

# Lista de verificación de navegación sanitaria

## Para pacientes

Encontrar la información y la atención sanitaria que mejor se adapten a sus necesidades puede ser un proceso complejo. Tómese el tiempo para escribir y hacer preguntas en cada paso del camino. Puede descargar e imprimir más copias de esta lista de verificación como punto de partida. Lleve esto con usted a las citas. Se pueden descargar e imprimir copias adicionales de esta lista de verificación desde [FAIRHealthOlderAdults.org](https://FAIRHealthOlderAdults.org)

### Elegir un proveedor de atención médica

(Tome notas que pueda consultar más adelante).

- Si no tiene un proveedor de atención primaria (PCP) o desea cambiar de PCP, llame a su proveedor de seguros para ver qué PCP están en la red de su plan.
- Pídale a su PCP que lo derive a un proveedor que esté dentro de la red.
- Antes de programar una cita, pregunte si el proveedor acepta su plan y acepta nuevos pacientes.
- Si se someterá a una cirugía o procedimiento, pregúntele a su médico si todos los proveedores que le brindan atención también están en su red.
- Si un proveedor está fuera de la red, pregunte si su cargo es mayor que lo que pagará su aseguradora y cuánto de los costos cubrirá su plan.
- ¿Tiene el proveedor de atención médica las cualidades que usted valora (p. ej., habla su idioma, tiempo de espera, escucha sus inquietudes)?
- Verifique la ubicación, educación, capacitación, certificaciones de la junta y afiliaciones hospitalarias del proveedor.
- ¿Participa el proveedor en algún programa que informe medidas de calidad?

Consulte la [Calidad de la Atención Médica](#) sección sobre [Consumidor FAIR Health](#) para más información.

### Costos de negociación

- Utilice el [seguro médico](#) de FAIR Health y [dental](#) Herramientas de búsqueda de costos para estimar el costo de su servicio médico o dental.
- Compare el costo estimado con lo que cobra su proveedor.
- Hable con su proveedor sobre sus opciones de pago.

### Después de recibir su factura

- Revise su factura de cerca.
- Utilice las herramientas de búsqueda de costos de FAIR Health para verificar las diferencias entre los costos estimados de FAIR Health y los precios que le cobró su proveedor.
- Llame a la oficina de facturación de su proveedor y hable sobre la diferencia entre su cargo y el Estimaciones de costos de salud FAIR.
- Pregunte si el proveedor puede igualar las estimaciones del sitio web de FAIR Health.
- Si necesita disputar su factura, solicite el apoyo de organizaciones que puedan ayudarlo con el proceso, como la Fundación Defensora del Paciente. ([patientadvocate.org](https://patientadvocate.org))

---

Las ayudas para la toma de decisiones no pretenden ser consejos, diagnósticos o tratamientos médicos. Su objetivo es ofrecer información que le ayude a participar en la toma de decisiones compartida con los profesionales de la salud. Las opciones clínicas en las ayudas para la toma de decisiones deben discutirse con su profesional de la salud, ya que la condición de cada paciente variará.

## Lista de verificación para la toma de decisiones compartida

### Para cuidadores familiares y cuidadores

Los pacientes a menudo dependen de los proveedores de atención médica para que les digan qué atención necesitan. Pero para que nuestros familiares y amigos (personas que reciben cuidados) reciban la mejor atención, especialmente si tienen dificultades cognitivas o una enfermedad grave, ellos, su equipo de atención médica y usted pueden tomar decisiones juntos. A esto se le llama toma de decisiones compartida. Su proveedor comparte conocimientos médicos y usted (y la persona a quien cuida) comparten lo que desea de la atención. Luego toman una decisión juntos. Si el equipo de atención médica de la persona que recibe su cuidado no ha hablado sobre la toma de decisiones compartida, aún puede participar en el proceso.

Utilice esta lista de verificación para iniciar la conversación sobre la toma de decisiones compartida. Llévelo con usted a las citas. Se pueden descargar e imprimir copias adicionales de esta lista de verificación desde [FAIRHealthOlderAdults.org](https://FAIRHealthOlderAdults.org)

#### Antes de la cita: piense en lo que importa y escríbalo

- ¿Qué es lo más importante en la vida para la persona que recibe sus cuidados? ¿Cuáles son sus objetivos para el tratamiento? ¿Quieren controlar los síntomas o poder hacer cosas que no pueden hacer ahora?
- ¿Qué le gustaría saber sobre el problema de salud y las opciones de tratamiento de la persona que recibe su cuidado? Un médico (como una enfermera o un proveedor de atención primaria) también puede ayudarlos a usted y a la persona que recibe su atención a discutir sus objetivos y deseos.
- ¿Los costos afectarán su decisión?
- Consulte los recursos recomendados a continuación.

#### Durante la cita/discusión: haga preguntas, exprese los objetivos de su receptor de atención y lo que le importa (tome notas que pueda consultar más adelante).

- Me gustaría tomar esta decisión con usted en función de los objetivos de mi beneficiario de cuidados y de lo que más le importa y de su conocimiento.

Lo que más le gustaría de la vida a mi persona a cargo de mi cuidado es

---

---

Lo que más le importa a la persona que me cuida es

---

---

Lo que más teme la persona que me cuida es

---

---

¿Existen herramientas de decisión que podamos utilizar para tomar esta decisión juntos?

---

---

¿Cómo puedo obtener más información sobre su condición y opciones?

---

---

Las ayudas para la toma de decisiones no pretenden ser consejos, diagnósticos o tratamientos médicos. Su objetivo es ofrecer información que le ayude a participar en la toma de decisiones compartida con los profesionales de la salud. Las opciones clínicas en las ayudas para la toma de decisiones deben discutirse con su profesional de la salud, ya que la condición de cada paciente variará.