

Atención de salud en los Estados Unidos

El sistema de atención de salud en los Estados Unidos es complejo y puede ser difícil de entender al principio. Recuerda que tu red de apoyo puede ayudar a responder tus preguntas y proporcionarte más información.



Entender la cobertura de salud en los Estados Unidos

El acceso a la atención médica en Estados Unidos suele depender de tener un seguro médico, que ayude a cubrir los gastos médicos. Existen varios tipos de cobertura médica:

Medicaid: Un programa gubernamental que ofrece seguro médico gratuito o de bajo costo para personas con bajos ingresos. A partir del 1 de octubre de 2026, las normas de elegibilidad para recién llegados han cambiado y varían según el estatus migratorio y el estado.

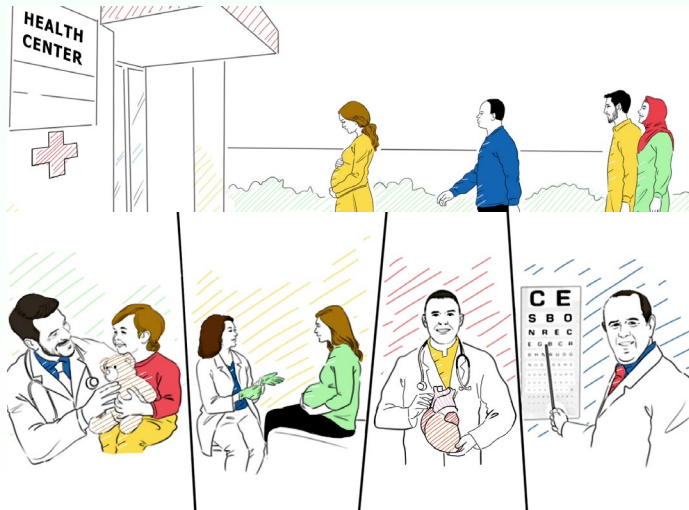
Seguro proporcionado por el empleador: Muchos empleos ofrecen seguro médico como beneficio. Es posible que debas pagar parte del costo con tu nómina.

Seguro del mercado de salud: Si no cumple los requisitos para Medicaid y no tiene seguro a través de un trabajo, podría contratar un seguro a través del Mercado de Seguros de Salud. Puede haber ayuda financiera disponible según sus ingresos y su situación migratoria.

Proveedores de atención de salud

Hay distintos tipos de proveedores de atención de salud en los Estados Unidos. Estos son algunos proveedores habituales:

El **Departamento de Salud Pública** se encarga de la vacunación contra enfermedades y ofrece otros servicios de cuidados preventivos, incluidas las pruebas y el tratamiento para la tuberculosis. Los servicios preventivos de salud permiten prevenir enfermedades antes de que ocurran. Por lo general, es necesario tener una cita.



Community Clinics and Health Centers provide basic health services and mental health counseling. Some also provide dental care and eye examinations. Some clinics in cities treat specific types of patients, such as pregnant women or people with HIV/AIDS. Clinics accept private insurance and Medicaid (government insurance for people with low-income), and many charge fees based on the patient's ability to pay.

Los **médicos privados** son médicos generales o especialistas. Los médicos generales proporcionan atención médica general, incluyendo chequeos anuales. Los especialistas trabajan en un área de la medicina. Algunos especialistas atienden a ciertos grupos de personas, como mujeres o niños. Otros se especializan en una parte o un sistema del cuerpo, como el corazón, los ojos o los pies.



Se necesita una cita para atenderse con un médico privado. Antes de atenderte con un médico privado, usualmente debes demostrar que puedes pagar la visita o que tienes seguro. Si tienes seguro, es posible que aún tengas que pagar un copago o una pequeña tarifa (por ejemplo, \$20–\$50) en el momento de tu visita.

Si no tienes seguro médico, el costo de una consulta privada puede ser muy alto, a veces cientos de dólares por visita. En ese caso, te conviene buscar clínicas de salud comunitarias o clínicas con escala móvil, que ofrecen atención a precios más bajos según tus ingresos.

Los **hospitales** son para pacientes con problemas especiales que necesitan análisis o procedimientos (tratamientos o cirugía). Normalmente, tu médico te remitirá a un hospital o te admitirán después de acudir a la sala de emergencias. La atención hospitalaria es costosa y es posible que antes de ingresar a un hospital se te pida que demuestres que puedes pagar o que tienes un seguro. Sin embargo, en las salas de emergencias de los hospitales no pueden rechazarte si no tienes los recursos para pagar.



Las **clínicas de urgencias** existen en algunas comunidades. Estas clínicas se usan para situaciones en que tienes una enfermedad o lesión que requiere atención inmediata, pero que no es lo suficientemente grave como para acudir a una sala de emergencias. No se necesita una cita en estas clínicas.



Ejemplos de afecciones que se tratan en las clínicas de urgencias:

- Cortes o quemaduras leves
- Dolor de garganta o tos
- Esguinces o desgarrres
- Infecciones del tracto urinario
- Fiebre o síntomas gripales
- Infecciones de oído

Las **salas de emergencia** son para problemas repentinos y graves de salud que requieren atención médica inmediata. Algunos ejemplos incluyen:

- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Hemorragia grave o lesiones por accidente
- Signos de un derrame cerebral (como entumecimiento repentino, confusión o dificultad)
- Fiebre alta en bebés o niños pequeños
- Reacciones alérgicas graves
- Fracturas o cortes profundos



No necesitas una cita para acudir a la sala de emergencias, pero es un lugar muy concurrido y puede que tengas que esperar bastante tiempo si tu problema no es grave. La atención que se ofrece en una sala de emergencias es muy costosa. Si tu problema no es una emergencia, debes agendar una cita en una clínica o en el consultorio de un médico.

Tus derechos a la atención de salud

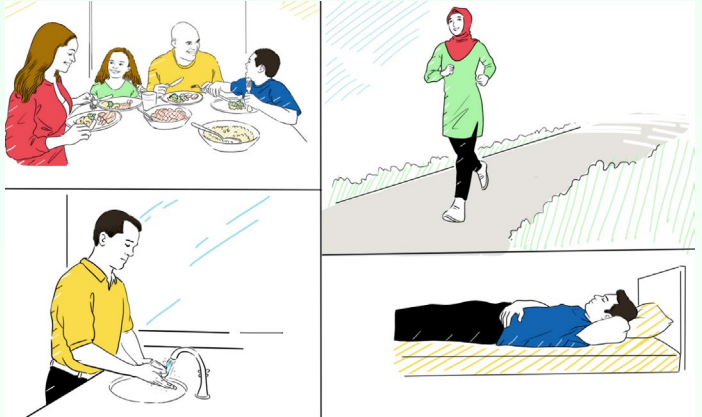
En los Estados Unidos, tú tienes dos derechos importantes relacionados con la atención de salud. Tienes derecho a recibir servicios de interpretación y a la confidencialidad. Indica al personal de la clínica o del hospital que necesitas un intérprete cuando programes una cita o pidas atención de emergencia. Todo lo que ocurra entre el proveedor de atención médica y tú es confidencial, de acuerdo con la ley. Tu proveedor de atención médica no puede hablar con tu familia, amigos o empleador acerca de tu situación de salud sin tu permiso.

Conceptos de salud en los Estados Unidos

La mayoría de los estadounidenses se hacen un examen médico una vez al año con el fin de saber si tienen problemas de salud antes de que se vuelvan más graves. Van al dentista dos veces al año para que se les haga una limpieza dental, a fin de prevenir problemas graves en su dentadura. Los estadounidenses creen que la mayoría de las enfermedades pueden prevenirse mediante la limpieza, la nutrición correcta, el ejercicio y el descanso adecuado.

Limpieza e higiene personal

La mayoría de los estadounidenses se bañan o duchan a diario, se cepillan los dientes dos veces al día, se lavan el pelo con champú a menudo, se ponen desodorante una vez al día y lavan su ropa frecuentemente. En las tiendas se vende todo tipo de productos que evitan verse desaseado o con olor a sudor. La higiene personal puede ser especialmente importante para obtener y mantener un empleo.



Nutrición correcta

Tener una nutrición correcta significa comer el tipo de alimentos adecuados para mantener la salud física. También implica limitar alimentos que puedan ocasionar problemas de salud y enfermedades graves si se consumen con frecuencia y en grandes cantidades. Entre esos alimentos se incluyen aquellos con alto contenido de azúcar, sal o grasa (p. ej.: comidas fritas, dulces y gaseosas).



Atención de salud mental

Los estadounidenses creen que la salud mental es tan importante como la salud física. La salud mental se refiere a cómo te sientes, piensas y te comportas al afrontar la vida. También se refiere a cómo manejas el estrés. Una buena salud mental incluye tratamiento proporcionado por un profesional de salud mental cuando es necesario. Si en algún momento sientes que la vida es muy difícil y que no puedes seguir con tus actividades diarias, debes recurrir a servicios de salud mental.

Las leyes de los Estados Unidos protegen y ayudan a las personas con discapacidad. Existe seguro médico y asistencia económica para personas con discapacidad, y los recién llegados pueden solicitar estos beneficios después de su llegada.

Acerca de Settle In

Settle In es tu fuente confiable de información veraz, actual y fácil de entender para las personas recién llegadas a los Estados Unidos. Disponibles en varios idiomas, las plataformas digitales de Settle In ofrecen recursos esenciales, orientación y apoyo multilingüe para ayudar a los recién llegados a navegar la vida en Estados Unidos.

Acerca de Switchboard

Switchboard es un centro de recursos para proveedores de servicios para refugiados en los Estados Unidos y ofrece herramientas, oportunidades de aprendizaje y asistencia técnica sobre temas relacionados con el reasentamiento.

Financiado por ORR, Switchboard es implementado por el IRC.

El IRC recibió fondos competitivos a través de la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), subvención n.º 90RB0053. El proyecto está financiado 100% con fondos federales.

El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS).