

# MEJOR SIGNIFICA:



## ¡APROVECHAR AL MÁXIMO SU VISITA AL CONSULTORIO!

*Estar preparado o preparada para su cita le ayuda a enfocarse en su salud.*

El tiempo que pasa con su médico es importante. Asegúrese de hacer preguntas y hablar abiertamente sobre su salud.

Para su comodidad, anote los detalles de su próxima cita aquí:

Nombre del médico \_\_\_\_\_

Fecha/Hora \_\_\_\_\_

Dirección/Núm. de suite \_\_\_\_\_



**¡Llénela!**

*Use esta lista de control para hacer contar su visita al consultorio.*



### Antes de su visita

- ☐ Llame para confirmar su cita. Asegúrese de que ese médico pertenezca a la red de Ambetter.
- ☐ Anote todas las preguntas que tenga. Encontrará algunas preguntas sugeridas al dorso de esta guía.
- ☐ Asimismo, anote todo síntoma o padecimiento que tenga.
- ☐ Haga una lista de todos los medicamentos que use actualmente, incluidos los que se venden con y sin receta y las vitaminas y suplementos.



### Durante su visita

- ☐ Traiga esta lista de control como recordatorio de los temas sobre los que desea hablar.
- ☐ Use esta lista de control para tomar notas durante su cita.
- ☐ Hable con su médico sobre su salud general, diagnóstico y tratamiento. Hable en detalle o explore las opciones que tiene.
- ☐ Antes de irse, programe su cita siguiente. Anótela en esta guía e inclúyala en su calendario.



### Después de su visita

- ☐ Repase sus notas y recoja en su farmacia todo medicamento de venta con receta que le hayan recetado.
- ☐ Si le hicieron análisis de sangre u otras pruebas, espere los resultados de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- ☐ Hable sobre su visita al consultorio con alguien de su confianza. Compartir su experiencia puede ayudarlo a mantenerse en buena dirección con sus planes de tratamiento.

# MEJOR SIGNIFICA: TOMAR EL CONTROL DE SU SALUD

 **Use este lado de la lista de control para prepararse para su cita.**

Algunos temas que ayudan a empezar a prepararse mentalmente para su visita al consultorio:

- ¿Toma medicamentos? De ser así, ¿está teniendo algún efecto secundario?
  - ¿Está al día con su vacuna contra la gripe y exámenes preventivos (de cáncer colorrectal, de la próstata y/o de seno, diabetes/glucosa en la sangre, etc.)?
- ¿Tiene una rutina de ejercicio?
  - ¿Tiene algún dolor o padecimiento que le molesta con frecuencia o le impide hacer cosas del día a día?
  - ¿Tiene problemas para dormir? ¿Se siente triste?

Actualmente tomo estos medicamentos/suplementos:	Dosis	Hora en que lo toma

Tengo estas preguntas/inquietudes:

Notas de mi visita al consultorio que deseo darles seguimiento:

## ¡Consejo!

Confirme que toda remisión sea para proveedores que participan en la red de Ambetter. De lo contrario, pida una remisión a un proveedor que esté dentro de la red.

Mi cita de seguimiento es:

 **¡No olvide dar seguimiento después de su visita!**

Cuidarse la salud es un proceso continuo. Consulte la portada de esta guía para ver útiles recordatorios de lo que debe hacer después de su cita. Y, si tiene preguntas adicionales, visítenos en línea en [Ambetter.MagnoliaHealthPlan.com](https://www.Ambetter.MagnoliaHealthPlan.com).

### Declaración de no discriminación

Ambetter de Magnolia Health cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Ambetter de Magnolia Health no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Ambetter de Magnolia Health:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:
  - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Ambetter de Magnolia Health a 1-877-687-1187 (Relay 711).

Si considera que Ambetter de Magnolia Health no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante: Grievance Coordinator, 111 E Capitol Street, Suite 500, Jackson, MS 39201, 1-877-687-1187 (Relay 711), Fax 1-877-264-6519. Usted puede presentar una queja por teléfono, correo, fax. Si necesita ayuda para presentar una queja, Ambetter de Magnolia Health está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



<b>Spanish:</b>	Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Ambetter de Magnolia Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-877-687-1187 (Relay 711).
<b>Vietnamese:</b>	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Ambetter from Magnolia Health, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-877-687-1187 (Relay 711)..
<b>Chinese:</b>	如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Ambetter from Magnolia Health 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-877-687-1187 (Relay 711)。
<b>French:</b>	Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d'Ambetter from Magnolia Health, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d'aide et d'informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-877-687-1187 (Relay 711).
<b>Arabic:</b>	إذا كان لديك أو لدى شخص تساعد أسئلة حول Ambetter from Magnolia Health، لديك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. للتحدث مع مترجم اتصل بـ 1-877-687-1187 (Relay 711).
<b>Choctaw:</b>	Chim ayalhpsah ihokih Chishno kiyokmat kanah ish apila ka, Ambetter from Magnolia Health imma ná ponaklo hachim ashah ihokma. Apila hicha rian annowa ya chim annqa anoli akq hashisha hijnah kat. Ahikachih kiyoh. Annqa tisholi imanopolih chinnakma, holhtina yappa ipayah 1-877-687-1187 (Relay 711).
<b>Tagalog:</b>	Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa Ambetter from Magnolia Health, may karapatan ka na makakuha nang tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-877-687-1187 (Relay 711).
<b>German:</b>	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu Ambetter from Magnolia Health hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-877-687-1187 (Relay 711) an.
<b>Korean:</b>	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 Ambetter from Magnolia Health 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-877-687-1187 (Relay 711) 로 전화하십시오.
<b>Gujarati:</b>	જે તમને અથવા તમે જેમની મદદ કરી રહ્યા હોય તેમને, Ambetter from Magnolia Health વિશે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને, કોઈ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે 1-877-687-1187 (Relay 711) ઉપર કોલ કરો.
<b>Japanese:</b>	Ambetter from Magnolia Health について何かご質問がございましたらご連絡ください。ご希望の言語によるサポートや情報を無料でご提供いたします。通訳が必要な場合は、1-877-687-1187 (Relay 711) までお電話ください。
<b>Russian:</b>	В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Ambetter from Magnolia Health вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-877-687-1187 (Relay 711).
<b>Punjabi:</b>	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲੈ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ Ambetter from Magnolia Health ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ. ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1-877-687-1187 (Relay 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
<b>Italian:</b>	Se lei, o una persona che lei sta aiutando, avesse domande su Ambetter from Magnolia Health, ha diritto a usufruire gratuitamente di assistenza e informazioni nella sua lingua. Per parlare con un interprete, chiami l'1-877-687-1187 (Relay 711).
<b>Hindi:</b>	आप या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उनके, Ambetter from Magnolia Health के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बिना किसी खर्च के अपनी भाषा में मदद और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषिये से बात करने के लिए 1-877-687-1187 (Relay 711) पर कॉल करें।