

# Know Your Benefits

## Atención preventiva

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC), 7 de cada 10 estadounidenses mueren cada año a causa de enfermedades crónicas, muchas de las cuales pueden prevenirse. Cuando se utiliza la atención preventiva y se detectan a tiempo las dolencias y las enfermedades, las personas pueden evitar o controlar mejor sus problemas de salud.

### ¿Qué es la atención preventiva?

La atención preventiva es un tipo de atención médica, cuyo propósito es cambiar el enfoque de atención médica desde el tratamiento de la enfermedad hasta mantener el bienestar y la buena salud. La atención preventiva se produce antes de que usted se sienta enfermo o note cualquier síntoma y está diseñada para prevenir o retrasar la aparición de la dolencia y la enfermedad. CDC afirma que el tratamiento de las enfermedades crónicas es más eficaz cuando se detectan a tiempo.

En su definición más amplia, la prevención incluye un estilo de vida saludable, ejercicio, dieta y otros esfuerzos similares. La atención preventiva en un centro médico incluye una variedad de servicios de atención médica, como un examen físico, detecciones, pruebas de laboratorio, asesoramiento y vacunas. Las evaluaciones de salud regulares le ayudarán a mantenerse saludable y prevenir problemas más serios en el futuro.

### ¿Por qué utilizar la atención preventiva?

La atención preventiva es importante porque le ayuda a mantenerse sano y tener acceso a un tratamiento inmediato cuando sea necesario, y también puede ayudar a reducir sus gastos médicos en general.

- Mantenerse saludable y obtener un tratamiento más eficaz - Muchos tipos de exámenes y pruebas pueden detectar una enfermedad antes de que comience; por ejemplo, las pruebas de diabetes pueden decirle si usted

es prediabético, o si ya tiene diabetes sin ser consciente de ello.

Iniciar el tratamiento o los cambios en el estilo de vida antes de que se inicie una enfermedad o cuando aún está en sus primeras etapas le ayudará a mantenerse más sano o recuperarse más rápidamente.

- Pague menos por los gastos médicos - La atención preventiva le ahorra dinero de dos maneras.
  - En primer lugar, la atención preventiva ayuda a reducir el costo a largo plazo de manejar la enfermedad porque ayuda a detectar problemas en las primeras etapas cuando la mayoría de las enfermedades son más fácilmente tratables. El costo del tratamiento a tiempo o la dieta o los cambios en el estilo de vida es menor que el costo de tratar y manejar una enfermedad crónica avanzada o una enfermedad grave.
  - En segundo lugar, muchos servicios preventivos ahora están cubiertos en su totalidad por un seguro debido a la Ley de Atención Asequible (ACA), lo que significa que son gratis para usted si usted cuenta con seguro médico. La ACA requiere que ciertos servicios preventivos estén cubiertos sin costo compartido, esto significa que para muchos servicios de atención preventiva, no tendrá que pagar un deducible, copago, coseguro u otros gastos directos de su bolsillo.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. ha proporcionado una lista de los servicios preventivos que deben ser cubiertos por la mayoría de los planes de seguro de salud. Las listas están disponibles para los adultos, las mujeres y los niños, ya que los servicios cubiertos dependen de la edad y el género. Visite

[www.hhs.gov/healthcare/facts/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html](http://www.hhs.gov/healthcare/facts/factsheets/2010/07/preventive-services-list.html) para obtener las listas de los servicios de atención preventiva cubiertos.

Para los adultos, están cubiertos los servicios como las pruebas de presión arterial y colesterol y las pruebas de detección de la depresión. Las mujeres pueden tener cubiertos los suplementos de ácido fólico y las pruebas de detección de anemia si están embarazadas. Los servicios preventivos cubiertos para niños incluyen a las pruebas de detección del autismo para niños en edades comprendidas entre 18 y 24 meses, y las evaluaciones del uso del alcohol y las drogas para adolescentes.

Cuando los servicios de atención preventiva se combinan con un estilo de vida que se centra en el bienestar, se pueden lograr ahorros significativos. The Trust for America's Health (La Fundación para la Salud de Estados Unidos) predice que hay un retorno de \$5.60 por cada \$1 gastado en las estrategias de atención preventiva probadas en los Estados Unidos.

En última instancia, la atención preventiva proporciona el beneficio de salvar vidas y mejorar la calidad de su salud para los años por venir.