

Cómo organizarse [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la [Junta editorial de Cancer.Net](#) [2], 11/2013

Después de un diagnóstico de cáncer, muchas personas sienten que lograr una buena organización los ayuda a ganar un sentido de control sobre toda la información que reciben, incluida la información financiera. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a comenzar a mantener un registro de los costos y establecer un sistema de organización personal.

Elabore un sistema de archivo adecuado para usted. Un gabinete de archivo o un simple divisor de escritorio con carpetas individuales lo ayudará a guardar toda la información importante en un lugar y le resultará más rápido y fácil encontrarla. Archive la información nueva lo antes posible para no extraviarla. Sus archivos pueden incluir notas hechas durante las citas médicas, copias de los resultados de sus pruebas de laboratorio, su información de seguro personal e información de contacto del consultorio de su médico, el centro médico, la compañía de seguros, organizaciones de apoyo y otros.

Use la tecnología como herramienta para organizarse. Si prefiere usar una computadora para mantener un registro de la información importante, crear una hoja de cálculo con columnas para la fecha de la cita, el nombre del médico, el monto pagado, el estado de la reclamación del seguro y otras notas importantes puede ayudarlo a ver, de un vistazo, el estado de los pagos de los servicios médicos. También es posible realizar un seguimiento de la información financiera relacionada con la atención del cáncer en Internet o usando una aplicación.

Solicite un administrador de casos. Pregunte a su compañía de seguros de salud si pueden asignarle un administrador de casos, para que pueda hablar con la misma persona cada vez que necesite hacer una consulta. También es importante mantener copias actuales de todas las pólizas de seguro; refiérase a ellas por nombre y número en las comunicaciones sobre la cobertura de seguro.

Tome notas adecuadas. Mantenga un registro escrito de todas las conversaciones que tenga con un representante de la compañía de seguros, e incluya la fecha, el nombre de la persona con la que habló y qué le dijo. Coloque los registros más nuevos adelante de su archivo, para tener una lista ordenada y actualizada de estas conversaciones.

Mantenga un registro de todos los gastos médicos que no hayan sido reembolsados. Esta información puede incluir las fechas de cada servicio, el monto pagado y el nombre del proveedor. Podría declarar estos gastos con fines relacionados a los impuestos. (Un profesional

dedicado a impuestos puede asesorarlo sobre las normas actuales y los gastos elegibles).

Planifique con anticipación. Intente decidir con suficiente margen de tiempo de qué manera ajustará su presupuesto para resolver toda pérdida de ingresos debida al menor tiempo invertido en el trabajo, o los gastos que no están cubiertos por el seguro.

Solicite ayuda. Los amigos y familiares son excelentes recursos si necesita ayuda para mantener un registro de sus cuentas mensuales habituales. Posiblemente también le convenga usar un servicio de pago de cuentas para garantizar que los pagos se efectúen puntualmente.

Más información

[Comprensión de los costos relacionados con la atención del cáncer \[3\]](#)

[Preguntas para realizar acerca del costo \[4\]](#)

[Manejo de su atención \[5\] \(en inglés\)](#)

[Mantenimiento de un registro médico personal \[6\] \(en inglés\)](#)

Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/18367>

[2] <http://www.cancer.net/about-us>

[3] <http://www.cancer.net/node/18390>

[4] <http://www.cancer.net/node/18392>

[5] <http://www.cancer.net/node/25015>

[6] <http://www.cancer.net/node/24569>