



## Cómo evitar la deuda médica

La gente a menudo piensa en su casa o en su fondo de retiro como su mayor activo, pero es en realidad su capacidad de ganarse la vida, lo que produce el flujo de ingreso. Y usted no tiene que ser un genio financiero para entender que su capacidad de permanecer productivamente empleado depende en gran manera del mantenimiento de su estado físico. Afrontémoslo, sin su salud sus ingresos están en riesgo y también todo lo demás.

La deuda es una de las causas principales de la bancarrota en los Estados Unidos—un hecho aún más alarmante porque esto está devastando a personas que realmente tienen seguro médico. Según las últimas estadísticas de la Commonwealth Fund, un grupo de acción de asistencia médica no lucrativo, más del 17 por ciento de los americanos viven en familias que gastan más del 10 por ciento de sus ingresos después de impuestos en asistencia médica. Esto es demasiado dinero gastado por visitas al consultorio médico.

Uno de los aspectos más perjudiciales de la deuda médica es que pueden ocurrir de repente y se acumulan a una velocidad impresionante. Una noche de estancia hospitalaria—en función de pruebas y tratamientos—puede fácilmente costar varios miles de dólares. Como la

mayoría de las crisis financieras, es difícil encontrar soluciones cuando se enfrenta a una emergencia.

El punto fundamental es: Su salud es potencialmente su cuestión de dinero más grande. La FPA® ofrece los siguientes consejos para evitar cuentas médicas devastadoras.

**Vea si usted puede mantenerse más saludable.** El Centro para el Control de Enfermedades informa que el 66.3 por ciento de los adultos americanos sin el cuidado de alguna institución, de 20 años o más, tienen sobrepeso u obesidad. Metiéndose en un programa de pérdida de peso personal o de grupo y realmente reduciendo libras disminuirá significativamente los factores de riesgo para su salud. Dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol son otras buenas iniciativas para hacer. Consulte a su médico de cabecera para planear una estrategia.

**Revise su cobertura de seguro médico.** Si usted es asegurado por un empleador o compra su propia cobertura como un trabajador independiente, investigue lo que esa cobertura realmente proporciona en general, desde las visitas menores al cuarto de emergencia, hasta las principales enfermedades catastróficas, como problemas de corazón o cáncer.

Hay una buena probabilidad de cambiar los beneficios—y probablemente haya disminuido—para el siguiente año. Es una buena idea buscar ayuda con este proceso. Un agente de seguros de confianza o un asesor financiero capacitado puede examinar esta cobertura con usted o alguien que le puedan recomendar.

**Revise su cobertura por discapacidad.** Si usted se enferma y no puede trabajar durante un largo período de tiempo, ¿Cuándo entraría en vigor su cobertura por discapacidad y cuánto tiempo pagarían sus gastos de manutención? Si usted es un trabajador independiente o no tiene este beneficio en el trabajo, usted debería hablar de ello con un experto.

**Planee por anticipado una estrategia de gastos de cuidados médicos.** Por supuesto, es difícil pedir cuánto van a costar los exámenes de un hospital, medicamentos y los trámites si está atado inconsciente a una camilla. Pero todo tiene precio en un hospital—todo, desde los pañuelos hasta las imágenes de resonancia magnética. Hable con su médico de cabecera acerca de las maneras de ahorrar en gastos durante las visitas al consultorio y antes de cualquier estadía prevista en el hospital y también hable de las opciones de pago extendido si siente que usted las necesita.

*(Continúa en la página 2)*

### Recursos federales para cobertura de asistencia médica

#### SCHIP (State Children's Health Insurance Program)

Si usted está teniendo dificultad proporcionando una cobertura de seguro médico para su familia, el Programa Estatal de Seguro Médico de Niños (SCHIP por sus siglas en inglés) puede ser una opción para usted. El SCHIP es un programa del gobierno federal que otorga dinero a los estados para proporcionar un seguro médico a familias con niños. El programa fue creado en 1997 para cubrir los gastos médicos para niños no asegurados en familias cuyos ingresos son demasiado modestos para poder pagar un seguro médico, pero demasiado alto para tener derecho al Medicaid.

Los estados pueden determinar sus propios requisitos de elegibilidad del SCHIP y las pólizas dentro de los lineamientos federales. Al igual que Medicaid, SCHIP es una asociación entre el gobierno federal y estatal. Los programas son administrados individualmente por los estados de acuerdo a los requisitos establecidos por los centros para servicios de medicare y medicad. Los estados miembros podrán diseñar sus programas SCHIP como un programa independiente y separado de Medicaid (separado de programas de salud infantil), utilice fondos del SCHIP para ampliar su programa de Medicaid (SCHIP programas de expansión de Medicaid), o combine estas opciones (Combinación de programas SCHIP). Los estados reciben fondos federales para la mejora de sus programas de SCHIP a un porcentaje superior al del Medicaid regular.

En agosto de 2007, la Administración Bush anunció una regla que exige a los estados a utilizar el 95 por ciento de los fondos para las familias con niños, cuando los ingresos familiares es de 200 por ciento o menos del nivel federal de pobreza, antes de utilizar los fondos para servir a las familias que ganan más de 250 por ciento del nivel federal de pobreza. El gobierno federal dijo que 9 de los

17 estados que ofrecen beneficios a las familias de ingresos más altos ya cumplen este mandato. Póngase en contacto con el Departamento Estatal de Servicios Infantiles para obtener información sobre SCHIP o visite [www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov).

#### Medicad

Es un programa de salud de los Estados Unidos para individuos y familias de bajos ingresos y recursos, mismo que es financiado conjuntamente por los estados y el gobierno federal y es administrado por los estados. Entre los grupos de personas atendidas por Medicaid son elegibles los padres de bajos ingresos, niños, personas de la tercera edad y personas con discapacidad. Medicaid se creó el 30 de julio de 1965 y es la mayor fuente de financiación de los médicos y servicios relacionados con la salud de las personas con ingresos limitados.

Cada estado administra su propio programa de medicad, mientras que los centros para servicios de medicare y medicad supervisa los programas y establecen requisitos para los servicios, calidad, financiación y las normas de elegibilidad. Los estados pueden determinar su propio nombre para su programa estatal.

La participación del estado en medicad es voluntaria, sin embargo, todos los estados han participado desde 1982. En algunos estados, medicad subcontrata a las compañías de seguros médicos privados, mientras que otros estados paga directamente a los proveedores (es decir, médicos, clínicas y hospitales).

Los servicios dentales están disponibles bajo medicad. Los servicios dentales son un servicio opcional para adultos por encima de los 21 años de edad, sin embargo, este servicio es un requisito para los beneficiarios de medicad que tienen menos de 21 años. Póngase en contacto con el estado del Departamento de Salud y Servicios Humanos o visite [www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov) para más información. ■

### deuda médica

(Continúa de la página 1)

Diríjase a un experto de seguro de cuidado médico sobre las manera de examinar una posible cuenta de hospital, así usted puede rechazar artículos innecesarios durante su permanencia. Una vez que tenga estas ideas por escrito, asegúrese de que las personas que haya designado como sus apoderados legales para el cuidado de su salud tengan el poder para que ellos puedan actuar en su lugar, si usted está incapacitado. Estas interrogantes son especialmente importantes para preguntarse si usted está moviendo un familiar mayor a una casa de reposo o de cuidado asistido, situación donde todo lleva un elevado precio, desde una aspirina hasta los pañales para adultos.

**Coloque los beneficios de sus impuestos en estrategias de ahorro apropiadas.** Usted puede tener la opción de poner dinero en una cuenta de gastos flexibles (FSAs) en el trabajo y/o crear una cuenta de ahorros de salud (HSAs) como parte de su inscripción en un plan de salud calificado de deducible alto. A menudo las FSAs y HSAs permite que los saldos sean transferidos mas allá de un año, aumentando en una base libre de impuestos mientras ellos son utilizados para gastos médicos—de esta manera, puede acumular suficientes ahorros contra gastos no cubiertos, mientras está todavía saludable. Busque el asesoramiento de un experto sobre la mejor manera de utilizar uno o ambos tipos de cuentas, si tiene las opciones disponibles para usted.

**Creé un fondo de emergencia de seguro médico.** Un fondo de emergencia sería útil para cubrir los deducibles y el co-pago (pago compartido) en su seguro médico si usted no tiene un HSA. Las pólizas de seguros médicos enlistarán la cantidad “total que saldrá de su bolsillo”, en la página de cobertura, que pueden ser miles de dólares—trate de mantener esta cantidad en reserva. ■

# Trivia (juego de preguntas) de conocimientos médicos

Revise esta pequeña trivia médica y luego tome el siguiente examen.

1. El abuso del alcohol es la tercera causa principal de muerte relacionada con el estilo de vida en los Estados Unidos y lo explica las 75,000 muertes por año.
2. Los problemas de salud directamente relacionados con el abuso de alcohol son la cirrosis hepática, pancreatitis, cáncer de hígado y la presión arterial alta.
3. No es recomendable para una mujer beber durante el embarazo. Siempre es peligroso. Los problemas asociados con el alcohol durante el embarazo son el bajo peso al nacer, defectos de nacimiento y el síndrome de alcoholismo fetal.
4. Aproximadamente 179,000 nuevos casos de cáncer de mama invasivo se esperaba que se diagnosticaran el año pasado. Aproximadamente 40,000 mujeres se esperaba que fallecieran de cáncer de mama el año pasado.
5. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que todas las mujeres se realicen mamografías anuales a partir de los 40 años. Muchos proveedores de seguros cubren el costo de una mamografía anual.
6. La hipertensión o presión arterial alta, es llamado el “asesino silencioso” porque en la gran mayoría de los casos, el paciente no muestra síntomas.
7. Nueve de cada diez personas desarrollarán presión arterial alta en algún momento, aumentando su riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral. La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muertes en los Estados Unidos.
8. Los hombres tienen más ataques al corazón, pero las mujeres tienen el doble de probabilidades de morir de ataques al corazón, porque algunas de las mujeres experimentan síntomas que pueden ser confundidos como síntomas de otra enfermedad.
9. El cáncer de pulmón es el cáncer comúnmente más diagnosticado. La detección temprana, es muy importante para un tratamiento eficaz.
10. El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer entre hombres y mujeres y el 87 por ciento de los cánceres de pulmón son causadas por el tabaquismo.

## Ponga a prueba sus conocimientos

1. La tercera causa principal de muerte en los Estados Unidos relacionada con el estilo de vida, es el abuso del \_\_\_\_\_.
2. El año pasado, aproximadamente \_\_\_\_\_ mujeres se esperaba que fallecieran de cáncer de mama.
3. En algún momento en sus vidas, la hipertensión será desarrollada por \_\_\_\_\_ de cada \_\_\_\_\_ personas.
4. El cáncer más comúnmente diagnosticado es \_\_\_\_\_.
5. Cirrosis hepática, pancreatitis, cáncer de hígado y presión arterial alta son problemas de salud relacionados directamente con el abuso del \_\_\_\_\_.
6. Un bajo peso al nacer, defectos de nacimiento y el síndrome de alcoholismo fetal son problemas que puede ser causados por una madre embarazada que \_\_\_\_\_ durante el embarazo.
7. \_\_\_\_\_ Es la principal causa de muerte por cáncer en los hombres.
8. \_\_\_\_\_ Es la principal causa de muerte por cáncer en las mujeres.
9. Los \_\_\_\_\_ tienen más ataques al corazón que las \_\_\_\_\_ pero más \_\_\_\_\_ mueren de ataques cardíacos que los \_\_\_\_\_.
10. Las mujeres deben tener una mamografía anual a partir de los \_\_\_\_\_ años de edad.
11. La causa # 1 de muertes en los Estados Unidos es \_\_\_\_\_.

# ARTICULOS

## Consejos y Trucos



### Pequeños consejos que podrían ayudar demasiado

**Verifique TODOS los beneficios de su seguro médico.** Su plan de salud puede ofrecerle valiosos servicios de los cuales a usted no se le ha dado suficiente información. Explore el sitio Web de la compañía, si ellos tienen uno, y lea toda la información de beneficios que provee para aprender lo que está disponible.

Por ejemplo, algunas compañías de seguros tienen enfermeras de guardia las veinticuatro horas al día para responder

preguntas y dar consultas médicas sencillas acerca de si los síntomas que está teniendo justifican una visita al consultorio del doctor. Algunos planes ofrecen descuentos en las membresías de gimnasio, masajes y programas para bajar de peso.

Asegúrese de averiguar lo que está a su disposición. Muchas aseguradoras también cubren el cuidado preventivo, como las mamografías y Papanicolaou, los que

le ayudan a mantenerse saludable por más tiempo.

**Elabore una lista de medicamentos cubiertos.** Tome una copia de la lista de su compañía de seguro de las prescripciones médicas cubiertas por sus beneficios, la próxima vez que usted haga una visita a su doctor. Muchas compañías de seguros cubren la mayor parte de algunos medicamentos que otros, por lo que algunos medicamentos le cuestan más que otros. Si su médico sabe lo que está en la lista de su aseguradora, puede seleccionar el mejor medicamento para usted y con el precio más bajo.

**No tenga temor de decirle a su médico cuál es su situación financiera.**

¿Está corto de dinero? ¿Tiene un seguro de deducible alto? No esté avergonzado de decirle a su médico o dentista. Ellos pueden sugerirle algunas opciones de tratamientos menos costosos o incluso un acuerdo con pagos más bajos. De hecho, una encuesta realizada por el Wall Street Journal, encontró que tres de cada cinco personas que negociaron con sus médicos recibieron descuentos.

**Evite si es posible la sala de emergencias.**

Nunca utilice la sala de emergencia como un sustituto de su médico. Usted tendrá que pagar mucho más y probablemente esperar más tiempo para ser atendido. Si su hijo se siente mal en un viernes por la mañana, haga una cita con el médico para ese día para que no terminen en la sala de emergencia durante el fin de semana. ■

### Una Cobertura de seguro médico para gastos médicos mayores podría ahorrarle dinero

Si usted no puede obtener un seguro médico subsidiado por un empleador y está tratando de encontrar cobertura por usted mismo, a menudo usted puede reducir el costo de esa cobertura escogiendo el deducible más alto que pueda encontrar. Por ejemplo, las pólizas de un seguro médico para gastos médicos mayores requiere que usted pague de su bolsillo por los primeros \$1000 a \$5000 en cuentas médicas y el seguro cubre todo después de esa cantidad, hasta un límite desde \$500,000 hasta un millón de dólares.

Así, en lugar de que cueste de \$300 a \$500 por mes para dos personas en sus años treinta (que es el costo típico para planes de deducibles bajos), las pólizas de gastos médicos mayores pueden estar alrededor de \$100 a \$200 mensuales, lo cual ciertamente puede aligerar la carga cuando usted trata de vivir dentro de un presupuesto mensual limitado. Y mientras los costos aumentan su edad también, la cobertura de gastos médicos mayores todavía será menos cara que otras alternativas. Por ejemplo, una pareja en los 55 años de edad, podría pagar más de \$1,200 dólares por mes para un plan médico tradicional, mientras los planes de deducibles altos costarían alrededor de \$500 dólares. ■

#### Family Financial Education Foundation

ACCESS EDUCATION SYSTEMS

724 Front Street, Suite 340

Evanston, WY 82930

contact: (888) 292-4333

[www.ffef.org](http://www.ffef.org) | [info@ffef.org](mailto:info@ffef.org)



**Si usted sabe de alguien que podría beneficiarse con nuestros servicios, hágale llegar esta información.**

*Esta publicación es propiedad de Family Financial Education Foundation. Todos los derechos reservados. Para más información sobre nuestros servicios o cómo podemos ayudarle con su programa de manejo de deuda, por favor contacte a Family Financial Education Foundation. [www.ffef.org](http://www.ffef.org)*