



# *Mi Salud.*

## *Mi Medicare*

### **Centros de Servicios de Medicare y Medicaid Campaña Nacional de Educación y Multimedia de Medicare**

#### **Bienvenido a Medicare**

*El comienzo de un futuro saludable*

¿Acaba de inscribirse en Medicare y ahora no está seguro de lo qué debe hacer?

A continuación le damos unas sugerencias que le ayudarán a tomar los pasos necesarios para un futuro saludable:

#### **Paso 1: Haga un cita para hacerse su examen físico inicial “Bienvenido a Medicare”**

Llame a su médico hoy y haga una cita para hacerse un examen físico de “Bienvenido a Medicare”. De esa manera, usted y su doctor pueden obtener un punto de referencia preciso de su salud actual que podrán usar para comparar con futuros exámenes médicos.

Durante el examen físico, usted y su médico podrán considerar sus antecedentes médicos y familiares, evaluar su situación actual de salud y sus medicinas de receta, y por lo consiguiente darle pruebas y exámenes preventivos para así establecer una base para su cuidado médico personalizado.

También tendrá la oportunidad de hablar acerca de las medidas que debe tomar a corto y largo plazo para mejorar su salud y mantenerse sano mientras esta bajo el cuidado médico de profesionales que participan en el programa de Medicare. Por ejemplo, su médico le proporcionará un plan de acción que podría incluir referencias a otros servicios, incluso si debe tomar ventaja de los servicios preventivos, como los exámenes para detectar el cáncer, vacunas contra la gripe, vacunas rutinarias y las pruebas de diabetes. Unos de estos servicios y pruebas están disponibles de forma gratuita para la mayoría de los beneficiarios de Medicare como resultado de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio.

Al terminar su examen médico, asegúrese de hacer su cita para el año siguiente para su examen físico anual. Gracias a la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, Medicare ahora cubre un examen físico anual. Es una manera excelente de evaluar los cambios en su salud ya que el examen “Bienvenido a Medicare” y el examen físico anual podrían detectar algún problema de salud pronto.

#### **Paso 2: Regístrese en [MiMedicare.gov](http://MiMedicare.gov)**

Regístrese en la página de [www.MiMedicare.gov](http://www.MiMedicare.gov) para facilitar el acceso a su información de salud. Este servicio es seguro y gratuito y proporciona acceso a información personalizada sobre sus beneficios y servicios de Medicare.

Si no tiene una computadora, pídale a alguien de confianza, como un miembro de su familia o el administrador de su centro para adultos mayores de edad, que le ayude a inscribirse y revisar regularmente su información.

**Paso 3: Marque las fechas de Inscripción Abierta en su calendario (15 de noviembre al 31 de diciembre de 2010)**

Aunque usted se haya inscrito en Medicare recientemente, todavía es una buena idea revisar sus beneficios y asegurarse de que su plan actual es el que más le conviene y se adapta a sus necesidades de salud. Si no lo ha hecho todavía, quizás también desee inscribirse en un plan de medicamentos de Medicare (Parte D). Los resultados de su examen físico de “Bienvenido a Medicare” le pueden ayudar a elegir su plan.

El período de Inscripción Abierta sucede sólo una vez al año, así que asegúrese de revisar sus opciones entre el 15 de noviembre y el 31 de diciembre de 2010. La herramienta de Medicare “Buscador de Planes de Medicare” ([www.medicare.gov](http://www.medicare.gov), siga la pagina en español) y consejeros locales del Programa Estatal de Asistencia de Seguro de Salud ([www.shiptalk.org](http://www.shiptalk.org)) pueden ayudarle con las decisiones sobre la Inscripción Abierta.

**Paso 4: Aproveche todos los recursos que Medicare ofrece**

Medicare ofrece varios recursos para ayudarle a sacar el máximo provecho a sus beneficios. Consulte la sección “¿Es nuevo en MiMedicare.gov?” de [www.MiMedicare.gov](http://www.MiMedicare.gov) para obtener información personalizada, consulte su manual “Medicare Y Usted” de 2011; o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048.

Hay más información disponible en [www.HealthCare.gov](http://www.HealthCare.gov) o [www.CuidadoDeSalud.gov](http://www.CuidadoDeSalud.gov), dos portales nuevos del Internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

*Esta información fue preparada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*