

10 formas de controlar los costos de atención médica

Todos pueden jugar un papel en el control del aumento en los costos de la atención de la salud. De hecho, hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir los gastos en la atención de la salud en el presente y para el futuro.

1 Ver a sus médicos de preferencia

La mayoría de los planes de salud le permiten consultar a cualquier médico que desee. Pero se puede ahorrar mucho dinero por visitar a los médicos que forman parte de su plan en la red preferida de proveedores de atención de salud. Consultar a un médico de la red por lo general le ahorra un 20% a un 30% o incluso más en los montos de su cuenta.

2 Cambiar a genéricos

Los medicamentos genéricos son iguales a los demás medicamentos, solo que sin el nombre de la marca. La mayor diferencia es el precio. Los genéricos suelen costar alrededor de 30 a 70% menos que los productos de marca.

3 Practicar la prevención

La atención preventiva incluye exámenes físicos, vacunas, pruebas de sangre y pruebas de detección de cáncer. Estos servicios pueden prevenir enfermedades o detectar un problema de salud antes de que ocurran complicaciones. Compruebe su plan de salud para ver si la atención preventiva está cubierta en su totalidad o a tarifas de descuento.

4 Consultar en línea

Es bueno averiguar todo lo que pueda para estar informado y tomar las decisiones de atención de la salud más económicas. Es por eso que le ofrecemos una serie de herramientas Web para ayudarlo a evaluar las opciones de cuidados de la salud, beneficios de farmacia y estimaciones de cobertura de salud mediante el uso de Internet. Visite nuestro sitio Web en umr.com.

5 Elegir el cuidado adecuado

Hay un tiempo y un lugar para todo. Una visita a la sala de emergencia puede ser necesaria si usted está gravemente enfermo o herido. Puede considerar una opción más rentable, como asistir a una clínica de atención primaria o de atención urgente, si usted tiene una enfermedad de menor importancia, como una infección en el oído. Esto puede ahorrarle tiempo y dinero.



Datos clave...

Los medicamentos genéricos por lo general cuestan entre 30 a 70% menos que los medicamentos de marca.

6 Pensar en el largo plazo

Hay personas que van al médico por razones de menor importancia una vez que cumplen con su deducible anual. Si bien esto puede no tener un impacto inmediato en los costos del cuidado de la salud, es un factor importante en el aumento del total de los costos generales de los cuidados de salud.

7 Comer bien

Una dieta equilibrada puede ayudarlo a ahorrar dinero. Lo mantiene saludable en el corto plazo y disminuye las posibilidades de desarrollar condiciones médicas más serias y costosas en el futuro.

8 Hacer ejercicios

Solo 30 minutos de caminata o realizar algún otro ejercicio de manera regular cada día ayuda a mantener el peso ideal, controlar el estrés y posiblemente su dinero de bolsillo. El ejercicio ayuda a controlar y prevenir la presión arterial alta y el colesterol, dos de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

9 Cuidarse a sí mismo

Los efectos nocivos de los hábitos, como el abuso de tabaco y alcohol, son muy conocidos en cuanto a los problemas relativos a la salud como el cáncer y las enfermedades cardíacas. Si usted usa productos derivados del tabaco, busque ayuda para intentar abandonar ese hábito. Practique la moderación si usted bebe alcohol. Solicite ayuda si el estrés o la depresión le causan problemas. Usted se sentirá mejor y también podrá ahorrar algunos dólares.

10 Revisar su EOB

Los errores de facturación a veces ocurren. Revise su resumen de explicación de beneficios (EOB) para asegurarse de que están debidamente facturados. Póngase en contacto con su médico u otro profesional médico si sospecha un cobro incorrecto.



Recuerde...

Revise su resumen de explicación de beneficios (EOB) para asegurarse de que están debidamente facturados.

