el número de obesos adultos de tan sólo un 5 por ciento, Norteamérica ahorraría anualmente más de \$5.5 mil millones en gastos de salud. hable con su doctor sobre una dieta apropiada para usted.

Visite www.bcbstx.com para más información sobre mantener la atención médica accesible.