

# Cómo **AHORRAR** dinero en los costos de atención médica



## Aprovecha al máximo tus beneficios este año.

Estas herramientas e ideas te ayudarán a ahorrar dinero y a usar mejor tus beneficios este año. Inicia sesión en [floridablue.com](http://floridablue.com) para ver la información general de tus beneficios.

- Confirma la selección del médico de cabecera y programa la cita para tu chequeo anual a \$0. Por lo general, tendrás gastos a tu cargo más bajos si visitas a tu médico de cabecera.
- Revisa los especialistas, los hospitales y las farmacias que forman parte de tu plan de salud.
- ¡Recibe atención para enfermedades y lesiones menores sin tener que salir de tu casa! Regístrate ahora mismo llamando al 800-Teladoc (835-2362) o visita [Teladoc.com](http://Teladoc.com).<sup>4</sup>
- Encuentra centros de atención de urgencias dentro de la red que estén cerca de tu hogar o de tu trabajo, o cerca de la escuela de tus hijos. Si tu médico no está disponible en el momento en que lo necesitas, estos centros casi siempre son menos costosos y el tiempo de espera es más corto que en las salas de emergencias.
- Descarga la aplicación móvil de Florida Blue y ten acceso a la información de tu cuenta en cualquier momento.



## El prepararte de antemano te puede ayudar a evitar sorpresas.

Lee estos consejos que te ayudarán a obtener el mejor valor por tu dinero.

### Usa tus beneficios de bienestar.

Tu plan de salud incluye un chequeo anual con tu médico de cabecera. Es la forma más fácil de empezar a usar tu plan de salud. Esta visita cuesta \$0<sup>1</sup> e incluye pruebas de sangre, exámenes de prevención de rutina y vacunas. Visita a tu médico cada año. Es una excelente manera de monitorear tu salud y si tienes algún problema y te lo detectan a tiempo, será más fácil tratarlo.

### Visita a los Proveedores Value Choice y ahorra aún más.

En Sanitas Medical Center y Diagnostic Clinic Medical Group recibirás atención de calidad ¡por un costo hasta de \$0!<sup>2</sup> Esto incluye visitas ilimitadas con tu médico de cabecera, radiografías, pruebas de alergia y la mayoría de las inyecciones para las alergias. <sup>3</sup> Estos médicos se toman el tiempo necesario para conocerte y obtener un panorama completo de tu salud. También coordinarán con otros médicos si necesitas atención especializada. Los establecimientos de Sanitas están ubicados en los condados de Miami-Dade, Broward, Palm Beach, Pinellas, Hillsborough, Seminole, Orange y Osceola. Diagnostic Clinic Medical Group tiene establecimientos en el condado de Pinellas.

### Mantente dentro de la red y sigue ahorrando.

Ahorra tiempo y paga menos. Acude a los médicos y hospitales que forman parte de la red de tu plan de salud. También es conveniente entender cómo funciona tu plan.

### Conoce cuáles son tus opciones cuando necesites atención de urgencia.

Si necesitas atención de inmediato y tu médico no está disponible, tienes opciones de cuidado para enfermedades y lesiones menores. Los centros de atención de urgencia usualmente tienen tiempos de espera más cortos y son menos costosos que la sala de emergencias. Usa la aplicación móvil de Florida Blue para encontrar el centro de atención de urgencia más cercano. También puedes comunicarte con un médico por teléfono o por video a través de Teladoc.<sup>4</sup> El tiempo normal de espera para ser conectado es de 10 minutos. Solo llama al 800-835-2362 o visita [Teladoc.com](http://Teladoc.com) para crear una cuenta. Sin embargo, si tu caso es una verdadera emergencia, acude a la sala de emergencias más cercana y tendrás cobertura.

### Usa las herramientas por Internet para comparar costos.

Si tienes que practicar algún procedimiento o surtir una medicina recetada, nuestras herramientas fáciles de usar te permitirán comparar precios. Solo inicia sesión en tu cuenta en [floridablue.com](http://floridablue.com) y selecciona Herramientas (Tools), después haz clic en el botón apropiado para comparar y ahorrar.

## Obtén aprobación si la necesitas.

Para ciertos servicios médicos, como imágenes de resonancia magnética (MRI scans) y estudios del sueño, debes coordinar con tu médico una aprobación por adelantado por parte de Florida Blue. Visita [floridablue.com/authorization](http://floridablue.com/authorization), o llámanos.

Si tienes un plan de salud myBlue, tu médico de cabecera debe ser tu primer contacto cuando necesites atención, incluyendo referidos a especialistas. De lo contrario, es posible que tengas que pagar el costo completo (excepto en caso de una emergencia). Lee los detalles del plan. ¡Infórmate y ahorra!

## Recibe descuentos en artículos de salud y bienestar que usas a diario.

Ahorra dinero con nuestro programa de recompensas para miembros Blue365<sup>®5</sup>. Después que hayas iniciado sesión por Internet en [floridablue.com](http://floridablue.com), haz clic en Salud y bienestar (Health and Wellness) en la parte superior y selecciona el botón de Descuentos (Discounts) en la parte derecha de la pantalla.

### Ahorrarás en:

- Membresías para centros de acondicionamiento físico y salud
- Programas para perder peso
- Experiencias de viajes a lugares saludables
- Equipos para entrenamiento
- Monitores portátiles de frecuencia cardíaca y GPS

Inscríbete para recibir correos electrónicos semanales, así no te perderás ninguna oferta.

## Recibe ayuda cuando la necesitas.

### Consultas de beneficios y atención médica: 888-476-2227



Nuestro equipo de Consejeros de atención médica te explicará cómo funcionan tus beneficios, te ayudará a identificar servicios que te sean útiles, a encontrar especialistas, a comparar opciones de atención de salud y a encontrar maneras de ahorrar dinero.

### Enfermeras disponibles las 24 horas del día: 877-789-2583

Si tú o los miembros de tu familia tienen alguna inquietud o pregunta de salud en general, la línea de enfermería<sup>6</sup> está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno.

### Apoyo prenatal para las futuras madres: 800-955-7635, opción 6

Con el programa prenatal Healthy Addition<sup>®</sup> todas las mujeres embarazadas podrán conversar con una enfermera que les dará la información que necesitan para tener un embarazo saludable.

## Aprovecha al máximo tus visitas médicas.

Tu visita puede durar solo unos minutos, así que es conveniente que hagas un plan de antemano.

- **Decide qué es lo que deseas recibir en esa visita.** ¿Quieres hacerte un chequeo de bienestar? ¿Necesitas un nuevo plan de tratamiento para una condición de salud recurrente? ¿Necesitas hablar sobre un nuevo síntoma?
- **Recopila toda la información.** Anota la información de tu historial médico y el de tus familiares, si es necesario. Haz una lista de las medicinas que tomas actualmente y la dosis, incluyendo las vitaminas y los suplementos.
- **Haz una lista de tus síntomas.** ¿Cuáles son? ¿Cuándo empezaron? ¿Qué te ayuda a aliviarlos?
- **Anota todas las preguntas que quieres hacer al médico.**
- **Trae lápiz y papel, o un dispositivo electrónico para tomar notas.** Si lo necesitas, trae a alguien para que te ayude.

<sup>1</sup>Pagas \$0 si eres menor de 65 años y si tú o tu familia están inscritos en una cobertura de salud. Si durante la consulta tu médico se da cuenta de que padeces una condición de salud, o recibes tratamiento, o te hace otros exámenes, podrías pagar más. Habla con tu médico durante el chequeo para mantenerte informado. Si tienes un plan de salud a través de tu empleador, habla con tu departamento de Recursos Humanos para verificar los costos del chequeo anual.

<sup>2</sup>El copago de \$0 no aplica a los Planes de salud con deducible alto (High Deductible Health Plans, HDHP) ni a los planes temporales de seguro de salud.

<sup>3</sup>Es posible que tengas que pagar un copago por atención de urgencia y por citas programadas para el mismo día si no acudes a tu médico de cabecera. Los exámenes de diagnóstico, como mamografías, sonogramas, imágenes de resonancia magnética (MRI) y electrocardiogramas (EKG) pueden requerir un copago adicional.

<sup>4</sup>Teladoc es una compañía independiente contratada por Florida Blue para proporcionar visitas médicas por teléfono o por vídeo en Internet a los miembros con situaciones médicas que no son de emergencia. Teladoc está disponible solamente en los E.E.U.U. Teladoc<sup>®</sup> es una marca registrada de Teladoc, Inc.

<sup>5</sup>Blue365<sup>®</sup> ofrece acceso a descuentos en los artículos que los miembros pueden comprar directamente a los proveedores independientes.

<sup>6</sup>Como una gentileza, Florida Blue ha celebrado un acuerdo con Health Dialog<sup>®</sup> para ofrecer este servicio. Florida Blue no certifica ni califica la calidad de los servicios que brinda Health Dialog, ni puede garantizar o asumir responsabilidad alguna por ellos. Recuerda que todas las decisiones relacionadas con criterios médicos/clínicos deben tomarse junto con tu médico u otro proveedor. Florida Blue y Health Dialog no proporcionan asesoramiento ni servicios médicos.

Estos servicios se ofrecen a los miembros de Florida Blue con un plan de salud individual o familiar. Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc. cuyo nombre comercial es Florida Blue, una Licenciataria Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece cobertura de salud. Florida Blue no discrimina a las personas por su raza, color, nacionalidad, discapacidad, edad, sexo, identidad de género, orientación sexual, o estado de salud en la administración del plan, que incluye la inscripción y la determinación de sus beneficios. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

Este documento es una traducción de su original escrito en inglés. Los términos en inglés prevalecerán en caso de alguna disputa con respecto al significado de este documento o sus términos. ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1- 800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).