

Información importante sobre

El cuidado de la salud en los Estados Unidos



Aspectos generales del sistema de salud

PARA
TENER EN
CUENTA



Existen muchas diferencias en los sistemas de salud de los países de habla hispana y los Estados Unidos. Por lo tanto, es importante que comprenda cómo funciona el sistema de salud en este país para adaptarse fácilmente a él y así poder cuidar la salud y la economía de su familia.

Comprenda las diferencias entre los sistemas de salud

En Blue Cross and Blue Shield of North Carolina (BCBSNC), nuestro compromiso es poner la información a su alcance para que disfrute de una mejor salud. Por tal razón, hemos creado este folleto, pues consideramos indispensable que se familiarice con algunos conceptos del sistema de salud en los Estados Unidos, como por ejemplo:

- + la importancia de tener un seguro médico y la mejor forma de utilizarlo, y
- + el impacto que puede tener su estilo de vida en el aumento de los costos de la atención médica o el acceso a los servicios médicos

¿Cómo funciona el sistema de salud en los Estados Unidos?

En la mayoría de los países de Latinoamérica es común encontrar servicios de salud públicos financiados a través de un sistema de seguridad social, al que la mayoría de la población tiene acceso y la cantidad de dinero que se paga es mínima.

En los Estados Unidos, la atención médica no es gratuita, pero es obligatoria, y para obtener cobertura médica del gobierno (como Medicare, Medicaid y otros programas públicos), se debe cumplir con ciertos requisitos. De lo contrario, tendrá que asumir la totalidad de sus gastos médicos y pagar una multa por no obtener un seguro de salud, o afiliarse a una compañía privada de seguros que le ayude a pagar parte de esos gastos. ¡Recuerde! que así tenga un seguro médico, ya sea público o privado, no significa que todos los gastos estén cubiertos. Usted podría tener que pagar parte de la atención médica.

¿Qué es un seguro médico y por qué es importante tenerlo?

A partir del 1° de enero de 2014, el seguro médico es obligatorio para la mayoría de las personas en los Estados Unidos. Si no adquiere seguro médico para usted y su familia durante el período de inscripción abierta, tendrá que pagar una multa cuando haga su declaración de impuestos. Esa es ahora la ley.

Pero además, el cuidado de la salud en este país puede ser muy costoso y puede aumentar en miles de dólares si hay enfermedades graves.

Por ejemplo, supongamos que usted se cae y se quiebra un brazo, acude a un hospital y le colocan un yeso. Cuando recibe la factura dice que le debe al hospital \$2,000. Si no tiene seguro médico tendría que pagar el costo total. Pero si tiene un seguro médico, ¡sus gastos personales pueden ser más bajos! Todo depende del tipo de seguro médico que tenga y de los términos y las condiciones de la póliza.



Cuando compra un seguro médico puede ahorrar dinero y tener acceso a muchos programas y beneficios que le ayudan a:

- + evitar gastos adicionales
- + controlar cualquier enfermedad que tenga
- + mantenerse saludable y tener mejor calidad de vida
- + y sobre todo, cumplir con la ley

¡Recuerde!

Nunca se puede predecir cuales serán los gastos para el cuidado de la salud. Si no cuenta con un seguro médico que le ayude a pagar parte de esos gastos, una enfermedad grave o una hospitalización prolongada podrían poner en riesgo sus ahorros y el futuro de su familia. Y además tendrá que pagar una multa al gobierno por no tener seguro.

Lo que debe saber

para obtener un seguro médico y determinar los costos

¿Cómo puedo comprar un seguro médico?

Hay varias formas de comprar seguro médico. Si no cuenta con ningún tipo de cobertura, puede adquirir un seguro a través de un agente de seguros, quien le dará información (sin costo adicional) sobre las diferentes opciones y los precios disponibles dependiendo de sus necesidades y presupuesto. Otra manera de adquirir seguro es a través del Mercado de Seguros Médicos, el cual comenzó a operar en octubre de 2013. Puede tener acceso a dicho mercado por Internet, visitando la página cuidadodesalud.gov, la cual está disponible en español. También puede visitar nuestro sitio web en bcbsnc.com/azul.

Tenga en cuenta que por motivo de la nueva ley sobre la reforma de salud, todos los años habrá un plazo determinado para comprar seguro médico. No será posible comprar seguro médico fuera de esas fechas, a menos que usted cumpla con ciertas condiciones especiales.

¿Cuánto me costaría?

El costo de las cuotas mensuales del seguro médico varía de acuerdo a su edad, el condado donde vive y si fuma o no.

Es posible que pueda obtener un subsidio del gobierno para ayudarle a pagar la prima del seguro, de acuerdo al número de personas de su familia y su ingreso anual.

Puede aprender mucho sobre cómo obtener un seguro médico y las ayudas que hay disponibles mirando estos videos en español:

bcbsnc.com/content/reforma/news.htm



Acerca de la sala de emergencias, el centro de atención de urgencias y el médico de familia

Si alguna vez ha estado en una sala de emergencias en este país, ya sabrá lo ocupado que puede mantener. Esto ocurre porque muchas personas las utilizan para recibir atención médica de rutina en lugar de ir a un consultorio médico. En algunos países de Latinoamérica las salas de emergencias son los puntos principales de entrada donde la gente recibe atención médica básica. Sin embargo, en los Estados Unidos existen otros establecimientos médicos que se pueden utilizar no solo para recibir servicios básicos y preventivos, sino también para el tratamiento de ciertas situaciones médicas que no constituyen una emergencia.

Si tiene una afección o condición de salud que pone su vida en peligro, llame al **9-1-1** inmediatamente o vaya al hospital más cercano.

Si cree que su situación no representa una emergencia, puede acudir a un centro de atención de urgencias. Estos establecimientos están equipados para atender lesiones o enfermedades que requieren de atención inmediata, pero no son tan graves como para tener que ir a una sala de emergencias. Los centros de atención de urgencias normalmente operan hasta altas horas de la noche y los fines de semana.

También puede pedir una cita con un internista o un médico general, usualmente conocido como médico de familia, quien puede tratar una gran variedad de problemas de salud. El médico de familia puede proporcionarle atención básica y preventiva y ayudarle a tomar las decisiones adecuadas de acuerdo a sus necesidades para mantener una buena salud. Además, puede ayudarle en la coordinación de la atención médica, lo que le permitirá a usted desenvolverse con más facilidad en el sistema de salud de este país.

El buen uso del sistema de salud nos beneficia a todos

USTED PUEDE AYUDAR

Cúidese ahora y no espere para después

Hay muchas maneras en que usted puede ayudar para que los costos de la atención médica en los Estados Unidos se mantengan bajos. Puede empezar por cuidarse a sí mismo, someterse a los exámenes de rutina necesarios, recibir atención preventiva a tiempo, utilizar correctamente los medicamentos recetados y acudir al lugar apropiado para recibir atención médica dependiendo de su estado de salud.

Cuando recibe la atención médica necesaria para prevenir y controlar ciertos problemas de salud, puede evitar complicaciones en el futuro y tener que acudir a una sala de emergencias, donde los gastos médicos usualmente son más altos que en un consultorio médico. Al cuidar su salud de manera regular, también puede prevenir problemas más críticos que necesitan servicios intensivos, complicados y por ende más costosos.

Identifique el lugar apropiado para recibir atención médica

Saber en qué situaciones es conveniente acudir a una sala de emergencias le ayudará a prevenir gastos innecesarios. Aunque en muchos países de Latinoamérica es usual ir a una sala de emergencias cuando se tiene cualquier síntoma de enfermedad, esto cuesta mucho dinero en los Estados Unidos.

Por lo tanto, es importante que evalúe su situación y determine si es necesario ir a la sala de emergencias, si es posible acudir a un centro de atención de urgencias o esperarse y pedir una cita en un consultorio médico. También es importante que tenga una relación permanente con un médico general que pueda ayudarle de manera regular y encargarse del cuidado de su salud.

Así, evitará tener que pagar más de lo necesario y podrá utilizar de una manera más eficiente los servicios que este sistema de salud le ofrece.





¡Prevenir es mejor que curar!

Se recomienda ir al médico periódicamente, al menos una vez al año para someterse a exámenes generales, recibir atención preventiva y controlar las enfermedades. De esta forma es posible detectar pequeños problemas de salud antes de que empeoren, lo que le podrá ahorrar dinero en el futuro.

Estos son algunos consejos que puede tener en cuenta para llevar un estilo de vida más saludable:

Aliméntese bien y cuide su peso

Comer cinco o más porciones de frutas y verduras al día, más granos integrales y menos grasas saturadas pueden ayudarle a mejorar su salud y reducir el riesgo de contraer cáncer y otras enfermedades crónicas como la diabetes. Además, las bebidas azucaradas no son buenas para la salud ya que causan sobrepeso y problemas dentales en los niños y adultos.

Manténgase activo

Con sólo treinta minutos de actividad física moderada al día, usted puede notar un gran cambio en su salud y estado de ánimo. Se recomienda consultar con un médico antes de iniciar una rutina de ejercicios.

No fume ni utilice productos de tabaco

El cigarrillo y otros productos de tabaco aumentan el riesgo de morir de cáncer, padecer enfermedades del corazón o derrame cerebral. El humo de segunda mano, es decir, el que inhala cuando otros están fumando también afecta su salud.

Conduzca seguro

Asegúrese de llevar puesto el cinturón de seguridad y que otros pasajeros que viajen con usted también lo utilicen. No olvide que los bebés y niños pequeños deben utilizar una silla apropiada para su peso y estatura. Y por último, nunca conduzca en estado de embriaguez.

¿CÓMO
PODEMOS
AYUDARLE?

Si desea información en español sobre los planes de seguro médico individuales y familiares que BCBSNC ofrece, comuníquese con uno de nuestros agentes locales o visite nuestro sitio web en bcbsnc.com/azul.

Si es un afiliado de BCBSNC y tiene preguntas sobre su plan de salud, comuníquese con un representante de Servicio al Cliente bilingüe llamando al número que aparece en el respaldo de su tarjeta del seguro (marque 8 para recibir asistencia en español).



Página 8 de 8

© Marcas de Blue Cross and Blue Shield Association. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina es un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. U4977a-sp, 8/14

Visítenos en bcbsnc.com/azul



**BlueCross BlueShield
of North Carolina**