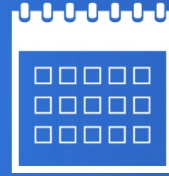




# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en Ag Health Benefits Alliance.



## RESPONSABILÍCESE DE SU ATENCIÓN MÉDICA

Al tener un rol proactivo en su atención médica, usted puede tomar mejores decisiones sobre su atención médica y, a la larga, reducir los costos de su atención médica. Obtenga control sobre su atención médica con las siguientes recomendaciones.

Elija proveedores médicos que comprendan sus necesidades. Al menos de un médico de atención primaria y un farmacéuta. Asegúrese de que cada profesional con el que trabaja comprenda lo que usted quiere de su atención médica y farmacéutica.

Encuentre un buen médico. Visite la Asociación Médica Americana (American Medical Association, AMA) en [www.ama-assn.org](http://www.ama-assn.org) para encontrar un médico por especialidad, capacitación médica, práctica y certificación en especialidad. Asegúrese de que sus médicos estén certificados por la Junta al visitar el Consejo Estadounidense de Especialidades Médicas (American Board of Medical Specialties) en [www.abms.org](http://www.abms.org).

También puede controlar la calidad de los hospitales de su área al visitar [www.hospitalcompare.hhs.gov](http://www.hospitalcompare.hhs.gov).

Sea sincero con su médico. Proporcione toda su información médica a sus médicos, de manera que pueda recibir la atención médica adecuada. Haga una lista de las inquietudes para tratar con su médico. Sea sincero antes y durante el examen; si su médico no sabe sobre un problema, no podrá brindarle la ayuda que usted necesita.

Cuando está confundido o inseguro sobre algo que le dice su médico, formule preguntas. Visite la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ) en [www.arhq.gov/questionsaretheanswer](http://www.arhq.gov/questionsaretheanswer) para crear una lista de preguntas para su médico.

Averigüe sobre el mejor tratamiento disponible. Visite el Centro de Información de Pautas Nacionales (National Guideline Clearinghouse) en [www.guideline.gov/](http://www.guideline.gov/) para revisar las pautas para una variedad de afecciones médicas. Estas pautas indican las opciones de atención médica más exitosas y ampliamente aceptadas que proporcionan resultados comprobados. Ya sea que visita el sitio web o no, asegúrese de revisar sus opciones con su médico; no todos los tratamientos son lo mejor para todas las personas.

Busque una segunda opinión. Es posible que quiera obtener una segunda opinión si se aplica cualquiera de lo siguiente:

- Usted padece una afección médica grave.
- Se le recetó un medicamento que conlleva riesgos significativos.



## RESPONSABILÍCESE DE SU ATENCIÓN MÉDICA

- Se le informó que la cirugía es una opción del tratamiento.
- No hay mejoras en una afección médica tratada.
- Ha consultado con un médico que no pudo diagnosticar su problema.

No intente manejar todo por sí solo. Si está internado, traiga a un amigo o pariente con usted para ayudarlo a comprender la información médica y ayudarlo a tomar decisiones de atención médica.

Hablar con otras personas también proporcionarle un sistema de ayuda sólido, de manera que no tendrá que preocuparse por hacerse cargo de todo por sí solo.

Comience un registro de atención médica. Esto le permitirá controlar su salud, estar más informado sobre sus posibles opciones de tratamiento y aprender a manejar sus afecciones de manera más eficaz.