

Recortando los Gastos Médicos



Knowledge of Financial Education

A product of **CONSOLIDATED CREDIT™**
When debt is the problem, we are the solution.

www.kofetime.com

Recortando los Gastos Médicos:

Según la Organización para el Desarrollo Económico (OECD), Estados Unidos gasta \$2.5 billones de dólares en atención médica cada año, y el estadounidense promedio gastará más de \$7,960 al año.

Health care is expensive. With rapid advances in health care technology, we're likely to live longer - and pay more in medical costs. To help you reduce the money you pay on health care, this booklet has two parts. The first part is designed to give you strategies for cutting the costs of health care through prevention, lowering prescription drug costs, and by making sure hospital stays don't cost more than they should.

La atención médica puede ser muy costosa. Además, con los rápidos avances tecnológicos en la medicina tenemos una alta probabilidad de vivir más tiempo, y de tener mayores gastos médicos. Para ayudarlo a reducir los gastos médicos este folleto está dividido en dos secciones. La primera sección le enseña estrategias para reducir los gastos de atención médica a través de la prevención, la reducción de los gastos en medicamentos recetados y para asegurarse que los gastos de hospitalización no le cuesten más de lo que debería.

La segunda sección ofrece estrategias para reducir los gastos del seguro de salud. Muchas personas no tienen un seguro de salud adecuado debido a sus costos. Nosotros le ofrecemos estrategias para hacerlo más asequible.

Consolidated Credit ha aconsejado a miles de consumidores que han enfrentado dificultades financieras. A menudo, las facturas médicas o gastos por atención médica elevados forman una gran parte del problema. ¡Si está lidiando con la deuda y enfrentando muchos problemas financieros, podemos ayudarlo! Visítenos al www.ConsolidatedCredit.org o llámenos al 1-800-210-3481 para hablar con uno de nuestros consejeros certificados.

La prevención es la mejor cura

La mejor manera de recortar los gastos por atención médica es simplemente evitarlos. A continuación le damos algunos consejos de cómo ahorra.

Coma frutas y verduras: Seguramente usted sabe que son buenas para su salud, ¿pero está en realidad consumiéndolos? Las investigaciones indican que los hombres de mediana edad que consumen mayores cantidades de frutas y verduras (al menos 42 tazas por mes) tenían gastos anuales más bajos de Medicare (\$11.416), y los gastos más bajos relacionados específicamente con enfermedades cardíacas. Por el contrario, los hombres que consumen menos cantidades de frutas y verduras (menos de 14 tazas por mes) tenían gastos anuales de Medicare más altos de (\$14.655). ¡La diferencia es más de \$3000 al año! ¡De manera que elija frutas y verduras que le gusten, y buen provecho!

Haga ejercicio: Los empleados que no hacen ejercicio pagan \$864 más en gastos de atención médica, según datos de MyExercisePlan.com. Esta fuente también señala que actualmente la obesidad es causa de la gigantesca suma de \$100 mil millones anuales en gastos médicos directos e indirectos, investigaciones recientes demuestran que los empleados obesos y con sobrepeso tienen facturas médicas anuales de hasta \$1,500 más que las personas con un peso saludable. Por ejemplo, los empleados de General Electric que participaron en un programa de ejercicios redujeron sus gastos de atención médica en un 38% a lo largo de un período de 18 meses, mientras que los gastos médicos de aquellos que no participaron aumentaron en un 21%. Un programa de ejercicio regular puede reducir considerablemente los gastos médicos para usted y su familia, y no tiene que ser costoso. Una caminata diaria por la mañana, durante el almuerzo o después de la cena puede ser la clave para gozar de una buena salud.

Tome el control: Según un informe de la organización Wellness Councils of America, en EE.UU. 70% de los gastos médicos provienen de enfermedades prevenibles. Estos males incluyen

el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, estilos de vida sedentarios y los malos hábitos alimenticios. El aumento en los niveles de estrés también contribuye a las enfermedades. Las enfermedades que sí se pueden prevenir son mayores que las que son inevitables o cuyos tratamientos obliga a la medicación. Solamente usted puede tomar la decisión de asumir el control de su salud. Realmente vale la pena.

Manténgase informado: Invierta el tiempo necesario para aprender estrategias saludables. Sólo un pequeño cambio en sus hábitos de salud como dejar de consumir grasas o hacer una caminata rápida después de cenar, puede convertirse en un gran beneficio para su salud. Si sufre una condición médica, también puede ser útil investigar sus opciones en Internet y hablar sobre los tratamientos prometedores con su médico (quien posiblemente no tenga tiempo para mantenerse actualizado sobre los últimos tratamientos para sus síntomas específicos).

Piense en positivo: Numerosos estudios han demostrado que las personas optimistas son más saludables que las pesimistas. Quienes son optimistas y se enferman, se recuperan más rápidamente cuando tienen una enfermedad o lesión, lo cual significa menos gastos en atención médica. También los pensamientos positivos pueden ayudar a reforzar su sistema inmunológico, además de inyectarle la energía y el impulso para cuidarse.

Duerma bien: la mayoría de los estadounidenses duermen poco, lo cual resulta muy costoso. La Comisión Nacional sobre Trastornos del Sueño estima que la privación del sueño cuesta \$150 mil millones al año generando mayores niveles de estrés y menor productividad en los lugares de trabajo. También es la causa principal de accidentes de auto y accidentes laborales. Si no está durmiendo lo suficiente, debido a sus horarios o porque tiene problemas para dormir, es fundamental que decida hoy mismo empezar a buscar una solución.

Comience por su hogar: la mayoría de nosotros imaginamos al "automóvil" cuando pensamos en "accidentes". Pero el número

de estadounidenses que mueren en accidentes del hogar es más que los que mueren mientras conducen. Gastar un poco de dinero en medidas de seguridad básicas como invertir en detectores de humo y extinguidores de fuego, comprar una escalera resistente, colocar alfombrillas antiadherentes en la bañera, mantener productos de limpieza y químicos lejos de los niños, y cerrar con llave el acceso a cualquier tipo de armas, puede ahorrarle mucho dinero y remordimientos a largo plazo. Si hace una rápida búsqueda en Internet con el título "seguridad en el hogar" encontrará numerosos recursos y sugerencias para que su hogar sea más seguro.

¡Ajústese el cinturón! Si no salva su vida, puede ahorrarle una pequeña fortuna en facturas médicas. Según numerosos estudios de investigación, está comprobado que usar el cinturón de seguridad le permitirá estar más seguro que no utilizarlo. La misma medida preventiva está recomendada para los ocupantes de los asientos traseros. La investigación demuestra que quienes viajan en el asiento delantero (incluso con cinturón de seguridad) tienen mayores probabilidades de sufrir una lesión, que quienes viajan en el asiento trasero que no han puesto un cinturón de seguridad.

Mantenga seguros a los niños: la mayoría de los padres actualmente son conscientes que los niños pequeños deben viajar en asientos de seguridad para autos, en los asientos traseros del vehículo. Sin embargo, muchos son los padres que dejan de utilizar estos asientos de seguridad antes de tiempo. De hecho, los niños de incluso ocho o nueve años probablemente todavía necesitan un asiento de seguridad. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA, sigla en inglés) señala que las colisiones son la causa principal de muerte en niños de entre 5 y 14 años de edad, en parte debido a la ausencia o uso indebido de asientos de seguridad infantiles. Para garantizar la seguridad de los niños, la NHTSA recomienda que los niños deban permanecer en asientos elevados hasta alcanzar por lo menos los 8 años de edad, salvo que midan 4'9" de altura.

Proteja su cabeza: utilice un casco mientras disfruta un paseo en bicicleta, patineta, patines en línea o motocicleta. Enséñeles también a sus hijos esta medida de protección. Entre el 70 y 80% de

las muertes relacionadas con ciclismo, por ejemplo, son el resultado de lesiones en la cabeza, y muchas pueden ser evitadas si se utilizan cascos. Pregúntele a un médico de una sala de emergencias si es importante usar un casco, ¡ellos se lo dirán! Si usted o su hijo todavía piensan que "está fuera de onda" o no es de moda usar un casco, visite este sitio www.bhsi.org donde los ciclistas comparten historias reales sobre cómo los cascos les salvaron la vida.

Deje de fumar: Según Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, (CDC por sus siglas en inglés), los fumadores en EE.UU. gastan casi \$300 mil millones en cigarrillos al año. De esta cantidad, se gasta unos \$170 mil millones al año para la atención médica para los adultos y más de \$156 mil millones en pérdida de productividad debido a la muerte prematura y la exposición al humo de segunda mano.

Si tiene hijos, fumar dentro de su casa, los pone en serio riesgo de tener problemas de salud, y también de aumentar sus gastos médicos.

La Agencia de Protección Ambiental revela que:

- Cada año, entre 150,000 y 300,000 casos de infecciones de las vías respiratorias, como bronquitis y neumonía, en niños de hasta 18 meses son causadas por la exposición al al humo de segunda mano. De estos casos, entre 7,500 y 15,000 serán hospitalizados.
- La exposición al humo de segunda mano aumenta la frecuencia de los episodios y la gravedad de síntomas en niños asmáticos. Aproximadamente entre 200,000 a 1,000,000 de niños asmáticos empeora su afección debido a su exposición al humo del tabaco en el ambiente

Si no puede abandonar el cigarrillo, al menos deje de fumar dentro de su hogar, auto o cerca de sus hijos.

¿Desea saber cuánto dinero puede ahorrar si deja de fumar en este instante? Utilice la calculadora en línea de www.lungs.org para saber cuánto dinero podrá ahorrar si deja de fumar. ¡Tal vez tendrá que hacer varios intentos para tener éxito, pero bien vale la pena!

Las cosas gratuitas son buenas: Llame a su departamento de salud local para informarse sobre las campañas gratis de inmunización, ferias de salud, o clínicas de salud en su área. El gobierno también ofrece información médica gratuita sobre temas relacionados con diversas afecciones de la salud. Visite www.hhs.gov para ver temas y recursos.

Visitas al Médico

Si necesita visitar al médico, a continuación le ofrecemos consejos para reducir sus gastos.

Elija el especialista adecuado: Establezca una relación con un especialista en medicina interna o medicina familiar para tener un médico a quien consultar cuando se enferme. Recurrir a la sala de emergencias, a una clínica de admisión sin cita previa (walk-in clinic), o incluso a un especialista puede resultarle más caro.

¿Tiene una emergencia? Muchas personas actualmente utilizan las salas de emergencia como una visita al médico, sea porque no tienen una relación estable con un médico o porque saben que no serán rechazados por no tener un seguro. Sin embargo, una visita a la sala de emergencias puede resultar más costosa, porque la mayoría involucra cargos del hospital además de los del médico. Si no tiene una verdadera emergencia médica, una clínica de atención médica las 24 horas puede resultarle más económica.

Pregunte sobre las tarifas: Si tiene problemas para pagar las visitas, pregúntele a su médico si pueden acordar un plan de pagos. Y no tenga miedo de negociar un descuento en la factura. Si no tiene seguro, por ejemplo, probablemente usted terminará pagando más caro que la compañía de seguro. Además puede pedir un descuento si paga la factura al momento de la visita.

Visite las facultades de medicina: Probablemente pueda recibir atención gratuita o descuentos en servicios odontológicos, masajes, acupuntura, u otros tipos de servicios de salud, de las facultades de medicina que necesitan pacientes para que sus estudiantes puedan

practicar y aprender. Visite la sección de las Páginas Amarillas o el Internet para informarse sobre las universidades más cercanas a su domicilio que ofrecen estos servicios.

Recorte los gastos de recetas médicas

Elija los medicamentos genéricos: Pregúntele a su médico si puede optar por los medicamentos genéricos menos costosos. En algunos casos, no habrá problema. Si no tiene una buena cobertura para recetas médicas, pregúntele a su médico si existe un medicamento menos costoso que sea conveniente para usted. ¡Y no tenga miedo de preguntarle a su médico si tiene muestras gratis de sus medicamentos!

Pregunte por alternativas más económicas: Hable con su médico sobre los suplementos nutricionales que pueden ser menos costosos que los medicamentos para su enfermedad. Además puede hacer una búsqueda en Internet sobre otras alternativas. Por ejemplo, algunos estudios revelaron que los suplementos herbales St. John's Wort son tan eficaces como los antidepresivos recetados, mientras que la hierba valeriana se puede utilizar en lugar de las píldoras para dormir. ¡Pero tenga cuidado! "Natural" no significa que sea automáticamente seguro. Siempre consulte a su médico sobre estas hierbas o suplementos.

Haga su pedido por teléfono: Si usted tiene un plan de atención médica que incluye beneficios para recetas, posiblemente le resulte (mucho) más económico hacer la compra a través de una farmacia de venta por correo asociada. Consulte con su proveedor de plan de salud.

Estrategias para ahorrar en caso de que usted requiera hospitalización

Ingresar a un hospital, sea como un paciente hospitalizado o ambulatorio, puede ser estresante, independientemente de las circunstancias. ¡Y luego por supuesto prepárese para la sorpresa cuando reciba la factura!

A continuación le sugerimos algunas estrategias para reducir tales costos.

Obtenga la autorización: Averigüe si un procedimiento médico al cual será sometido exige autorización previa. ¡Si es así, y usted no obtiene dicha autorización, quedará obligado a pagar el total de la factura! Incluso si quedara internado ante una emergencia, la mayoría de las compañías aseguradoras le exigen notificarles dentro de las 48 horas. Asegúrese de que su cónyuge o familiares tengan copias de su credencial del seguro en caso de ser necesarias.

Haga las Preguntas Necesarias: También puede pedirle al hospital que le prepare un cálculo estimado del costo de su internación antes de la admisión. Tenga o no un seguro, la consulta previa puede ayudarlo a establecer un plan de pagos con anticipación, en lugar de hacerlo mientras está tratando de recuperarse.

No se registre durante el fin de semana: A menos que se trate de una emergencia, evite registrarse en un hospital en los últimos días de la semana, y especialmente, el fin de semana. Puede ser extremadamente difícil obtener resultados de pruebas de laboratorio o de otro tipo de exámenes, además de que probablemente no hayan muchos médicos disponibles. ¡Usted puede sentirse bien pero con la escasez de personal no puede recibir el alta!

Salga del hospital lo antes posible: No ponga en riesgo su salud si debe permanecer hospitalizado, pero si piensa que puede recuperarse en su hogar, pregúntele al médico si puede recibir el alta lo antes posible.

Revise minuciosamente su factura: Aproximadamente el 75 - 95% de las facturas hospitalarias contienen errores, lo cual suma más de \$10 mil millones anuales, según la Oficina de Contabilidad General de EE.UU (GAO, sigla en inglés). ¡Según Equifax Services, el consumidor promedio tiene sobrepagos de \$1300! Siempre pida una factura detallada de los servicios que recibió mientras estuvo internado, y analícela cuidadosamente. Busque doble facturación,

cargos por servicios o medicamentos que no recibió, o fechas de servicios que no coinciden con su período de internación. Los códigos de facturación incorrectos también pueden tener como resultado facturas por procedimientos que usted no recibió.

Sea cuidadoso con los registros: Lleve un archivo de atención médica con un registro de todas las facturas, reclamaciones y correspondencia. Mientras esté hospitalizado, de ser posible, haga todas las preguntas necesarias sobre los medicamentos o exámenes que recibe y tome nota de cuándo y qué le administran. Deberá solicitar copias de su historia clínica para verificar que los cargos por los servicios recibidos sean los correctos. ¡No tema hacer las preguntas necesarias sobre cualquier dato de su factura! Si cree que haya errores, preséntelos por escrito ante el departamento de facturación del hospital y conserve una copia de la carta para sus registros.

Obtenga ayuda: Si sospecha que le han cobrado de más pero necesita ayuda para comprobar este error, considere contratar un servicio que audite facturas médicas. Estas compañías generalmente cobran un porcentaje del dinero que usted ha ahorrado. Teclea "auditoría de facturas médicas" en un buscador de Internet para obtener una lista de compañías que ofrecen tal servicio.

Sección Dos: Recorte los gastos de seguro médico

Aunque probablemente resulte muy caro pagar un seguro de salud en estos días, no tenerlo puede convertirse en un gran riesgo, sea por razones financieras o de salud. De hecho, las facturas médicas constituyen una causa significativa en más de la mitad de los casos de declaración de bancarrota que presentan los estadounidenses. Además, posponer algún tratamiento médico rutinario puede originar problemas de salud más serios (y caros) a medida que transcurre el tiempo. El seguro de salud es una forma de ayudar a pagar la atención médica que usted necesita,

y tal vez incluso de evitar la bancarrota.

Incluso con la Ley de Cuidado de Salud Asequible (Obamacare), el seguro de salud sigue siendo una carga considerable para los presupuestos de los estadounidenses, y la deuda médica es una de las causas principales de más de la mitad de todas las bancarrotas.

Aunque el dilema sobre los seguros de salud no puede solucionarse de manera simple, existen estrategias que usted puede utilizar para poder hacerlo más accesible. A continuación le ofrecemos algunos consejos:

Haga averiguaciones periódicas: Usted puede encontrar algunos sitios web como, healthinsuranceresearch.com, ehealthinsurance.com o bien, insweb.com, para empezar su búsqueda. También puede hablar con un agente de seguros experimentado en los programas de su área local. Otra alternativa es llamar a la oficina de la Cámara de Comercio de su ciudad para saber si tiene un comité de seguro de salud que pueda brindarle información o referencias. Además, consulte con amigos y familiares sobre los seguros de salud que ellos pagan. Tal vez pueden recomendar una compañía o agente de seguros que lo ayude a encontrar un mejor plan.

Conozca sus opciones de cobertura: Probablemente usted pueda elegir entre los planes médicos principales: POS, PPO o HMO. Es fundamental elegir uno que se ajuste a su presupuesto y necesidades médicas. En general, cuanta más flexibilidad tenga para elegir médicos y lugares de atención, mayor será su gasto. Considere el costo y los beneficios de cada opción.

Incluso si usted no puede cambiar una póliza grupal por otra, una póliza individual a corto plazo puede ser útil para continuar con la cobertura ante cualquier gasto médico imprevisto. De ser necesario, busque una póliza médica a corto plazo hasta que consiga otro empleo o encuentre otro seguro. Tal vez no consiga el mejor plan pero puede ser mejor que no tener ninguna cobertura.

Considere el sistema COBRA: Por lo general, si usted trabaja en una compañía con 20 o más trabajadores y si usted:

- Deja su empleo
- Trabaja con un horario reducido (no es elegible para un seguro patrocinado por el empleador)
- Lo despiden por causas que no son faltas graves
- Se divorcia y pierde la cobertura que tenía por el plan de su cónyuge

Usted puede optar por continuar con su cobertura de seguro bajo el sistema COBRA si las situaciones anteriores aplican a usted. Deberá pagar el monto total de la prima más el 2% por gastos administrativos. ¡Sin la contribución de un empleador, esto puede resultar muy costoso! Sin embargo, es mejor conservarla hasta encontrar otra cobertura.

Cuando pierde la cobertura de su empleador, usted tiene generalmente hasta 60 días para ingresar a la cobertura bajo el sistema COBRA, la cobertura es posteriormente retroactiva. Pero no espere que se cumpla ese plazo para inscribirse o contratar otra cobertura. Recuerde, si no tiene cobertura durante 63 días, usted pierde derechos importantes según la Ley de portabilidad y responsabilidad de seguros de salud (HIPPA, sigla en inglés). Obtenga información sobre el sistema COBRA inmediatamente después de perder su trabajo, para poder tomar una decisión bien informado.

De ser necesario, usted puede conservar la cobertura sólo para su cónyuge y otros dependientes que estaban cubiertos por el plan que pagaba su empleador.

La ley del Cuidado de Salud Asequible (Obamacare): Según esta ley, las compañías de seguros no le puede negar la cobertura debido a condiciones preexistentes. La ley también obliga a que todos tengan un seguro médico. De no tener uno, se le puede aplicar una multa. Para obtener más información, visite Healthcare.gov

Los seguros de Blue Cross: Los miembros de la asociación Blue Cross/Blue Shield son grandes compañías de seguro, y pueden ofrecer programas para consumidores que no han podido contratar un seguro con otras aseguradoras. Visite su sitio web principal en www.bluecares.com para obtener información sobre el programa de Blue Cross/Blue Shield en su área.

Contrate un seguro para las situaciones “catastróficas”: Los seguros de enfermedades "catastróficas" o afecciones médicas graves ofrecen deducibles altos y cubren gastos como hospitalizaciones, cirugías, cuidados intensivos, radiografías de diagnóstico y exámenes de laboratorio. Si no puede pagar el tipo de cobertura que usted quisiera, probablemente sea sensato contratar un seguro para situaciones extremas: una enfermedad grave o un accidente. Las pólizas médicas más importantes a menudo ofrecen deducibles altos de \$500 a \$2000 en adelante, lo cual significa que el plan no paga los beneficios que no suman el monto del deducible. No obstante, el plan sería como un salvavidas y ayudaría a que su familia reciba la atención médica que necesita ante casos de situaciones extremas.

Únase a un club: Infórmese con las asociaciones profesionales, comerciales, de ex alumnos o Cámaras de comercio locales, que ofrecen siempre programas de seguro de salud para sus miembros. Pero sólo porque una asociación apruebe un programa, no quiere decir que sea bueno. Algunas asociaciones grandes han sido engañadas por programas de atención médica fraudulentos.

Pregunte sobre Medicaid: Si sus ingresos no son altos, o ha estado desempleado por un cierto período, probablemente usted sea elegible para Medicaid. Medicaid es un programa establecido por la Ley de Seguridad Social que brinda asistencia médica para ciertas personas y familias con bajos ingresos y recursos. Medicaid es el programa de mayores dimensiones que brinda servicios médicos y servicios de salud a los habitantes más humildes de Estados Unidos.

Aunque existen reglas establecidas por el gobierno federal a nivel nacional, cada estado individualmente dicta sus propias normas

de elegibilidad; determina el tipo, monto, duración y alcance de los servicios; establece la tasa de pago para los servicios; y administra su propio programa. Por lo tanto, el programa Medicaid varía considerablemente según cada estado, como así también dentro de cada estado a través del tiempo.

Pídale ayuda al tío Sam: Desde el 2003, los consumidores que trabajan por cuenta propia pueden a menudo deducir el 100% de sus primas de seguro. Si usted es propietario de una pequeña empresa, sea como una actividad paralela o de tiempo completo, deberá consultar con su contador para saber si puede deducir sus primas.

También lleve un registro de sus gastos no cubiertos, la distancia recorrida para llegar al consultorio médico, incluso comidas (si tiene que viajar para recibir ciertos tipos de tratamientos médicos).

Si sus gastos médicos son elevados en un determinado año, podrá deducir los que excedan el 7.5% de su ingreso bruto. Asesórese con un especialista en impuestos para conocer más detalles.

Considere una cuenta MSA: Conocida como una "cuenta IRA de cobertura médica", una cuenta de ahorros para gastos médicos (MSA, sigla en inglés) le puede brindar el beneficio de ahorrar para gastos de atención médica, además de valiosas deducciones tributarias. Estas pólizas a menudo están disponibles para las personas que trabajan por cuenta propia y grupos de un solo miembro. Las cuentas MSA combinan un plan de deducibles elevados con una cuenta de ahorros. Por ejemplo, usted puede tener una póliza con un deducible de \$2000 y puede aportar \$100 por mes al plan para incrementar su cuenta de ahorros durante el año. Sus aportes a esta cuenta de ahorros son deducibles de impuestos, y sus ganancias en la cuenta son de tributación diferida. Si utiliza el dinero de la cuenta de ahorros para pagar gastos médicos calificados, esos retiros de fondos son libres de impuestos. Si no utiliza el dinero, se acumula en una cuenta donde puede ser ahorrado para su jubilación.

Compare las MSA como lo haría con otro tipo de plan de salud, contacte agentes de seguro locales o busque en Internet. Usted puede encontrar detalles útiles sobre las cuentas MSA de la asociación AARP.

¡Cuidado con las estafas!: Antes de inscribirse en un plan de seguro de salud, asegúrese de investigarlo minuciosamente. Miles de consumidores fueron timados por estafas de seguros de salud que con frecuencia parecían completamente veraces. Estas compañías utilizan ingeniosos folletos de comercialización con nombres que suenan a compañías confiables. Puede ser difícil identificar a estas compañías pero el primer lugar al cual recurrir es el departamento de seguros de su Estado.

En otros casos, los consumidores se inscribieron en planes de seguro de salud que eran reales, pero presentaron numerosas quejas por problemas de facturación o atraso en el pago de reclamaciones. ¡Cuando usted está enfermo, esto es lo último que necesita!

Le sugerimos algunas medidas que podrían ser útiles:

- Llame al departamento de seguro de su Estado para verificar la compañía de seguros que usted está planeando contratar y para saber si posee licencia, y qué tipos de quejas se han recibido. No contrate una compañía sin licencia, o un agente sin licencia.
- Verifique la clasificación de estabilidad financiera de la compañía de seguros con una empresa independiente como A.M. Best ingresando a www.ambest.com o Standard & Poors. Conocer la clasificación puede ser útil para evaluar la capacidad de la compañía para pagar reclamaciones.
- Haga una búsqueda en Internet bajo el nombre de la compañía, tal vez agregando la palabra "quejas" para que aparezcan artículos o noticias sobre la compañía.

***Nota:** los planes de seguro de salud autofinanciados (es decir,

cuando el empleador asume los costos del plan) están regulados a través del Departamento del Trabajo de EE.UU., no de los Estados individuales.

Conozca cuáles son los beneficios que usted obtiene:

Algunos consumidores se inscriben en programas económicos porque creen que son seguros de salud. De hecho, pueden ser planes de salud que ofrecen descuentos en servicios con proveedores médicos asociados. Aunque pueden ser útiles para reducir sus gastos, estos planes no son seguros de salud. Por el contrario, usted tendrá que pagar los servicios que recibe y tendrá que utilizar una red de proveedores asociados. Aun así, en caso de no poder contratar un seguro, estos planes pueden beneficiarlo con costos bajos en los tratamientos rutinarios. Estas compañías de descuento generalmente no están reguladas por el Estado, por lo tanto usted deberá tomar mayores recaudos e investigar sus trayectorias.

Conozca los reglamentos: Lea su plan cuidadosamente para conocer cuáles son los servicios cubiertos, cuáles son los lugares de prestación que usted debe utilizar para obtener el menor copago, y los procedimientos para recibir ciertos tipos de servicios, como servicios ambulatorios o de internación, o bien derivaciones a especialistas. Podría terminar pagando mayores gastos no cubiertos al no seguir las normas. Si no comprende la política o procedimientos, pregunte a la compañía de seguros. Este es un caso en el que realmente es mejor prevenir que lamentar.

Tenga cuidado con los montos máximos: Asegúrese de que su póliza tiene un monto máximo para los gastos no cubiertos en caso de enfermedades catastróficas, es decir una cláusula de "compensación de pérdidas", pues muchas pólizas de seguro no las incluyen. Además, busque un beneficio máximo de por vida de al menos \$1 millón (\$2 a 3 millones es preferible). ¡Un problema de salud grave puede aniquilar toda esa suma de dinero en un instante!

Conozca sus derechos: Bajo la Ley de Asistencia Asequible, no se puede negar la cobertura debido a condiciones preexistentes.

Exprésese: Si tiene alguna queja contra su compañía de seguro de salud, usted puede presentar una demanda ante el departamento de seguros de su Estado. Busque en las páginas del gobierno de su directorio telefónico o visite www.naic.org.

Sepa cómo presentar una queja relacionada con una factura:

Si está en desacuerdo respecto de alguna factura médica, en especial si usted pensaba que su seguro incluía la cobertura de un determinado servicio, no se niegue a pagar la factura. Al tomar esa decisión, su factura será enviada a una agencia de colecciones y puede dañar su crédito durante los próximos siete años.

Pregunte a la compañía de seguros sobre el procedimiento de apelación de una reclamación si se niega a pagar un servicio que usted suponía estaba cubierto. Todas las disputas o apelaciones deben hacerse por escrito y ser enviadas por correo certificado, solicitando acuse de recibo. Guarde copias de todas las correspondencias y tome nota de cada conversación telefónica.

También puede presentar una queja ante el comisionado de seguros de su Estado, lo cual no es una garantía de que su problema será resuelto.

Generalmente esta oficina busca coincidencias entre diversas demandas antes de intervenir en un problema. Si la compañía de seguros sigue negando a pagar la factura pero piensa que debería hacerlo, probablemente necesita consultar un abogado.

Notas

Notas

