



# Consejos

De La Red de Acción de Salud del Consumidor

Junio 2006

## Ahorre dinero para cuentas médicas si no tiene seguro

Asumimos que usted ya chequió que no califica para Medicare, Medicaid, HUSKY, SAGA, Title 19, u algún otro programa. Si no, llámenos al 772-2817 (en New Haven) o gratis a través del estado al 1-888-873-4585.

**Considere centros de salud comunitarios.** Estas clínicas ofrecen cuidado médico excelente con pagos basados en sus ingresos. Para encontrar la más cercana, llame al INFOLINE al 211.

**Si tiene que ir al hospital—aplique para los fondos gratuitos del hospital.** Todos los hospitales en Connecticut son reembolsados por el estado por atender a pacientes que no pueden pagar sus cuentas. Muchos más tienen donaciones privadas justo para estos casos. Para obtener más información llámenos.

**Continúe consiguiendo cheques regulares.** La falta de seguro significa que es más importante que usted cuide su salud. Mujeres sin seguro pueden obtener cheques gratuitos para el cáncer de seno y cáncer cervical, si es necesario – llame al INFOLINE al 211 para saber el programa más cercano.

**Busque por otros sitios para obtener servicios.** Departamentos de salud locales, enfermeras visitantes y otros ofrecen inmunizaciones y exámenes gratis o a bajo costo, como cheques de colesterol o presión de sangre. Una escuela local dental, médica, u otra pueden ofrecer servicios gratis o a bajo costos, como limpiezas dentales. Las escuelas de sus hijos podrían tener centros de salud o Ud. puede obtener visitas regulares en un camión médico o dental. Estudiantes universitarios podrían obtener cuidado gratis o a precios reducidos en sus colegios. Llame a INFOLINE al 211 y a su departamento local de salud al número listado en las páginas azules de su libro telefónico.

**Dígale a su doctor que no tiene seguro de salud.** Solamente porque el personal de la oficina lo sabe no significa que el doctor lo sabe también.

**Antes de ir al consultorio por algo pequeño, hable por teléfono con el doctor (o la enfermera).** Converse acerca de sus síntomas y vea si realmente necesita visitar al doctor.

**¿Si tiene un problema médico recurrente, pueden procesar las recetas médicas por teléfono?**

**Pregunte si las citas médicas subsecuentes son verdaderamente necesarias.** ¿Puede llamar al doctor y chequearse en vez?

**Puede ahorrar dinero de cuentas médicas así como lo hace con otros gastos. Sólo tiene que saber como hacerlo.**

**Si le recetan un medicamento, pregunte si hay una alternativa más barata, pero igual de efectiva.** Una mujer ahorró casi \$500/mes al decirle a su doctor que no tenía cobertura médica; le recetó otra medicina que le requería que tomara tres pastillas por día en ves de una.

**Evite exámenes innecesarios.** Asegúrese que entienda cuales exámenes le recomiendan y por qué. Pregunte si cada uno de los exámenes son absolutamente necesarios.

**Negocie los precios con su doctor.** Más y más personas están negociando precios con sus doctores. Podría ahorrar entre 20 a 40% en sus gastos. Sin embargo, no todas las oficinas médicas están dispuestas a negociar. Simplemente pregunte.

**Compare antes de que necesite los servicios.** Llame a diferentes oficinas y pregunte por sus mejores precios.

Red de Acción de Salud del Consumidor

Llame gratis al 1.888.873.4585. [www.cthealthpolicy.org/action](http://www.cthealthpolicy.org/action) Patrocinado por la Fundación para Salud Universal de Connecticut

**Pregunte por el MEJOR precio** – usualmente es el precio de Medicaid o HUSKY. El gobierno y los HMO pueden negociar mejores precios que el precio del “mercado” que le cobran. No debería pagar más que el HMO.

**Algunos le darán un descuento si está pagando en efectivo.** HMOs y programas del gobierno hacen que doctores espéren meses para que les paguen.

**Negocie un plan de pago razonable** – uno que Ud. pueda pagar. Negocie un plan sin o con bajo interés.

**Si no puede hacer un pago, llámelos primero.** Explícales sus circunstancias y sea honesto/a sobre cuando va a poder pagar. No ignore los pagos esperando que se van a desaparecer – no es así y pueden dañar su historial de crédito en el futuro.

**No pague doble cuando tiene que visitar a otro doctor o dentista.** Haga que sus archivos y resultados de análisis sean copeados y enviados a su doctor nuevo antes de su visita.

#### **Ahorre en recetas médicas.**

Pídale a su doctor si tiene muestras de las medicinas. **NO** guarde medicinas para usar luego sin que su doctor se lo ordene. Usar medicinas viejas que sobran puede ser peligroso.

**Pregúntele a su doctor por alternativas de medicinas mas baratas pero igualmente efectivas.** Pregunte si hay una version genérica.

**Tome solamente los medicamentos que necesita** – cuando su doctor le receta alguna medicina, asegúrese que sepa exactamente para qué es, qué efectos va a tener, y por cuanto tiempo la debe tomar. Pregunte si cada medicamento es absolutamente necesario y cuanto costa cada uno. Si Ud. y su doctor están experimentando si la medicina funciona, pídale que le recete una cantidad pequeña.

**Busque si puede ordenar sus recetas por correo.**

**Compre medicinas sin receta cuando sea necesario.** Muchos medicamentos previamente disponibles sólo con recetas ahora se pueden obtener sin recetas y a mejores precios. Pregúntele a su doctor si esta opción le conviene.

**Busque programas de descuentos de compañías farmacéuticas.** Para información llámenos.

**Revise todas sus cuentas.** Errores pasan mucho – no pague por algo que no recibió. A veces, gastos son cobrados dos veces accidentalmente. Si tiene una pregunta, no espere a llamar y preguntar sobre eso.

**Guarde TODOS sus recibos médicos – podría ser elegible para un ahorro en sus impuestos.** Verifique con el IRS; pero si sus gastos médicos aumentan, podría recibir una devolución de sus impuestos. Gastos médicos incluyen más que visitas al doctor y medicinas; también podrían incluir anteojos, lentes de contacto, terapia física, rayos-X, tratamiento de audición, cuidado psiquiátrico, co-pagos y primas de seguro. Verifique con el IRS al 1-800-829-1040, visitando la página del Internet [www.irs.gov](http://www.irs.gov) o visitando una de las 7 oficinas locales del IRS o decenas de socios del IRS en Connecticut.

**Guarde todos sus recibos médicos** – los recibos pueden ser importantes si solicita para programas públicos como HUSKY o Medicaid si sus cuentas son muy altas.

**Manténgase saludable.** Esto es importante para TODOS, pero aún más cuando no está asegurado/a. Si ahora es el momento cuando decide hacer cambios y vivir una vida más saludable, mejor todavía. Ud. sabe que debería estar haciendo las siguientes cosas de todas maneras:

**Deje de fumar**

**Abroche su cinturón de seguridad**

**No abuse el alcohol y otras sustancias**

**Haga ejercicios, coma bien y mantenga un peso saludable**

**Evite las quemaduras de sol**

**Duerma suficiente**

**Cepille sus dientes diariamente y use hilo dental**

**Aprenda los primeros auxilios**

**Mantenga su hogar seguro**

---

**Para aprender más como ahorrar dinero y obtener cuidado sin seguro:**

- **Inscríbese al boletín mensual de la Red de Acción de Salud del Consumidor**
- **Venga a nuestros Foros del Consumidor y permita que políticos de Hartford y Washington oigan lo que Ud. y su familia necesitan para mantenerse saludable**
- **Participe en las encuestas de la Red de Acción de Salud del Consumidor**

**Para mas información llame al 772-2817 en New Haven o gratis al 1-888-873-4585**