



MANTÉNGASE SEGURO: OBTENIENDO LA ATENCIÓN MÉDICA QUE NECESITA, EN CASA

OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA EN SU HOGAR

Aprenda cómo obtener la atención médica que necesita desde su hogar.

- ¿Enfermo? Llame primero a su proveedor de atención médica.
- Llame a la oficina de su proveedor de atención médica para confirmar que aceptan su cobertura de salud. Si no lo hacen, consulte la [Guía para una mejor atención](#) para obtener consejos sobre cómo encontrar un proveedor que acepte su plan de salud.
- Muchas opciones de telemedicina están disponibles para muchas necesidades de salud, incluyendo las visitas regulares al consultorio.



¿TIEMPO PARA UNA RECETA MÉDICA (RX)?

- ¡Planifique con anticipación!
- Solicite un suministro de medicamentos para 90 días, cuando sea posible.
- Considere la entrega de sus medicamentos recetados por correo. Consulte con su plan de salud con anticipación para evitar demoras en la entrega.
- Pídale a una farmacia local las opciones de autoservicio o entrega.
- ¡No cambie dinero en efectivo! Pague en línea o por teléfono a una farmacia de confianza.

APRENDA SOBRE LA TELEMEDICINA

¿Qué es la telemedicina?

Muchos servicios de atención médica regulares se pueden manejar por teléfono, a través de un portal en línea, una aplicación móvil u otra opción. Aunque su proveedor no haya ofrecido telemedicina en el pasado, muchos lo están haciendo ahora. Llame a su proveedor de atención médica para preguntar sobre sus opciones.

- Hable con su médico en directo por teléfono o chat de vídeo.
- Envíe y reciba mensajes de su médico a través de mensajes de chat, correo electrónico, mensajes protegidos e intercambios seguros de archivos, como un portal para pacientes.
- Utilice la monitorización remota del paciente para compartir información de salud con su proveedor.



¿QUÉ HAY DISPONIBLE?

Es posible que se sorprenda por la variedad de atención que puede obtener a través de la telemedicina u otros servicios basados en tecnología de comunicación.

Su médico decidirá si la telemedicina es adecuada para sus necesidades de salud. Por ejemplo, puede obtener:



Atención médica general, como visitas de bienestar



Recetas para medicamentos



Dermatología
(cuidado de la piel)



Asesoramiento sobre alimentación



Asesoramiento sobre salud mental



Atención urgente

para tratar condiciones como sinusitis, dolor de espalda, infección de las vías urinarias, erupciones cutáneas comunes, etc.



Servicios de monitoreo remoto
para informar el tratamiento de su médico de una enfermedad en curso o aguda



¿CÓMO?

- Llame a la oficina de su proveedor de atención médica para ver si ofrecen telemedicina.
- Su compañía de plan de salud también puede ayudarlo a conectarse con servicios de telemedicina.
- Asegúrese de que su proveedor de atención médica acepte su cobertura. Es posible que aún tenga un copago o deducible. Consulte con la oficina de su proveedor de atención médica o compañía de plan de salud.
- Si no tiene cobertura médica, algunos centros de salud ofrecen atención médica por teléfono o vídeo. Use esta **herramienta** para encontrar un centro de salud cerca de usted y pregunte si ofrecen telemedicina.

¿Necesita más información sobre la telemedicina y cómo prepararse para una visita? Vaya a <https://www.hhs.gov/sites/default/files/telemedicina-faqs-508-spanish.pdf>.

MANTENERSE SALUDABLE

Sea proactivo en el manejo de su atención médica cuidándose usted y su familia. La actividad física, comer sano, relajarse y dormir son partes importantes para mantenerse saludable.

Aquí hay algunos recursos para ayudarlo a administrar su salud:

- [MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) para más información sobre la salud mental.
- [Choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) y la aplicación móvil [Mi plato](https://www.miplate.com) tienen información sobre la alimentación saludable, recetas y más.
- [MillionHearts.hhs.gov](https://www.millionhearts.hhs.gov) puede ayudar proveyendo información sobre cómo mantener su corazón sano, incluyendo el control de la presión arterial alta, el colesterol y otra información sobre el corazón.
- Si tiene Medicare, su proveedor puede ayudarlo a manejar sus enfermedades crónicas (continuas). Pregúntele a su proveedor sobre los servicios de administración de atención crónica o visite [go.cms.gov/ccm](https://www.go.cms.gov/ccm).
- ¿Necesita información local sobre alimentos, transporte, pruebas y más? Llame al **3-1-1**.

Vacúnese contra el COVID-19

Use [Vacunas.gov](https://www.vacunas.gov) para encontrar un sitio para vacunarse cerca de usted, luego llame o visite la página web para hacer una cita. Si es elegible, puede recibir su vacuna de refuerzo en cualquier lugar que proporcione vacunas contra el COVID-19 aprobadas para refuerzos.

