

Buena Utilización del Plan Médico

Los costos de los beneficios de salud, han aumentado a un índice alarmante en casi una década. El abuso o el mal uso del plan médico repercute en alza en los costos del plan de salud. El realizar un buen uso del plan médico podría resultar en mejorar el beneficio hasta en una disminución en tu aportación.

Consejos de Cómo Hacer Mejor Utilización de Tu Plan Médico:

Preste Atención A Las Decisiones Que Tomes Sobre Medicamentos Recetados

- La diferencia entre los medicamentos de marca y los bio-equivalentes reside en el nombre del fármaco y el costo. Los medicamentos bio-equivalentes cuestan mucho menos que los medicamentos de marca, ayudan a que usted ahorre dinero, y le proporcionan los mismos beneficios que los medicamentos de marca. La próxima vez que tu médico redacte una receta, pregúntale si existe un bio-equivalente. El médico puede dar instrucciones para que el farmacéutico utilice un sustituto.

Evite La Sala de Emergencias

- Si piensas que tu condición no es de gravedad es mejor evitar la sala de emergencias, ya que existen centros de atención de urgencias que le pueden brindar los cuidados que necesita.
- Siempre visite sus médicos y siga sus tratamientos según indiquen.

Usa Los Proveedores Que Se Encuentran Dentro de La Red

- Generalmente, los proveedores contratados (médicos, hospitales y otras entidades dentro de la red de su plan) aplican descuentos a sus tarifas para los miembros del plan. Cuando optas por un proveedor que no está contratado, es probable que pagues un porcentaje mayor de coaseguro.
- En la eventualidad que tengas algún imprevisto cuando viajes, verifica con tu aseguradora los centros de servicios más cercanos previo a tu viaje.

Practica Hábitos de Vida Saludables

- Elimine hábitos potencialmente nocivos, si es fumador esto puede resultar en enfermedades crónicas en el futuro. El consumo de bebidas alcohólicas en exceso también puede causar efectos nocivos para su salud como lo es una alimentación con alto contenido de grasa, sal y azúcares refinados.

La Prevención Sirve Cuando Se La Aplica

- Los investigadores han estimado que las enfermedades prevenibles representan aproximadamente el 70% de la carga de enfermedades y los costos asociados. Por lo que debe realizarse sus exámenes de rutina a tiempo. “En la prevención está la clave”.