

*make it yours*

Aon Active Health Exchange™



## Los 10 mejores consejos para el nuevo año de beneficios que viene

¡Ya comenzó un nuevo año de beneficios! Estas son 10 maneras de manejar mejor su bienestar y ahorrar dinero.

1. **Descargue la aplicación de su compañía de seguro médico o regístrese en el sitio web de sus miembros.** Desde ahí puede confirmar que sus médicos e instalaciones estén en la red, comprobar reclamaciones y encontrar herramientas y recursos adicionales.
2. **Programe sus chequeos preventivos gratis.** Los chequeos preventivos son gratis, siempre y cuando su médico/centro esté en la red y que el chequeo sea codificado correctamente por su médico. Pregunte cuáles son las pruebas que se recomiendan, con base en su edad y su salud (solo tome en cuenta que no todas las pruebas son gratis y que algunas se basan en su edad y/o sexo). No se olvide de las limpiezas dentales ni de un examen de la vista.
3. **Defina metas para usted mismo y obtenga ayuda para alcanzarlas.** ¿Desea volver a estar en forma? ¿Controlar el estrés? Es posible que su compañía y su aseguradora médica ofrezcan programas de bienestar que le puedan ayudar a alcanzar sus metas. Incluso algunas aseguradoras ofrecen incentivos para completar ciertas tareas, como perder peso. Encuentre más información en la aplicación o en el sitio web para los miembros de su aseguradora.
4. **Vea si su compañía de seguro médico ofrece telemedicina.** ¿Busca una manera rápida y de bajo costo para hablar con un médico certificado? Pase por alto las salas de espera atestadas y reciba atención de calidad (y tal vez incluso una receta) charlando con un médico en su teléfono o computadora. Verifique la disponibilidad de la telemedicina en la aplicación o en el sitio web para los miembros de su aseguradora.
5. **Ahorre con medicamentos genéricos.** Los medicamentos de marca son costosos. De acuerdo con la FDA, la versión genérica del medicamento de marca es la misma que su medicamento de marca (en dosis, seguridad, eficacia, intensidad, estabilidad y calidad). Así que cuando necesite una receta, pregunte a su médico si tiene disponible una opción genérica. Siéntase mejor... ¡y ahorre!
6. **Maximice sus ahorros de impuestos.** Si está inscrito en una opción médica de alto deducible, puede usar su Cuenta de Ahorros para Gastos Médicos (HSA) para los gastos de atención médica, ahora o en el futuro. De manera similar, si está inscrito en una Cuenta de Gastos Flexibles (FSA), puede usar su Cuenta FSA para pagar los gastos elegibles. Tan solo asegúrese de entender en qué se diferencian las cuentas.
7. **Medicamentos de mantenimiento por correo.** Sáltese el viaje a la farmacia. Ahorre tiempo (y tal vez dinero) al tener un suministro de 90 días enviado por correo directo a su puerta. Comience pidiendo a su médico que le extienda una receta por un suministro de 90 días.
8. **Encuentre la mejor atención al mejor precio.** ¿Necesita una cirugía o un procedimiento? Muchas compañías de seguros ofrecen una herramienta de transparencia de precios que le mostrará cuánto cobran los proveedores de su área por ese procedimiento y su clasificación de calidad. Busque en la aplicación o en el sitio web para los miembros de su aseguradora o llame al número al reverso de su tarjeta de identificación.
9. **¿Tiene una nueva compañía de seguro médico?** Si necesita una nueva tarjeta de identificación, comience con la aplicación o el sitio web para los miembros de la aseguradora. Si cambió de aseguradora y está a la mitad de su tratamiento (por ej., está embarazada), asegúrese de entender sus derechos y pida ayuda a su nueva compañía de seguros.
10. **Dese un respiro.** Aproveche los programas de atención contemplativa que ofrecen muchas compañías de seguros para ayudar a reducir el estrés y tranquilizar su mente. También existen muchas aplicaciones populares disponibles en línea. Se ha comprobado que aprender técnicas de atención contemplativa ayuda a que la gente duerma mejor, esté menos ansiosa y simplemente disfrute una mejor calidad de vida.

*Los beneficios y servicios disponibles pueden variar de un plan a otro; siempre consulte la Descripción resumida del plan para los detalles exactos de la cobertura. Este artículo no pretende brindar consejos médicos. Aon no recomienda ni respalda a un curso de tratamiento médico en particular. Si tiene alguna pregunta relacionada con su padecimiento médico o algún medicamento, plan de tratamiento o nuevos síntomas, consulte con su proveedor de atención médica.*