

Salud

Cuando regreses a tu país de origen, deberás pensar en la atención médica. Afortunadamente, México tiene atención médica gratuita que es fácil de usar.

Empieza por pedir recomendaciones de buenos doctores y servicios de salud a amigos y familiares. Si regresas a México, serás elegible para uno de los tres sistemas públicos de salud. Será tu responsabilidad inscribirte, estar al tanto de las citas y mantenerte saludable.

En esta sección, cubrimos:

- Atención médica
 - Opciones de planes de atención médica
 - Atención médica privada
 - Cuidado dental y de la vista
 - Manteniéndote saludable
 - Pagando medicamentos
 - Salud mental y abuso de sustancias
 - COVID-19: Lo que necesitas saber
 - VIH/SIDA
-

Atención médica

El entrenamiento para ser doctor en México no es tan difícil como en E.U. Aun así, hay muchos doctores buenos en todo el país. Los hospitales suelen ser modernos y están bien equipados. Se pueden encontrar hospitales especializados de última generación en la Ciudad de México y otras ciudades.

Ver a un doctor es bastante accesible, en comparación con E.U. Si estás inscrito en el sistema de salud universal de México, INSABI (Instituto de Salud para el Bienestar) puedes ir al doctor de forma gratuita. Sin embargo, es posible que tengas que esperar. Incluso si decides pagar de tu propio bolsillo, no tendrás que pagar una cantidad enorme como en E.U. ¡Puedes ver a un médico general por solo 45 pesos o \$2.20 USD! Para ver a un especialista, puedes esperar pagar entre \$30 y \$50 USD por una consulta corta.



Atención médica pública

Hay tres sistemas de salud patrocinados por el gobierno en México. Si te inscribes en uno, tus gastos médicos son gratuitos o muy pequeños. La cantidad que pagues dependerá del programa para el que seas elegible. La calidad de la atención también puede depender de dónde vivas. Es común tener que esperar, a menos que tu problema sea potencialmente mortal.

Práctica privada

Como en E.U., muchos doctores tienen sus propios consultorios privados. Puedes llamar y hacer una cita con ellos como lo harías en E.U. La tarifa suele rondar de los 500 a 1,000 pesos por una consulta. Algunos doctores trabajan en una clínica durante el día y tienen horarios privados por la noche.

Clínicas/Laboratorios

Hay muchas clínicas o laboratorios pequeñas en México. Chopo (chopo.com.mx) es un laboratorio muy respetado. Hacen las cosas de forma diferente de lo que piensas. Puedes ingresar a la mayoría de estas clínicas y “pedir” lo que necesitas. Puedes solicitar una colonoscopia o análisis de sangre y un doctor te los realizará. También es posible que tengas un doctor privado que te envíe a uno de estos laboratorios para que te hagan estudios. Es posible que le pidan una orden médica a tu doctor.

Farmacias

Una de las formas más económicas de ver a un doctor es a través de una farmacia local. La mayoría de las farmacias tienen una mini-clínica adjunta al edificio. Estas farmacias a veces no cobran por la consulta o cobran muy poco, 30 o 50 pesos. Estas tarifas son bajas porque el doctor probablemente te recetará medicamentos que comprarás en la farmacia. Sé consciente de esto. Debido a que así es como ganan dinero, los doctores a veces recetan medicamentos que quizás no necesites.

Números de emergencia en México:

- Emergencias: 911
- Policía sin emergencia: 060
- Cruz Roja: 065
- Línea de atención ciudadana: 070 (en algunas ciudades)
- Información: 040
- Bomberos: 068
- Denuncia anónima (abuso o corrupción por parte de un funcionario público): 089
- Emergencia en carretera: 074

Hospitales

México cuenta con muchos hospitales modernos, tanto públicos como privados. Si cuentas con atención médica pública irás a tu hospital asignado. ¿Qué pasa si vas a un hospital privado, pero no tienes seguro privado? Tendrás que pagar todos los costos por tu cuenta. Esto será costoso.

”

“Ver a un doctor en una farmacia está bien para algo como un resfriado o una indigestión, pero si sientes que algo más grave está pasando, ¡no te arriesgues! Ve a urgencias o con un especialista.”

—Anya V.



Opciones de planes de atención médica

El Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)

El Instituto de Salud para el Bienestar ofrece un programa de atención médica para personas que no tienen otro seguro. Cualquiera en México puede usarlo. Lo usa mucha gente que no tiene un trabajo formal o que no puede pagar un seguro privado.

El programa te da cobertura para:

- Doctor
- Cirugías
- Farmacia y medicina
- Servicios hospitalarios
- Cobertura de accidentes. Esto ayuda a las personas que tienen enfermedades costosas o que han tenido accidentes graves.

En INSABI no tienes que inscribirte. Todo tu tratamiento es gratuito. Lo único que debes hacer es acudir a tu Centro de salud más cercano con tu CURP, acta de nacimiento e INE.

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

Puedes usar el IMSS si tienes un trabajo de tiempo completo en una empresa mexicana. Para usarlo, tienes que pagar una parte de tu salario cada mes. En el IMSS tienes cobertura de atención médica y te ayudará si tienes un accidente o te enfermas y no puedes trabajar. Puedes usar el IMSS incluso si eres un empleado extranjero con estatus de residente.

¿Qué pasa si no trabajas para una empresa mexicana? Aún puedes inscribirte en el IMSS. Tendrás que pagar una cuota mensual. Puedes usar IMSS incluso si tienes un seguro privado.

Cómo inscribirte:

Si trabajas a tiempo completo para una empresa mexicana, te inscribirán automáticamente. Tu empresa tomará el dinero de tu pago de cada mes.

Si no tienes un empleo formal puedes iniciar el proceso de solicitud en línea en <https://serviciosdigitales.imss.gob.mx/portal-ciudadano-web-externo/home> o personalmente en la oficina del IMSS de tu localidad (entre las 8:00 am y las 3:30 pm). Aun así deberás presentar la documentación en tu oficina local del IMSS (originales y copias), que incluye:

- Formulario de solicitud y cuestionario de salud proporcionado por el IMSS
- Identificación oficial
- Comprobante de domicilio, por ejemplo, tu último recibo de luz
- CURP
- Acta de matrimonio (si es aplicable)
- Acta de nacimiento
- Dos fotografías, mismo formato y normas que las de tu identificación o permiso de residencia
- Comprobante del pago de la prima del primer año.
Deberías haber pagado esto el día que visitaste la oficina local del IMSS.

Precio de la inscripción voluntaria

El precio de la inscripción anual depende de tu edad. Va desde los 6.850 hasta los 16.450 pesos cada año. Para el costo específico visita: www.imss.gob.mx/derechoH/seguros-salud-familia

Condiciones preexistentes

Las condiciones preexistentes son enfermedades que tenías antes de inscribirte en el seguro. El IMSS no cubrirá algunas de estas.

No cubren:

- Tumores malignos
- Enfermedades congénitas
- Enfermedades crónico-degenerativas
- Adicciones
- Enfermedad mental
- VIH
- Y otros

Si tienes alguna de estas condiciones preexistentes, no puedes usar el IMSS. Para algunas condiciones preexistentes, puedes unirse al programa. Pero es posible que te den un período de espera antes de poder recibir atención médica para tu condición.

Para ver si tu condición preexistente es cubierta visita: www.imss.gob.mx/derechoH/enfermedad-seguros-familia

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE)

El ISSSTE brinda atención médica a las personas que trabajan para el gobierno. También ayuda a las personas con accidentes de trabajo. Si trabajas para el gobierno federal, te inscribirán automáticamente. Para más información sobre el ISSSTE visita: www.gob.mx/issste

Una nota sobre la salud pública en México:

INSABI, IMSS e ISSSTE son programas públicos de salud administrados por el gobierno que cubren a millones de personas. Esto significa que es posible que tengas que esperar para recibir tratamiento. Y el trato que recibas puede decepcionarte. Si tu problema de salud no pone en peligro tu vida, es posible que te pongan en una lista de espera. La calidad de la atención depende del lugar donde vivas. Algunos pacientes reportan una buena atención, mientras que otros están decepcionados. Muchas personas necesitan atención médica, por lo que es posible que la atención no siempre cumpla con tus expectativas.

Atención médica privada

Otra opción de cobertura médica en México es el seguro médico privado. Los planes tienen diferentes precios y cubrirán diferentes cosas. El seguro privado en México es diferente al de E.U. en un par de aspectos.

Las consultas y los medicamentos generalmente no están cubiertos. Sin embargo, los doctores y las medicinas suelen ser más baratos que en E.U. La mayoría de los planes privados accesibles cubren solo accidentes y enfermedades graves. Los deducibles suelen ser más caros que en E.U.

Si tienes una condición preexistente, es posible que no puedas obtener un seguro privado. Y hay períodos de espera para enfermedades graves. Por ejemplo, supongamos que te diagnostican con cáncer. Solo has tenido seguro durante un año. Esto significa que tendrás que esperar dos años más (período de espera de 3 años) para que tu seguro cubra tu tratamiento porque el cáncer tiene un período de espera de 3 años. Otras condiciones tendrán diferentes períodos de espera.

El costo del seguro médico privado depende de tu edad, estado de salud y los deducibles y coaseguros que elijas. Un plan promedio para un hombre de 37 años con buena salud con un deducible de \$1.500 USD, que cubre enfermedades graves y accidentes, cuesta alrededor de \$50 USD al mes. (1.000 pesos). Puedes trabajar con tu asegurador para encontrar un plan que se ajuste a tu presupuesto.

Dos de los mayores proveedores de seguros privados son GNP (www.gnp.com.mx) y MetLife (www.metlife.com.mx). También ofrecen seguros de autos, de vida y de vivienda.

Consulta el costo de tu tratamiento antes de acudir a tus citas. No esperes a que la compañía de seguros te envíe una factura. Las compañías de seguros médicos deben brindarte información para ayudarte a ver cuánto costará tu tratamiento. Siempre puedes llamar a tu compañía de seguros si tienes preguntas.

Cuando recibas facturas, revísalas cuidadosamente y haz preguntas para que las entiendas. Las compañías y organizaciones de seguros médicos cometen errores. Es importante asegurarte de entender tus facturas antes de pagarlas.

También es una buena idea asegurarte de que el doctor que quieres ver esté en tu red de seguros. De lo contrario, es posible que debas pagar el costo completo de la visita.

☆ Obtén una póliza de seguro que te permita acceder a un "asesor". Un asesor puede ayudarte si tu compañía de seguros no paga algo que debería. Puedes usar un agente para que te ayude a obtener un seguro con un asesor. BTG Seguros www.btgseguros.com es un bróker con buena reputación que ofrece pólizas de seguros médicos en todo México.

Cuidado dental y de la vista

Si estás en uno de los programas de salud pública de México (ofrecidos por INSABI, IMSS o ISSSTE) también tienes cuidado dental y de la vista. Pero, el gobierno solo pagará los procedimientos para tus dientes y ojos. No pagará por el cuidado preventivo. En otras palabras, el gobierno pagará para que te llenen una caries o te quiten una catarata, pero no para que te limpien los dientes o te revisen los ojos. Tendrás que pagar por tu propio cuidado preventivo. Hazte chequeos regulares tanto de los dientes como de los ojos.

El cuidado dental y de la vista es barato en México. Pero el costo y lo bueno que sea el servicio depende de dónde vivas. En algunas partes del país, la limpieza dental cuesta solo \$250 pesos. En otras partes te cobran \$850 pesos. La calidad de los doctores dependerá del lugar al que vayas. Puedes ir a una clínica de bajo costo para una limpieza, pero ve a un mejor dentista para una endodoncia, aunque cueste más.

¿Usas lentes? Puedes ir a un optometrista local o a una gran cadena de tiendas como Costco. El cuidado de la vista costará más en las tiendas grandes. Hay organizaciones sin fines de lucro que tienen clínicas de bajo costo. Aquí hay dos con sede en la Ciudad de México:

Asociación para Evitar la Ceguera en México (APEC)
Ciudad de México
(55) 1084-1400
apec.org.mx
comunicacion@apec.com.mx

Instituto de Oftalmología Conde de Valenciana, Ciudad de México, Tlaxcala y Guerrero
(55) 5442-1700
institutodeoftalmologia.org

Manteniéndote saludable

Los planes de seguro médico en su mayoría te ayudan a lidiar con los problemas después de que ocurren. Muchos de ellos solo atienden urgencias muy graves. Esto significa que eres responsable de hacerte chequeos regulares. Estos chequeos te ayudan a mantenerte saludable. Encuentra un médico general en tu comunidad para que te vea para chequeos anuales.

Un médico general también puede:

- Hacerte un examen físico completo
- Pedir estudios de laboratorio
- Ayudarte a renovar tus recetas

Debes hacerte un examen físico completo al menos una vez al año. Si estuviste en prisión o detenido en los E.U., debes hacerte la prueba de enfermedades infecciosas. Hazte la prueba de VIH/SIDA, Hepatitis C (VHC), Hepatitis B (VHB) y tuberculosis.

Pagando medicamentos

La mayoría de las farmacias tienen medicamentos más baratos que en E.U. Suele haber una opción genérica. Los medicamentos genéricos tienen los mismos ingredientes activos, pero cuestan menos.

En México, la opción de farmacia más barata es Farmacias Similares.



Exámenes de rutina que pueden mantenerte saludable:

Edad	Hombres	Mujeres
18-39	Presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, prueba de sífilis, vacuna TDAP, vacuna contra el VPH, clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel	Presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, vacuna TDAP, vacuna contra el VPH, examen de senos, prueba de Papanicolaou (mayores de 21), clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel
40-64	Presión arterial, azúcar en la sangre, colonoscopia (mayores de 50), prueba de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra la culebrilla (mayores de 60), examen de próstata (mayores de 50), examen de detección de cáncer de pulmón (solo si fumas), examen de la piel	Presión arterial, azúcar en la sangre, colonoscopia (mayores de 50), prueba de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra la culebrilla (mayores de 60), examen de senos, mamografía (mayores de 40), examen de detección de cáncer de pulmón (solo si fumas), examen de huesos post menopáusicos, prueba de Papanicolaou (mayores de 21), examen pélvico, VPH, examen de piel
65+	Presión arterial, glucemia, colesterol, colonoscopia (hasta 75), examen de audición, examen de detección de aneurismas (solo si fumas), examen de próstata y pulmón (solo si tienes factores de riesgo), vacuna contra la neumonía (x2), examen de piel	Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol, colonoscopia (hasta 75), prueba de audición, mamografía (hasta 75), examen óseo, Papanicolaou (hasta 65), vacuna contra la neumonía (x2), examen de piel

Salud mental y abuso de sustancias

La deportación es estresante. El apoyo con la salud mental puede ayudar a todos durante estos tiempos. Incluso si no tienes un trastorno de salud mental, puede ser útil hablar con alguien que pueda ayudarte a adaptarte.

Muchas personas deportadas tienen problemas de salud mental o de abuso de sustancias. Si estás luchando con esto, obtén ayuda de un profesional de la salud mental. Si sientes que podrías lastimarte a ti mismo o a otra persona, busca ayuda de inmediato. Llama a la línea directa de suicidio al (525) 510-2550. También puedes llamar al 911 o visitar una sala de urgencias si tienes una crisis.

Es más difícil seguir adelante si no te sientes bien. Cuando te sientas mentalmente sano, te sentirás más positivo y esperanzado. Puede ser más fácil manejar los retos de la deportación.

Un profesional de la salud mental puede ayudarte a:

- Cambiar conductas o ciclos nocivos.
- Sentirte más fuerte al enfrentar tus retos.
- Pensar en metas y planes para resolver tus problemas.
- Identificar cómo tu forma de pensar cambia cómo te sientes.

Trauma

El trauma de tu deportación también puede afectar tu salud mental. El trauma es la respuesta emocional que tienes durante un evento estresante y que cambia tu vida. También puede provenir del estrés que se acumula con el tiempo. El trauma es más común de lo que la gente piensa. Los eventos traumáticos que tuviste de niño pueden tener efectos a lo largo de tu vida.

Si has pasado por un trauma, el tratamiento o la terapia pueden ayudar. Los terapeutas pueden ayudarte a comprender los efectos del trauma en tu bienestar, tus emociones y tu comportamiento.

Algunos ejemplos de trauma en torno a la inmigración, según la Asociación Estadounidense de Psicología, son:

- **Antes:** Problemas de dinero, sentimientos de fracaso, escape de la violencia, pobreza, opresión política, amenazas o desastres
- **Durante:** Violencia, peligro, abandono/separación, presenciar la muerte
- **Después:** Problemas de dinero, conflicto contigo mismo, conflicto con los demás, estrés por adaptarte a tu nuevo hogar

¿Crees que podrías necesitar medicamentos para tu salud mental? Los profesionales de la salud mental pueden ayudarte a decidir si necesitas medicamentos. Pueden ofrecer tratamiento para las adicciones a las drogas y al alcohol.

Muchos estados tienen clínicas de salud mental llamadas Centros Integrales de Salud Mental (CISAME). Estas clínicas cuentan con servicios de salud mental para niños y adultos, y personas con autismo. Para obtener información, consulta el sitio web de tu estado. Para obtener una lista general de los servicios de salud mental por estado, visita www.inprf-cd.gob.mx/sitios/hospitales.html

Si te encuentras en la Ciudad de México visita: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-integral-de-salud-mental-ciudad-de-mexico-cisame>

En el Estado de México, visita: <https://salud.edomex.gob.mx/salud/cisame>

El seguro médico en México no cubre los servicios de salud mental. Las farmacias y los hospitales pueden referirte a un profesional, pero tendrás que pagar tú mismo. Hay organizaciones sin fines de lucro en todo México que ofrecen servicios de salud mental. A continuación mencionamos algunas de ellas.

También existen organizaciones sin fines de lucro que dan apoyo con diferentes trastornos y adicciones.

- **Centro de Rehabilitación Volver a Vivir, AC.** <https://www.facebook.com/VolveraVivirCdJrz/>
- **Organización Nacional de Trastorno Bipolar y Depresión A.C.** <https://www.trastornobipolar.org.mx/depresion/>
- **Cauce Ciudadano, A.C.** <https://www.facebook.com/CauceAC/>
- **AMAR Chihuahua, A.C.** <https://www.facebook.com/amarchihuahua/>

☆ El Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz tiene un sitio web útil: <http://www.mentalizarte.com/>. Habla sobre cómo lidiar con la ansiedad, los diferentes tipos de psicoterapia y los síntomas comunes de las enfermedades mentales.

Si tienes problemas con la adicción a las drogas o el alcohol, existen grupos de apoyo a los que puedes acudir de forma gratuita, como Alcohólicos Anónimos (aa.org) o Narcóticos Anónimos (na.org).

¿Estás luchando con algo más? También puede haber grupos de apoyo en tu área para problemas como:

- Reintegración
- Duelo
- Salud mental
- Discapacidades
- Crianza de los hijos
- Divorcio
- Sexualidad
- Otros asuntos

Para encontrar un grupo de apoyo en tu área, puedes hacer una búsqueda en la web (“grupo de apoyo Ciudad Juárez”). Los centros comunitarios, las bibliotecas y las iglesias también pueden ayudarte a encontrar el apoyo que necesitas. Consulta el Directorio y la sección Sanando y saliendo adelante para obtener más información.



“Tomas una pastilla para tu corazón, también puedes tomar una pastilla para tu cabeza. Es normal.”

— Grant A.

COVID-19: lo que necesitas saber

La pandemia por COVID-19 sigue enfermando a millones de personas en todo el mundo. Más que un millón de personas han muerto por COVID-19 en los E.U. y 334,000 personas han muerto en México. Ahora hay nuevos tipos de COVID-19 que se propagan rápidamente.

Hay algunas buenas noticias. La mayoría de las personas que se contagian de COVID-19 mejoran por sí solas. Pero algunas personas corren el riesgo de tener síntomas graves. Las personas mayores y las personas que tienen afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes y personas obesas están en riesgo.

Las cosas más importantes para mantenerte a ti mismo y a los demás saludables son:

- Ponte una vacuna y vacunas de refuerzo (ver más abajo).
- Usa una mascarilla alrededor de otras personas, especialmente si estás en interiores.
- Mantén tu distancia de los demás: dos metros es la distancia recomendada.
- Aíslate si estás enfermo o si pasaste tiempo con alguien que está enfermo.
- Lávate las manos con frecuencia y practica una buena higiene.

Si te contagias

El COVID-19 puede parecerse a muchas enfermedades diferentes. Los síntomas más comunes son:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares
- Para algunas personas empieza con náuseas, vómitos y diarrea.

Algunas personas no tienen síntomas, mientras que otras se enferman gravemente.

Si tienes síntomas leves, puedes tratarlo en casa, como lo harías con una gripe. Descansa y bebe mucha agua. Toma acetaminofén/Tylenol para la fiebre y bebe un té tibio con miel para la tos.

Señales de emergencia

Busca atención médica de inmediato si tienes:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Confusión
- Demasiado sueño como para que alguien pueda

¿Crees que podrías tener COVID-19? ¿Quieres hacerte la prueba por si acaso? Consulta con laboratorios y clínicas locales para ver si ofrecen pruebas. La cantidad que pagas depende de dónde vivas y a qué clínica vayas. Las tarifas suelen variar entre los 300 y los 800 pesos.

Algunos estados de México tienen sitios web que mencionan dónde están disponibles las pruebas. En la Ciudad de México, hay módulos que ofrecen la prueba de forma gratuita. Puedes descargar una aplicación para obtener tus resultados. (<https://test.covid19.cdmx.gob.mx/>) Consulta con tu hospital público o clínica local para ver si ofrecen pruebas gratuitas.

Poniéndote una vacuna

No existe una regla que diga que debes ponerte una vacuna o un refuerzo. Pero te recomendamos que te pongas una. El gobierno de E.U. ha autorizado tres vacunas. El gobierno mexicano ha autorizado estas 10 vacunas para protegerte contra el COVID-19, incluidas las autorizadas en E.U.: Pfizer/BioNTech, Johnson & Johnson, Moderna.

Con algunas vacunas, deberás recibir un par de vacunas de refuerzo. Para obtener más información sobre cada una, incluida la cantidad de países que han aprobado su uso, consulta <https://covid19.trackvaccines.org/country/mexico/>

Algunas de las vacunas funcionan mejor que otras. Pero todas pueden ayudarnos a controlar el COVID-19. Probablemente no puedas elegir cuál ponerte. Cualquier vacuna ofrece más protección que no ponerte ninguna.

¿Cómo puedo ponerme una vacuna?

En México, las personas mayores de 5 años pueden vacunarse. Consulta con tu gobierno local para ver si se necesita preinscripción. Puedes pre-registrarte en <http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/>. Para más información sobre el COVID-19 y la vacuna en México consulta <https://coronavirus.gob.mx/>. En México las vacunas están disponibles sin costo.