



# Planificación, preparación y prevención de discapacidades

Lo que debe saber para proteger su futuro

Su bien máspreciado no es su casa, su auto ni siquiera sus ahorros para la jubilación; es su capacidad para ganarse la vida. Aproximadamente tres de cada 10 trabajadores sufren una discapacidad que dura tres meses o más. Muchas familias estadounidenses viven de un sueldo mensual, y la mayoría no podría costear la falta del ingreso regular de un mes, mucho menos de dos o tres años.<sup>1</sup> La capacidad de ganarse la vida es algo que se debe valorar y proteger.

## ¿Está preparado para una discapacidad?

La mayoría de los trabajadores estadounidenses reconoce la importancia de prepararse para la posibilidad de una discapacidad; casi el 90% cree que es importante planificar en caso de una discapacidad. Sin embargo, sólo la mitad de dichos trabajadores realmente han tomado la iniciativa y han tomado medidas para prepararse para una discapacidad.<sup>2</sup> Es importante estar consciente de los riesgos, pero mucho más importante es actuar en consecuencia. ¿Ha tomado alguna medida para prepararse para una discapacidad? Y, si lo hizo, ¿ha hecho lo suficiente para protegerse y proteger a su familia?

## Haga cuentas: calcule su presupuesto

Un buen primer paso es analizar sus ingresos y sus gastos, y luego evaluar cómo se verían afectados por un período de discapacidad. Asegúrese de analizar qué podría cambiar, y también qué podría seguir igual. Por ejemplo, si ya no fuera al trabajo en automóvil, los gastos de transporte podrían disminuir, pero probablemente aumentarían los gastos médicos. Se debería seguir pagando la hipoteca o el auto, o los gastos de alimentos y electricidad. Es especialmente importante tener en cuenta cómo seguiría pagando el seguro de salud en épocas en las que necesitaría atención médica de calidad más que nunca. Una vez que conoce todos sus costos, puede determinar un buen presupuesto. Conocer su presupuesto es el primer paso en la planificación para el impacto financiero de una discapacidad.

## Considere fuentes de ingresos adicionales

Una vez que conoce mejor su presupuesto familiar, tome medidas para considerar qué fuentes de ingresos adicionales pueden estar disponibles en caso de discapacidad. Éstas podrían incluir:

- **Seguro por discapacidad**

Es la fuente principal para proteger los ingresos en caso de discapacidad en los Estados Unidos y se obtiene a través de asociaciones laborales o profesionales. También puede adquirir una cobertura individual de forma independiente. Sin embargo, es necesario informarse. Menos de uno de cada tres trabajadores estadounidenses tienen un seguro por discapacidad a largo plazo e incluso menos creen entenderlo realmente.<sup>3</sup>

- **Seguro Social y Compensación del Seguro Obrero**

Si tiene trabajo y queda discapacitado, podría contar con el Seguro Social o con la Compensación del Seguro Obrero. Sin embargo, tenga en cuenta que más del 60% de las solicitudes iniciales de los beneficios por Discapacidad del Seguro Social son denegadas. Y de hecho, sólo el 5% de las lesiones que producen discapacidad ocurren en el lugar de trabajo.<sup>4</sup>

- **Programas estatales de seguro por discapacidad**

Un pequeño número de estados también ofrecen una solución a corto plazo (hasta seis meses o un año de protección de los ingresos) a residentes que han contribuido una prima a través de una deducción en nómina.

- **Ahorros personales**

Algunas personas pueden tener acceso a fondos personales que han sido reservados para metas a largo plazo, pero tenga en cuenta que un tercio de las familias no tienen ahorros disponibles, y un período de discapacidad podría reducir drásticamente cualquier ahorro y afectar significativamente las metas financieras a largo plazo.<sup>5</sup>

Recuerde: Si bien existen poderosas fuentes de protección durante un período de discapacidad, existen limitaciones en los beneficios disponibles a través de las fuentes aquí mencionadas. Además, una sola fuente de ingresos podría no ser suficiente para satisfacer sus necesidades y las de su familia durante un período de discapacidad.

UnitedHealthcare® Disability

## Averigüe acerca del seguro por discapacidad

Si cree que podría necesitar más protección o simplemente desea obtener más información acerca de lo que ofrece el seguro por discapacidad para usted y su familia, pregunte en la empresa para la cual trabaja sobre el seguro por discapacidad o consulte a un profesional de seguros acerca de sus opciones para la cobertura de discapacidad.

## Qué puede hacer para *prevenir* discapacidades

Es posible que se esté preguntando: “¿Hay alguna otra cosa que pueda hacer?” Si bien es importante estar preparado financieramente en caso de una discapacidad, en primer lugar es mejor evitar la posibilidad de que ocurra. Mantener un estilo de vida saludable reducirá sus probabilidades de quedar discapacitado.

Antes que nada, infórmese. Nuestras decisiones personales son los factores principales que influyen en los costos de salud y atención de la salud. De hecho, las decisiones sobre la salud personal influyen en el 50% de nuestro estado de salud, no obstante, el 46% de las veces tomamos decisiones que no son las mejores.<sup>8</sup> Tómese el tiempo de conocer sus antecedentes familiares y de informarse sobre su propia salud.

## Consejos para mantenerse saludable

A continuación le presentamos algunos consejos para ayudarlo a mantenerse saludable. Estos consejos sólo tienen fines informativos, y no sustituyen las conversaciones periódicas con su médico u otro profesional de atención de la salud.

- **Consulte a su médico.**

Muchas personas sólo van al médico cuando se enferman, pero ir al médico para realizarse exámenes médicos regulares puede ayudarlo a mantenerse saludable. Tome la iniciativa y asegúrese de obtener la atención preventiva que necesita, como un examen físico anual. Además, si existen ciertas condiciones hereditarias en su familia, como enfermedades cardíacas, cáncer o diabetes, coménteselo a su médico y hágase los exámenes de detección recomendados.

- **Coma bien.**

Para mantener su cuerpo en un peso saludable, es importante comer muchas frutas y verduras ricas en nutrientes y con alto contenido de fibra, y proteínas magras. Se recomienda evitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o trans. Hable con su médico acerca de cuál es el peso adecuado para usted. Mantener un peso saludable es importante para mantener el corazón saludable y un buen nivel de presión arterial, así como para reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

- **Haga ejercicio en forma regular.**

Además de comer bien, es importante mantenerse físicamente activo. La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda hacer ejercicio durante 30 a 60 minutos al menos cuatro veces por semana. Se ha demostrado que el ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas, el cáncer, la presión arterial alta y la obesidad.

- **Tenga hábitos saludables.**

Si fuma, hable con su médico acerca de dejar de fumar. Fumar está asociado a enfermedades graves como el cáncer, las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales. Si bebe alcohol, recuerde que aunque beber con moderación puede no ser perjudicial para su salud, beber demasiado puede causar daño hepático u otros problemas de salud.

- **Recuerde los aspectos básicos.**

Existen muchas cosas que puede hacer diariamente para protegerse de las lesiones. Puede conducir con cuidado y usar el cinturón de seguridad. Puede usar equipos de seguridad para trabajar o para jugar. Por ejemplo, use un casco al andar en bicicleta. Además, para prevenir las lesiones de espalda, estírese suavemente antes de hacer ejercicio y agáchese doblando las rodillas cuando levante objetos pesados.

- **No se olvide de su salud mental.**

Parte de mantenerse físicamente saludable consiste en mantenerse emocionalmente saludable. Entablar relaciones sociales, conseguir un trabajo gratificante y encontrar pasatiempos que disfrute pueden ayudarlo a reducir sus niveles de estrés. Si necesita ayuda para controlar la depresión o la ansiedad, usted dispone de profesionales de salud mental.

Si desea obtener más información acerca de estos temas u otros asuntos de salud y bienestar, visite [www.myOptumHealth.com](http://www.myOptumHealth.com) para obtener más información.

Con una planificación adecuada y medidas preventivas, puede reducir sus posibilidades de sufrir una discapacidad y mejorar sus probabilidades. ¡Tome medidas para mantener y mejorar su salud!

## Referencias

<sup>1</sup> [http://www.disabilitycanhappen.org/news/CDA\\_LTD\\_Claims\\_Survey\\_2005.asp](http://www.disabilitycanhappen.org/news/CDA_LTD_Claims_Survey_2005.asp)

<sup>2</sup> CDA – Worker Disability Planning and Preparedness Study

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> [www.LIFEhappens.org](http://www.LIFEhappens.org)

<sup>5</sup> [http://www.disabilitycanhappen.org/chances\\_disability/disability\\_stats.asp](http://www.disabilitycanhappen.org/chances_disability/disability_stats.asp)

<sup>6</sup> <http://gotomarket.uhc.com/valuestory/home.asp>

## UnitedHealthcare® Disability

Los productos de UnitedHealthcare Life and Disability están proporcionados por UnitedHealthcare Insurance Company y Unimerica Insurance Company; Unimerica Life Insurance Company of New York (NYC); y en California, Unimerica Life Insurance Company.