



# 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 [Una Guía para un Mejor Cuidado y Una Vida Más Saludable](#) 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**



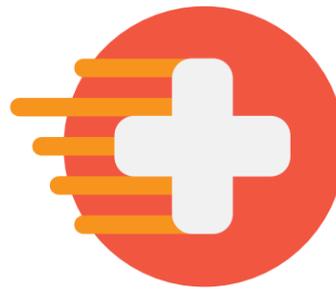
**Dermatología**  
(cuidado de la piel)



**Asesoramiento sobre alimentación**

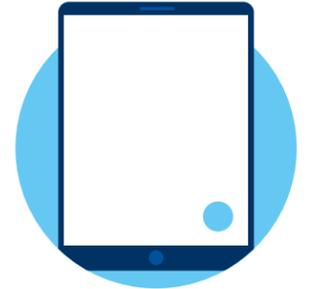


**Asesoramiento sobre salud mental**



**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** para más información sobre la salud mental.
- **Choosemyplate.gov** y la aplicación móvil **Mi plato** tienen información sobre la alimentación saludable, recetas y más.
- **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**.

