

# Alameda Alliance for Health

## Su lista de verificación de atención médica



Use esta lista de verificación antes, durante y después de cada consulta con el médico.

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ayudarle. Como su socio en el cuidado de la salud, creamos esta lista de verificación de atención médica para ayudarle a prepararse mejor para su consulta médica.

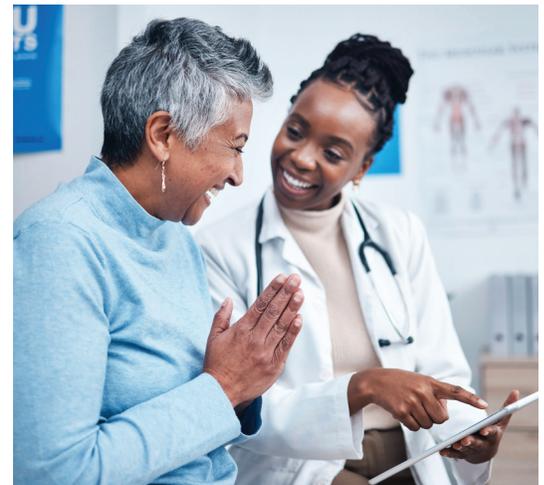
### ANTES DE LA CONSULTA CON EL MÉDICO:

- Cuando sea posible, programe con anticipación sus citas con su médico asignado. Las consultas que no sean urgentes pueden tardar entre **dos (2) y tres (3) semanas** en programarse.
  - Si no sabe con certeza quién es su médico asignado, llame gratis al Departamento de Servicios al Miembro al **1.877.932 2738**. También puede solicitar cambiar de médico si lo prefiere.
- Programe una revisión de bienestar si es nuevo en Alliance. Consulte a su médico antes de que su inquietud sobre cuestiones de salud se vuelva un problema. Las revisiones de bienestar no tienen ningún costo para los miembros de Alliance.
- Averigüe el número de teléfono fuera del horario laboral de su médico. Consultar a un médico o enfermera por teléfono puede ayudarle a evitar una visita a la sala de emergencia (Emergency Room, ER).

### ¿NECESITA AYUDA DURANTE SU CONSULTA MÉDICA?

Informe al consultorio de su médico con anticipación si tiene una discapacidad o necesita obtener servicios de interpretación o de transporte.

- Para programar un intérprete de idiomas, llame a la línea gratuita del Departamento de Servicios al Miembro de Alliance: **1.877.932.2738** al menos **cinco (5) días** antes de su consulta médica.
  - Las personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY) pueden llamar al **711/1.800.735.2929**.
- Miembros de Alliance Medi-Cal:** solicite un viaje al menos **tres (3) días hábiles** antes de la cita llamando a la línea gratuita **1.866.791.4158**. Tenga lista su tarjeta de identificación (Identification, ID) de miembro de Alliance cuando llame.



### ADEMÁS DE SU LISTA DE VERIFICACIÓN, RECUERDE LLEVAR LO SIGUIENTE:

- tarjeta de ID de miembro de Alliance
- ID con fotografía
- todos los medicamentos, las vitaminas, las hierbas y los medicamentos de venta libre que tome
- una lista de sus preguntas e inquietudes de salud
- información sobre su historial médico
- lápiz y papel para anotar las recomendaciones del médico

**Asegúrese de llegar temprano. Es posible que deba completar algunos formularios.**  
**¿No puede asistir a su cita? Llame a su consultorio médico para cancelar.**

# Su lista de verificación de atención médica

## DURANTE LA CONSULTA CON SU MÉDICO:

- Hable con su médico sobre sus necesidades de salud.
  - ¿Siente dolor?
  - ¿Su medicina le hace sentir mal?
  - ¿Desea saber más sobre su enfermedad?
- Pida que lo remitan con un especialista, si necesita uno.
- Tome notas y asegúrese de comprender los consejos de su médico. Informe a su médico si necesita ayuda para seguir sus consejos. Establezcan un plan en el que los dos puedan estar de acuerdo.
- Programe cualquier consulta de seguimiento antes de salir del consultorio del médico.
- Comparta con su médico otras inquietudes de su vida, como el acceso a alimentos y alojamiento.
- Pregúntele a su médico si necesita otras pruebas de detección o vacunas (inyecciones).

## ¡MANTÉNGASE EN CONTACTO!

- ¡Llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567** si necesita ayuda!
- Si se mudó o cambió su número, avise al consultorio de su médico y a Alliance.
- ¿Espera una llamada de su médico? Asegúrese de que su familia lo sepa.

## INFORMACIÓN DE SU MÉDICO

Nombre de su médico: \_\_\_\_\_

Número de teléfono durante el día: \_\_\_\_\_

Número de teléfono fuera del horario normal: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ¿Tiene alguna pregunta? Llame al

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567** • Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBR\_YHCLL 01/2025