



La transición al servicio médico de adultos: Infórmate sobre el seguro médico y servicios relacionados

Estimado paciente:

Conocer tu problema de salud es clave para pasar al servicio médico de adultos (o transición de atención médica). Una parte importante de este cambio es entender cómo funciona el seguro médico y los servicios relacionados. Esta guía te ayudará a ti y a tu familia a entender mejor este tema.

Tus doctores de Children's Health quieren que estés preparado y están disponibles para ayudarte con esta transición. Comunícate con nosotros si tienes preguntas.

Atentamente,

Children's Health

Qué necesitas para informarte sobre el seguro médico

Habla con tus doctores y con tus padres o tutores sobre lo que necesitarás en el futuro cercano. He aquí algunas sugerencias que te ayudarán a ver las opciones disponibles de seguro médico por medio del empleo o la escuela.

- **Qué tipos de seguro de salud hay.**
 - Consulta al equipo de atención médica y a tus padres sobre los tipos de seguro médico que hay.
 - Pregunta cómo funciona el seguro médico que tienes ahora.
 - Y no olvides cargar siempre tu tarjeta del seguro médico.
- **Si lo necesitas, solicita o vuelve a solicitar el Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI)**
 - Infórmate sobre los beneficios de este ingreso y ve si calificas para solicitarlo.
 - Cuando tengas unos años, vuelve a pedir el ingreso SSI. Te debe llegar por correo la información sobre cómo volver a pedirlo.
 - Si lo necesitas, pide ayuda al equipo de atención médica y a tus padres para llenar la solicitud.
- **Asegúrate de tener seguro médico para el próximo año.**
 - Investiga cuándo vence tu seguro médico.
 - Ve qué opciones tendrás disponibles en el futuro.
 - Investiga qué debes hacer para seguir teniendo seguro cuando acabe el que tienes ahora.
 - Pregunta a tus doctores y a tus padres qué opciones hay.
- **Haz tus planes con suficiente tiempo.**
 - Pregúntales a los doctores y a tus padres qué te espera ahora que serás adulto.
 - Decide si seguirás estudiando o si empezarás a trabajar.
 - Pregunta cómo podría afectar tu salud a tus estudios o tu empleo.
- **Ve si necesitas algún tipo de alojamiento para seguir estudiando o empezar a trabajar.**
 - Ve qué ayuda podrías necesitar en la escuela o el trabajo.
 - Pregunta a tu equipo de atención y a tus padres cómo conseguir la ayuda que necesitas.
- **Elige por lo menos a dos personas a quienes pedir ayuda cuando lo necesites.**
 - Piensa en dos personas que puedan ayudarte a ser más independiente ahora que te están convirtiendo en adulto.
 - Pídeles su apoyo.

Seguros médicos

Una parte importante de la transición es entender el tema del seguro médico. Esto te ayudará a cubrir los gastos por tu atención médica y los medicamentos que te receten.

Ahora que pasarás al servicio médico de adultos, tu seguro podría cambiar. Haz lo siguiente:

- Pregunta al equipo de atención cuándo cambiará tu seguro.
- Pregunta qué opciones habrá disponibles.

La siguiente es una guía que podrás usar para prepararte. Encontrarás muchas palabras nuevas. Están en negritas y verás su definición en las siguientes páginas.

Costo

Los seguros tienen varias palabras para referirse a los pagos y a la atención médica.

Preguntas que hacerte sobre el pago del seguro:

- ¿De cuánto será la **prima** mensual (**premium**)?
- ¿Hay que pagar un **deducible** antes de que tu seguro comience a cubrir los gastos?
- Después de que tú cubras el **deducible**, ¿cuánto pagará tu seguro?
- ¿Cuánto tendrás que pagar **de tu bolsillo (out of pocket)** como máximo?
- ¿Tendrás que hacer un **copago (copay)** cuando vayas a ver al médico?
- ¿Cuánto tendrás que pagar por ver a un especialista?
- ¿Qué diferencias hay entre un médico o facultativo que está dentro de la red (in-network) y fuera de la red (out-of-network)?

Servicios cubiertos (cobertura, o coverage)

Los servicios que el seguro te ayudará a pagar. Cada compañía de seguros cubre diferentes servicios. Preguntas que hacer sobre la cobertura:

- ¿El seguro cubrirá los gastos de tu atención médica en particular?
- ¿Tendrás que pagar por los medicamentos como parte del deducible (deductible), el coaseguro (co-insurance), o el pago de tu bolsillo (out-of-pocket maximum)?
- ¿Tu seguro incluye servicios dentales y de la visión?
- ¿Tu seguro incluye aparatos médicos (DME) como sillas de ruedas, andadores y muletas?
- ¿Tiene el seguro algún límite sobre:
 - quien puede ser tu médico?
 - dónde puedes conseguir tus medicamentos?
 - cuántas veces podrás ver a tu médico de cabecera (PCP) al año?
 - la cantidad de recetas de un medicamento que puedes recibir para que te lo vuelvan a surtir?

Acceso a la atención médica

Estas son algunas cosas en las que debes pensar y sobre las cuáles debes preguntar cuando escojas a un médico, una farmacia y otros servicios de salud:

- ¿Los médicos que te atienden ahora están **dentro de la red** de tu seguro (**in-network**)?
- ¿Qué puedes hacer si no lo están?
- ¿Cómo puedes encontrar a un médico que esté **dentro de la red**?
- ¿Necesitas que tu médico de cabecera (primary care doctor) te dé una remisión para poder ver a un especialista (specialty care doctor)?
- ¿Qué hospitales cerca de ti están **dentro de la red** de tu seguro (**in-network**)?
- ¿Qué pasará si estás lejos de casa y debes ir a un hospital que esté **fuera de la red (out-of-network)**?
- ¿Tu seguro cubrirá los medicamentos que estás tomando?

Términos que debes conocer

Appeal (apelación): la acción que puedes tomar si no estás de acuerdo con una decisión tomada por tu seguro. La compañía de seguros revisará su decisión original basándose en cualquier información nueva que haya disponible.

Coverage (prestaciones y servicios cubiertos): los servicios y suministros por los que tu seguro pagará. Estos servicios y suministros varían dependiendo del seguro.

Co-Insurance (coaseguro): una vez que pagues el monto del deducible (definido a continuación), tú y el seguro compartirán cualquier gasto adicional. Los coaseguros varían dependiendo del seguro.

Co-Payment (copago): una cantidad fija que pagarás cuando vayas al médico o recibas algún suministro médico.

Deductible (deducible): monto que debes pagar por cualquier servicio médico antes de que tu seguro comience a pagar.

Excluded Services: (servicios no incluidos): servicios médicos que tu seguro no paga.

Seguros médicos (continuación)

Explanation of Benefits (EOB) (explicación de las prestaciones): una lista de los cargos que te envía tu seguro después de que consultas a un médico o recibes un servicio médico. La lista incluye el tipo de servicio, la parte que pagó el seguro y la parte que debes tú pagar. Esto no es la factura (el bil).

Formulary (lista de medicamentos): lista medicamentos que tu médico receta y que cubre tu seguro.

In-Network (dentro de la red): un médico o especialista de atención médica que tiene contrato, o trabaja, con tu seguro.

Out-of-Network (fuera de la red): un médico o especialista de atención médica que **no** tiene contrato, o no trabaja, con tu seguro. Tendrás que pagar más por que ellos te atiendan.

Out-of-Pocket Maximum (pago máximo de tu bolsillo): la cantidad máxima que tú tendrás que pagar (cada año) por los servicios médicos y medicamentos que recibas. Una vez que pagues esta cantidad tu seguro cubrirá todos los costos adicionales.

Preauthorization (autorización previa): cuando tu seguro te pide que consigas aprobación antes de recibir los servicios que necesitas.

Premium (prima): lo que tienes que pagar todos los meses al seguro.

Primary Care Doctor (médico de cabecera): el médico al que vas a ver cuando tienes un problema menor de salud. Es posible que el médico que mande a un especialista.

Specialty Care Doctor (especialista): el médico que trata problemas de salud específicos.

Fuente: www.marketplace.cms.gov/outreach-and-education/downloads/c2c-roadmaps.pdf

Cómo funciona la tarjeta del seguro médico

Es importante que conozcas la tarjeta de seguro médico y entiendas cómo funciona ahora que pasarán al servicio médico de adultos.

La tarjeta te ayudará a:

- hacer citas con tus médicos;
- contestar los formularios al registrarte para tus citas.
- saber que cuánto pagará el seguro por cada cita.
- saber cuánto podrías tener que pagar tú.
- tener a la mano el teléfono y el sitio web del seguro.

He aquí las secciones más importantes de la tarjeta del seguro:

- Nombre de la compañía de seguro
- Número de miembro: el número asignado al asegurado. También se conoce como identificación del asegurado (insured ID) o número de póliza.
- Miembros de la familia que están asegurados.
- Asegurado (subscriber): el nombre del asegurado. También se le conoce como el miembro o el dueño de la póliza
- Número de grupo: el número asignado a cada grupo. También se conoce como número de plan o número de cuenta.
- Información sobre medicinas que requieren receta: esta información la necesitará tu farmacia para surtir tus medicamentos.
- Red de facultativos
- Copago de citas médicas.
- Teléfono y sitio web de la compañía de seguros. Por lo general, están en el reverso de la tarjeta.

Ahora que serás adulto, debes:

- llevar siempre tu tarjeta del seguro médico.
- llevar las tarjetas de los medicamentos, del seguro dental y de la visión, si vienen separadas de la tarjeta del seguro.
- ir al sitio web del seguro y revisar cuáles son tus prestaciones (benefits).
- llamar al seguro cuando cambie tu domicilio o tu teléfono.
- llamar al seguro cuando tengas dudas sobre tu seguro.

Cómo funciona la tarjeta del seguro médico (continuación)

Ejemplo de una tarjeta de seguro médico:

Frente de la tarjeta

Núm. de miembro →

Miembros de la familia con cobertura →

UMR A UnitedHealthcare Company
Issuer (80640) 911-39026-02
Member ID: 072244791
Group Number: 76-414479

Member:
LIBBY SAMPLE 00 MED
Dependents:
SPOUSE SAMPLE 01 MED

CVS caremark
Rx BIN: 004336
Rx PCN: ADV
Rx GRP: RX7337

UnitedHealthcare
Choice Plus Network

In-Network: \$1500 Ded, 20% coinsurance
Out-of-Network: \$3000 Ded, 50% coinsurance
ER & Urgent Care: 20% after deductible

Self-funded plan administered by UMR

← **Núm. de grupo**

← **Inf. sobre medicinas que requieren receta**

← **Red del seguro**

Reverso de la tarjeta

Sitio web y teléfono de atención →

Información de contacto para doctores →

This card must be presented each time services are requested. Printed: 08-20-2020

Prevent Care, All-in-Paid and STD, CP, angiotensin, Home Health/Hospice, Diabetes, DME-D100, W/UMRA/Pat scans, Transplants, COPD, HIV, Cancer, Infertility, Otolaryngology, Gene Therapy

For Members: childrenshealthbenefits.com 888-652-1755
For Pharmacists: 800-364-6331

For Providers: www.ocbyqh.com 888-652-0996
Fax Number: 888-713-1511
Claims: EDI # 39026, UMR, PO Box 30541, Salt Lake City, UT 84130-0541

Cambios en el seguro médico

Ahora que pasarás al servicio médico de adultos, tu seguro podría cambiar. Es importante empezar con tiempo a ver el tema del seguro para que no dejes de recibir la atención que necesitas. Pregunta a tus doctores y a tus padres qué opciones hay. Use los siguientes pasos para diseñar un plan de acción.

- Pregunta qué tipo de seguro tienes actualmente.
 - Los seguros más comunes son: de gobierno (Medicaid, CHIP, STAR Health, CSHCN, STAR Kids), comerciales (privados), y del mercado de seguros (el llamado "marketplace" o "exchange").
- Investiga a qué edad deja de cubrirte el seguro médico.
 - Los seguros de Medicaid, CHIP y STAR Health (del servicio de acogida para menores) terminan a los 19 años.
 - Los de CSHCN y STAR Kids terminan a los 21 años.
 - El seguro médico proporcionado por el empleo de los padres termina cuando los hijos cumplen 26 años.
 - El mercado de seguros no tiene límite de edad.
 - Recuerda que todos los seguros médicos requieren que el asegurado presente una solicitud o se inscriba cada 6 a 12 meses. Consulta con tu seguro para obtener más detalles.
- Ve qué opciones tendrás disponibles en el futuro.
 - Si el seguro que te ofrece el gobierno termina, ¿hay otro seguro del gobierno al que puedas inscribirse?
 - ¿El condado en el que vives ofrece programas o servicios de salud?
 - Si el seguro de tus padres o tutores te cubre, ¿seguirán en él hasta los 26 años, o tendrás que conseguir tu propio seguro?
 - Si tienes que cambiar de seguro, ¿lo puedes conseguir por medio de la escuela o el empleo?
- Investiga qué debes hacer para seguir teniendo seguro cuando acabe el que tienes ahora.
 - Elija una opción que te convenga por el costo y los servicios cubiertos.
 - Investiga cada cuándo hay que inscribirse y cómo hacerlo. Por ejemplo, ¿tienes que inscribirte en un momento determinado del año? ¿Puedes hacerlo por Internet, o hay que hacerlo en persona?
 - Pregunta qué necesita la inscripción y las reinscripciones. ¿Se necesita comprobante de ingresos, dirección, identificación, etc.?

Cómo planear para el futuro

La transición al servicio médico de adultos es parte de paso a la edad adulta. Ahora que te acercas a la edad adulta, tendrán que comenzar a planificar tu futuro. Por ejemplo, si seguirás estudiando y si comenzarás a trabajar. Cuando estés haciendo tus planes, es importante pensar cómo se verá afectada tu salud. Estas son algunas sugerencias útiles.

- **Piensa en lo que te gustaría hacer de adulto.**
 - ¿Qué objetivos tienes a corto plazo (2 a 5 años)?
 - ¿Qué objetivos tienes a largo plazo (5 a 10 años)?
 - ¿Qué te gustaría hacer, cuáles son tus puntos fuertes?
 - Para informarte mejor, habla con alguien que haya elegido la carrera o el empleo que te gustaría seguir. Pídele que se convierta en tu mentor.
- **¿Necesitas ir a la universidad para hacer lo que quieres?**
 - En ese caso, ¿necesitas un título de 2 años, de 4 años o de posgrado?
 - ¿A qué universidad irás? ¿Está cerca de casa, o en otra ciudad?
 - ¿Dónde vivirás cuando vayas a la universidad?
 - ¿Cómo vas a pagar tus estudios?
 - Infórmate sobre becas y ayudas económicas.
- **¿Cuándo hay que llenar las solicitudes?**
 - ¿Qué opciones de empleo tienes?
 - ¿Hay empleo cerca de casa, o tendrás que viajar a otra ciudad estado?
 - ¿Dónde vivirás?
 - ¿Puedes empezar a trabajar sin ir a la universidad?
 - ¿Puedes comenzar desde ahora a trabajar o ser voluntario en el campo que te interesa para obtener experiencia?
- **¿Cómo afectará tu estado de salud las opciones de escuela y empleo disponibles?**
 - ¿Ofrece seguro médico la escuela o el trabajo que te interesan?
 - Si tu escuela o tu trabajo están en otra ciudad o estado, ¿necesitarás buscar un nuevo doctor?
 - ¿Necesitarás alojamiento para seguir estudiando o empezar a trabajar?
- **Pide orientación a la oficina de discapacidades o de servicios auxiliares de la universidad a la que planeas ir.**
 - Por ejemplo, tal vez necesites más tiempo para los exámenes, los descansos o para las comidas.

Habla con tus padres, con el consejero escolar y con otras personas para que te ayuden a decidir qué harás después de acabar la high school.

- Piensa en otras metas que quieras alcanzar, como ser independiente y dónde vivir.
- Habla con tus doctores sobre la transición al servicio de adultos: tu problema de salud, tu medicamentos, las restricciones que tienes, el seguro médico y los médicos para adultos.

Cómo cuidar de tu salud en la universidad

Ahora que irás a la universidad, es probable que estés lejos de tus padres y de tu ciudad. Deberá prepararse para cuidar su salud mientras asiste a la universidad. He aquí algunas sugerencias útiles:

Cuida de tu salud:

- Ten siempre a la mano una lista de teléfonos de emergencia.
- Y no olvides cargar siempre tu tarjeta del seguro médico.
- Lleva siempre una identificación médica o anota tus datos más importantes de salud en tu teléfono.
- Decide si seguirás viendo al médico de tu ciudad o si tienes que buscar a un médico cerca de la universidad.
- Para esto, piensa en la frecuencia con la que necesitarás verlo.
- Sea quién sea el médico que elijas, pregúntale cómo pedir más medicamento, pedir tus citas, etc.
- Haz un plan para recibir o recoger los suministros médicos.
- Investiga cuál es la farmacia más cercana.

Prepara un plan de emergencia:

- Investiga cuál es la Sala de Emergencias más cercana.
- Decida a quién hay que llamar en caso de emergencia.
- Pregunta al servicio de salud de la universidad qué tipo de atención ofrecen en el campus.
- Diseña un plan de acción en caso de que te quedes sin medicamentos o suministros médicos.

Dales tu información médica a tus amigos, compañeros de cuarto, maestros o jefes:

- Decide quién necesita conocer tu enfermedad
- Decide cuánta información necesitan saber sobre tu enfermedad.
- Dale tu información médica y el teléfono de emergencia a tu compañero de habitación si lo consideras necesario.
- Diles a tus amigos, maestros o jefes cuál es tu plan de emergencia y tu lista de teléfonos.
- Piensa en las maneras en las que tu enfermedad podría afectar tus estudios o tu empleo.

Piensa de antemano en las concesiones que necesitarás:

- Pregunta a tu médico si necesitarás que te hagan concesiones en la universidad. Por ejemplo:
 - más tiempo para los exámenes;
 - documentos o pantallas con letra más grande;
 - acceso para discapacitados en las salas de clase y otras áreas;

Cómo cuidar de tu salud en la universidad (continuación)

- En la universidad, hay que indicar si tienes alguna discapacidad que requiera adaptaciones o concesiones. No es lo mismo que en high school donde tal vez hayas tenido un Programa de Educación Individualizada (IEP) a tu medida. No necesitas informar a la universidad sobre tu discapacidad antes de que te acepten.
- Regístrate en el departamento de discapacidades o de servicios auxiliares de la universidad para que sepan qué necesidades tienes.

Dormitorios y comedores:

- Pregunta si se permite tener un refrigerador o un microondas en los dormitorios.
- Investiga qué comidas sirven para ver si se adaptan a tus necesidades de alimentación.
- Investiga la distancia a la que está el comedor de tu dormitorio, el horario y si se ofrecen comidas fuera del horario regular.
- Pregunta qué tan lejos de tu dormitorio quedan los Servicios de Salud o la clínica de la universidad. Elabora un plan para llegar rápido en caso necesario.

Consejos para padres y tutores

Ahora que su adolescente se acerca a la edad adulta, hable con él o ella sobre su futuro: el seguro médico, la escuela, el empleo y la vivienda. Estas son algunas sugerencias para ayudarlos a planificar su futuro.

- Hay que entender los distintos tipos de seguro que hay.
 - Explíquelo a su hijo cuáles son.
 - Hable con él o ella sobre el seguro que tienen ahora y explíquelo cómo funciona.
 - Pídales que siempre carguen la tarjeta del seguro.
- Solicitar el Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI)
 - Hable con su hijo sobre los beneficios de este ingreso suplementario y dígame si califica para recibirlo.
 - Alrededor de los 18 años, su hijo debe volver a solicitar el ingreso SSI ahora como adulto. Les debe llegar por correo la información sobre cómo hacer la nueva solicitud.
 - Ayúdenlos a rellenar la solicitud y a enviarla patrás.
- Seguro médico para el siguiente año.
 - Explíquelo a su hijo cómo funciona el seguro que tiene ahora y díganle cuándo acabará.
 - Ayúdenlos a investigar las opciones disponibles de seguro.
 - Hablen con él o ella sobre los pasos que hay que tomar ahora para seguir teniendo seguro médico.
 - Explíquenos qué opciones hay.
- Piensen a futuro
 - Hablen con su hijo sobre las metas que tiene.
 - ¿Seguirá estudiando, o empezará trabajar? Ayúdelos ver qué pasos deben dar.
 - Hablen con ellos sobre cómo podría afectar su estado de salud la escuela o el empleo.
- Vean si necesitará alojamiento para seguir estudiando o empezar a trabajar.
 - Hablen con ellos sobre el tipo de apoyo que necesitarán para tener éxito en la escuela o el empleo.
 - Díganles cómo obtener la ayuda que necesitan.
- Ayúdenlos a escoger por lo menos a dos personas a quienes de les pueda pedir ayuda cuando haga falta.



childrens.com