



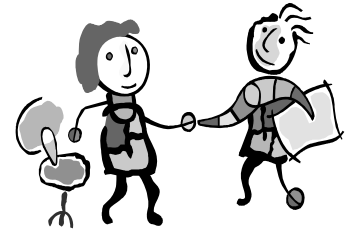
Consejos del Cuidado de la Salud para la Familia

1

Como Defenderse en el Sistema de Beneficios del Cuidado de la Salud

Parents Reaching Out provee recursos que se enfocan en ayudar a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. El mantener a su familia saludable significa el saber como navegar el sistema del cuidado de la salud y hablar con su doctor u otros proveedores. Nosotros esperamos que estas hojas de consejos le den la información que usted pueda necesitar para tener acceso a los servicios relacionados y medico mejores y más efectivos en costo para satisfacer las necesidades de su familia.

Para mucha gente, es muy difícil ser su propio defensor. Este puede ser un proceso intimidante, pero a menudo no tenemos otra elección más que defendernos nosotros mismos. Los resultados serán mejores si usted se toma el tiempo para preparar antes de la junta, llamadas por teléfono o visitas con los proveedores de salud o otros en este sistema.



Aquí esta lo que usted necesitará hacer para prepararse para defender:

- Conozca los hechos. Revise cualquier papelería que usted haya recibido o entregado. Tome nota de las fechas claves y muchos de los detalles importantes como sea posible.. Conociendo bien su caso puede ponerlo mucho más delante de cualquier otro. Si usted esta apelando la negación de su plan de salud de un servicio, lea la negación cuidadosamente para ver porque lo están negando. Use la razón de ellos como la base para su argumento para decir él porque usted debe de recibir el servicio.
- **Conserve buenos archivos.** Cuando usted haga una llamada acerca del problema del seguro medico, tome notas de con quien habló, la fecha y la hora y de que se trato la conversación. Guarde copias de toda la correspondencia de ambas las que manda y las que recibe.
- Haga su investigación. Si su plan de salud le esta negando un servicio o un medicamento, investigue en el Internet para información acerca del servicio y porque es médicamente necesario o apropiado para su condición. Imprima lo que encontró e inclúyalo como parte de su apelación.
- Practique lo que quiera decir por adelantado. Dígale su historia a un amigo o a un miembro de la familia y pregúnteles su opinión.
- Encuentre su balance. Si pudiera haber una posición comprometedora decida por adelantado cuanto esta usted decidido a comprometer o si esta usted decidido a comprometerse.

Cuando defiende usted su posición:

- Diga su historia. Usted la vivió así que usted la conoce mejor. Sea organizado y comunique los hechos en una manera lógica.
- Manténgase en los puntos importantes. Sepa que es más importante para que la otra persona escuche y diga la información tan concisa como seas posible.
- Conceda los puntos negativos. Si hay cosas negativas acerca de su caso, explique que ocurrió. Usted puede quitar el impacto de los puntos malos y hacerlos verse menos negativos.
- Sea respetuoso. Pero firme. Usted perderá puntos en su caso al ser irrespetuoso hacia la otra parte. Si la gente opuesta a usted es irrespetuosa, el que toma la decisión notará esto, pero usted manténgase calmado. Mantenga su enfoque en la historia que usted esta diciendo. Tenga la evidencia con usted. Traiga todos los documentos relevantes con usted cuando vaya a defender su caso. Haga copias por adelantado para los otros y para el que toma la decisión.

Re-impreso con el permiso de HealthCareCoach.com

La Pregunta Correcta

Nosotros necesitamos buena información para tomar decisiones informadas mientras encontramos nuestro camino a través del sistema del cuidado de la salud. La mejor manera para obtener información es el hacer preguntas y escuchar las respuestas. Al hacer "la pregunta correcta" nos ayudará a obtener información específica y puede ayudar a abrir discusiones acerca de posibilidades. Pensando acerca de las preguntas que usted necesita hacer y escribiéndolas le ayuda a obtener la información que usted necesita.

Preguntas con final cerrado obtienen una respuesta de sí o no.

¿Puede esta medicina ser usada con seguridad con todas mis otras medicinas y terapias?

Preguntas con final abierto crea discusiones y provee detalle más específicos.

¿Cuales son los posibles efectos colaterales?

¿Qué hago si ocurre un efecto colateral?

"Consejos De Salud" son publicaciones de Parents Reaching Out y son desarrolladas bajo fondos del Centro de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS). Las opiniones expresada no necesariamente representan sus reglamentos y no debe de ser sumido que es un endoso del Centro de Servicios de Medicare y Medicaid.