

# USTED ESTÁ EN CONTROL

SU SALUD ESTÁ  
EN SUS MANOS.®

## EN LA ENTREGA 29

- Su máxima prioridad: su salud
- ¿Sabía que...?
- Obstáculos para la buena salud
- Ponga a prueba sus conocimientos

## ¿SABÍA QUE...?

Los **CENTROS DE ATENCIÓN URGENTE** pueden ahorrarle cientos de dólares. Si corre peligro de muerte o puede perder un brazo o una pierna, vaya a la sala de emergencia. Para todo lo demás, un centro de atención urgente es perfecto.

Los medicamentos **DE VENTA LIBRE** (OTC) están sometidos a las normas de la Administración de Alimentos y Fármacos (*Food and Drug Administration*, o FDA), son de bajo costo y a veces contienen exactamente los mismos ingredientes que su equivalente de marca.

Las **FARMACIAS POR CORREO** pueden ser una opción conveniente y de bajo costo. Para aprender más al respecto, visite [MyGreatWest.com](http://MyGreatWest.com) y seleccione la ficha *Pharmacy*.

A menudo, la **OPCIÓN DE PACIENTE AMBULATORIO** implica cuentas más bajas y una convalecencia más breve.

Y no se olvide: **LOS PROVEEDORES Y LAS INSTALACIONES DE LA RED** pueden ahorrarle montones.

## SU MÁXIMA PRIORIDAD: SU SALUD

Cuando las cosas se ponen difíciles, lo mejor que uno puede hacer para tomar la delantera y no ir perdiendo es reducir los gastos, viajar menos y consumir menos gasolina. No importa si está trabajando para mejorar una situación ya difícil o si todo le va bien, ahorrar en la atención médica no es la mejor manera de hacer economías. Siempre debe atender a su salud primero. En esta entrega de *Usted está en control* aprenderá a dar prioridad a su salud y a su presupuesto.

### NO POSTERGUE LA ATENCIÓN PREVENTIVA

Trate de no posponer los chequeos médicos, de no cancelar temporalmente su cobertura y de no saltarse los análisis preventivos. Estas prácticas preventivas le permiten vigilar su salud y hacer cuadrar las cuentas. Algunos lugares de trabajo y ciertas comunidades ofrecen servicios tales como vacunas contra la gripe, medición de la presión arterial y otras evaluaciones médicas en forma gratuita.

### COSTO PROMEDIO

- Costo promedio de un mamograma:<sup>1</sup> **\$250** ..... ▶ Costo del tratamiento de cáncer de mama durante un año:<sup>2</sup> **\$35,000**
- Costo promedio de una tomografía computarizada de los pulmones:<sup>1</sup> **\$1,100** ... ▶ Costo del tratamiento de cáncer pulmonar durante un año:<sup>2</sup> **\$75,000**
- Costo promedio de un análisis del colesterol:<sup>1</sup> **\$70** ..... ▶ Cirugía de bypass:<sup>2</sup> **\$55,000 a \$90,000**

A menudo los análisis permiten detectar una enfermedad en sus primeras etapas, permitiéndole seguir un curso de tratamiento temprano cuyo costo es mucho más bajo.



<sup>1</sup> Costos determinados según los datos de las reclamaciones de Great-West Healthcare, que ahora forma parte de CIGNA, y los estudios médicos realizados en relación con los códigos de procedimientos médicos (*Current Procedural Terminology*, CPT).

<sup>2</sup> *Hospital Charges Explained*, AHA Advancing Health in America, [www.aha.org](http://www.aha.org), 2003

Tenga presente que los costos aquí indicados constituyen cálculos aproximados y pueden variar considerablemente según el profesional de la atención médica, el lugar y la gravedad de la condición del paciente.

*Sigue en la próxima página.*

# TOME NUESTRA PRUEBA

## CONTROL DE ESTRÉS Y DEPRESIÓN

1. El costo médico de la depresión va más allá de la terapia y los medicamentos, e incluye<sup>3</sup>:

- A. Desempeño deficiente en el trabajo
- B. Pérdida de ingresos
- C. Carga excesiva de deuda en tarjetas de crédito
- D. Todas estas opciones

2. ¿El estrés es el síntoma inicial de qué porcentaje del costo general de la atención médica?<sup>4</sup>

- A. 12%
- B. 9%
- C. 16%

3. En el año 2006, ¿qué porcentaje de la población que sufría de depresión indicó que había contactado a un profesional de la salud mental?<sup>5</sup>

- A. 29%
- B. 19%
- C. 66%

## RESPUESTAS

- 1. D
- 2. C
- 3. A

<sup>3</sup> *The High Monetary Cost of Untreated Depression*, 13 de diciembre de 2007, [www.savingadvice.com](http://www.savingadvice.com)

<sup>4</sup> *Stress Costs*, David Straker, 26 de junio de 2005, [www.changingminds.org](http://www.changingminds.org)

<sup>5</sup> National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2006, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

<sup>6</sup> *Depression Linked to Bone-Thinning in Pre-Menopausal Women*, National Institute of Mental Health Study, 26 de noviembre de 2007, [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

<sup>7</sup> *Depression Linked to Early Heart Disease*, 6 de febrero de 2007, [www.myheartcentral.com](http://www.myheartcentral.com)



## NO JUEGUE AL FARMACÉUTICO

A corto plazo, puede parecer buena idea tomar las decisiones acerca de la dosis de los medicamentos para ahorrar dinero. Pero también puede aumentar el tiempo que tendrá que seguir tomando el medicamento e incluso atrasar su recuperación. Hay maneras de ahorrar de forma segura. Para aprender más sobre los medicamentos de venta libre y genéricos, y las opciones de entrega por correo, visite [MyGreatWest.com](http://MyGreatWest.com) y seleccione la ficha *Pharmacy*.

## OBSTÁCULOS PARA LA BUENA SALUD

Desgraciadamente, las dificultades relacionadas con el presupuesto pueden causar estrés y depresión. Si está tratando de ahorrar, estos aspectos pueden parecer de menor importancia. Sin embargo, se trata de condiciones reales que, de no tratarse, pueden provocar otras enfermedades.

### DEPRESIÓN

El 35 por ciento de los hombres y el 22 por ciento de las mujeres que sufrían de depresión indicaron que debido a sus síntomas les resultó muy difícil o extremadamente difícil trabajar, hacer cosas en casa o llevarse bien con otra gente<sup>6</sup>. Pero el asunto no termina ahí. Más y más estudios identifican vínculos entre la depresión y diversas enfermedades, incluidas la osteoporosis<sup>6</sup> y las enfermedades cardiovasculares<sup>7</sup>.

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

En el sitio [MyGreatWest.com](http://MyGreatWest.com), haga clic en *Find a Provider* y luego seleccione *Find a Great-West Healthcare Provider*. Escoja *Search by Medical Condition* y después *Depression*. Esto le permitirá encontrar a un proveedor que puede ayudarle a diagnosticar y tratar la depresión. ¿No está seguro si está deprimido? Visite [MyGreatWest.com](http://MyGreatWest.com) y hágase la evaluación de la salud. Primero seleccione *Health & Wellness* en la ficha *Wellness*. Para ver la versión en español, busque *Choose Language* en la barra de navegación de la izquierda y elija la opción *Spanish*.

### ESTRÉS

A menudo no prestamos atención a la tensión nerviosa en nuestra vida. Al fin y al cabo, todos estamos un poco estresados, ¿no es así? Los estudios demuestran que las personas que están sometidas a estrés crónico tienen mayores probabilidades de enfermarse, especialmente si ignoran los síntomas.

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

Visite [MyGreatWest.com](http://MyGreatWest.com). En la ficha *Wellness*, elija *Health and Wellness* y luego *Healthy Living Program*. Nuestro programa de reducción del estrés puede ser un buen punto de partida, eficaz y económicamente accesible, para aliviar este problema en su vida.

Mencionamos CIGNA y Great-West Healthcare para tener en cuenta a todos los miembros. Si usted es miembro de CIGNA, puede hacer caso omiso de las referencias a Great-West Healthcare.

CIGNA y el logotipo de "árbol de la vida" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc. utilizadas bajo licencia por CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Entre dichas subsidiarias operativas se incluyen Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp y las compañías subsidiarias de HMO o de servicios de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En California, Great-West Healthcare of California, Inc. ofrece los planes de HMO. CGLIC está a cargo de administrar o asegurar todos los demás planes médicos en California. CGLIC ha adquirido los negocios de Great-West Healthcare de Great-West Life & Annuity Insurance Company (GWLA). GWLA sigue proporcionando ciertos productos (seguros de vida, accidentes e incapacidad y exceso de pérdida). GWLA no tiene licencia para operar en New York. En New York, la subsidiaria de GWLA First Great-West Life & Annuity Insurance Company de White Plains, N.Y. está a cargo de vender estos productos. Los derechos de todas las marcas pertenecen a sus respectivos propietarios.



GREAT-WEST  
HEALTHCARE