

VEA SU CAMINO HACIA UNA MEJOR SALUD ESTUDIANTIL



Paso 1: Poner su salud primero

- Mantenerse saludable es importante para usted y su familia.
- Mantenga un estilo de vida saludable en el hogar, en el trabajo y en su comunidad
- Hágase chequeos médicos y controle las enfermedades crónicas.
- Guarde toda su información sobre su salud en un solo lugar.

Paso 2: Entender su cobertura de salud estudiantil

- Consulte con su centro de salud estudiantil para ver qué servicios están cubiertos (pueden estar en el sitio web de su centro de salud estudiantil).
- Conozca los costos (primas, copagos, deducibles, coseguros).
- Conozca la diferencia entre la atención dentro de la red y fuera de la red.

Paso 3: Saber a dónde ir para recibir atención

- Acuda al departamento de emergencias para emergencias y situaciones que pongan en peligro la vida.
- Se prefiere la atención primaria cuando no es una situación de emergencia o que ponga en peligro la vida.
- Conozca la diferencia entre atención primaria y atención de emergencia.

Paso 4: Encontrar un proveedor

- Busque un proveedor de atención primaria que acepte su cobertura.
- Consulte la lista de proveedores de su centro de salud estudiantil.
- Pregunte a las personas en las que confía quién es su proveedor. También puede investigar por internet.
- Si le han asignado un proveedor y quieres cambiarlo, ponte en contacto con tu centro de salud para estudiantes.



Paso 5: Hacer una cita

- Dígalos si es paciente nuevo o ha estado allí antes.
- Proporcione el nombre de su plan de salud. Pregunte si aceptan su seguro.
- Dígalos el nombre del proveedor que desea ver y por qué quiere una cita.
- Pregunte por días u horarios que le queden cómodos.
- Pregunte qué necesitará traer para la cita.

Paso 6: Prepárese para su cita

- Tenga su tarjeta de seguro con usted.
- Conozca su historial de salud, como enfermedades o lesiones graves anteriores y cuándo ocurrieron, cualquier alergia conocida a medicamentos y vacunas pasadas, y el historial de salud familiar.
- Haga una lista de los medicamentos que toma.
- Traiga una lista de preguntas, asuntos a tratar y tome notas durante su visita.
- Traiga a alguien con usted para que lo ayude si lo necesita.

Paso 7: Decidir si el proveedor es adecuado para usted

- ¿Se sintió cómodo con el proveedor que visitó?
- ¿Pudo entender a su proveedor?
¿Su proveedor lo entendió?
- ¿Sintió que usted y su proveedor podrían tomar buenas decisiones juntos?
- Recuerde: ¡está bien cambiar de proveedor!

Si desea cambiar de proveedor, regrese al paso 4.

Paso 8: Próximos pasos después de su cita

- Siga las instrucciones de su proveedor.
- Surta cualquier receta que le hayan dado. Tome los medicamentos como se le haya indicado
- Programe una visita de seguimiento si la necesita.
- Revise su Explicación de beneficios para asegurarse de que sea correcta.
- Pague sus facturas de atención de salud.
- Comuníquese con su centro de salud estudiantil si tiene alguna pregunta.