

# Como Usar el Seguro de Salud

Ahora que tiene un seguro de salud, usted puede obtener la atención médica que necesite, cuando lo necesite. No tendrá que esperar hasta que sus asuntos médicos son demasiado serios para solicitar tratamiento. Puede elegir un proveedor médico que le guste, quien esté ubicado en un sitio que sea conveniente para usted, y construir una relación con aquel quien le hace tomar cargo de su salud. Esta hoja informativa explica cómo empezar usar su seguro de salud. Si tiene más preguntas, recuerdese que siempre puede llamar a su compañía de seguro médico o su proveedor médico directamente.

**La Buena Salud Importa.** La buena salud significa cuidando al cuerpo y la mente haciendo ejercicio, comiendo bien y tomando el tiempo de relajar. Cuando esté sano, es más capaz de hacer las cosas que disfrute. Cuando uno se siente bien, eso ayuda a sus cambios de humor y sus relaciones. Una parte importante de mantenerse sano es obtener revisiones regulares. En las revisiones, su médico asegurara que su corazón, pulmones y el resto del cuerpo estén en buena forma. Las revisiones son una buena manera de detectar problemas médicos antes de que se empeoren, y ayudar a manejar problemas médicos que ya existen. También es un buen tiempo para hacer preguntas sobre su salud mental – como esta enfrentando con sus emociones – y su salud física – como se siente su cuerpo.

**Entender su Seguro de Salud.** Cada plan de seguro de salud es diferente, por eso es importante revisar su plan para verificar cuales servicios cubre. Si tiene preguntas sobre su plan o beneficios, puede llamar a la compañía de seguro médico y pregunta a esa persona que se lo explique.

- Un **médico de cuidado primario** es su médico principal. Él o ella cuida de su salud general y usted puede referir a las especialistas para ayuda con enfermedades específicas.
- Una **especialista** es un proveedor médico con entrenamiento adicional en una tipa específica de condición médica. Por ejemplo, un cardiólogo está entrenado en la salud de corazón, mientras un psicólogo está entrenado a evaluar y tratar asuntos mentales y emocionales. Asegura que entiende el procedimiento para ver a un especialista debajo de su plan. A veces solo puede ver a los especialistas después de ver a su médico principal.

**Encontrar un Proveedor de Salud.** Si no tiene un proveedor de salud, o si su proveedor actual no es parte de su nueva plan de seguro, como hace para encontrar a uno?

- **Preguntar a personas en quien confias.** Pregunta a sus amistades y familiares de quienes son sus doctores.
- **Verifique la red de proveedores de su plan.** Su compañía de seguro debe tener una lista de proveedores con quien trabajan en el sitio web de la compañía de seguro o puede contactar la oficina de servicios para miembros de la compañía de seguro médico.