



QUÉ HACER SI NO TIENES SEGURO MÉDICO



CLÍNICAS
GRATUITAS



PAGO EN ESCALA
MÓVIL



CENTROS DE SALUD
COMUNITARIOS



SALAS DE
EMERGENCIA



ORGANIZACIONES
BENÉFICAS



DESCUENTOS EN
MEDICAMENTOS



EDICIÓN
LIMITADA
2027

GUÍA DE EMERGENCIA

DR. ALEXANDER FIGUEREDO

Qué Hacer si No Tienes Seguro Médico

Guía de Emergencia

Dónde te atienden, cómo pagar menos y cómo proteger a tu familia cuando no tienes seguro en Estados Unidos

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre

RP #108356

Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU. · Edición Limitada · 2027

AVISO IMPORTANTE

Si estás ante una emergencia médica que pone en peligro la vida —dolor fuerte en el pecho, dificultad para respirar, sangrado grave, signos de derrame, pensamientos de hacerte daño— llama YA al 911 o ve a la sala de emergencia más cercana. Por ley te deben atender, tengas o no seguro, tengas o no dinero, tengas o no papeles. Tu vida vale más que cualquier factura. No dejes que el miedo al costo te detenga en una emergencia real.

Esta guía tiene **finés exclusivamente educativos e informativos.** Reúne recursos generales para personas sin seguro médico en Estados Unidos. **No constituye asesoría médica, legal ni migratoria, ni reemplaza la atención de un profesional de la salud.** Para cualquier problema de salud, busca atención de un proveedor calificado.

Los programas, requisitos y recursos aquí descritos **varían según el estado y la localidad, y cambian con el tiempo.** Verifica siempre lo disponible en tu zona; una herramienta gratuita para encontrar ayuda local es llamar al **211** (la línea de United Way). Para preguntas sobre cómo el uso de servicios o beneficios públicos podría afectar tu situación migratoria, **consulta a un abogado de inmigración acreditado.**

El autor es médico graduado en Cuba; esta obra no implica que posea licencia profesional en los Estados Unidos. El término “Dr.” corresponde a su formación médica.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaquirre · RP #108356

Contents

Sin seguro no es sin opciones	4
1. Si es una emergencia de vida o muerte	4
2. Tu recurso número uno: los centros de salud comunitarios	5
3. Clínicas gratuitas y organizaciones benéficas	6
4. El pago en escala móvil (sliding scale): cómo funciona	7
5. Hospitales: asistencia financiera y caridad	8
6. Medicamentos baratos: cómo no pagar de más	9
7. Recursos para situaciones especiales	11
8. Tus derechos, y una palabra sobre el estatus	11
Una última palabra	12
Sobre el autor	14
Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.	14

Sin seguro no es sin opciones

Déjame empezar con la verdad que más necesitas escuchar hoy: **no tener seguro médico en Estados Unidos da miedo, pero no te deja sin opciones.** Lo he visto demasiadas veces: una familia que no lleva al niño con fiebre por temor a la factura, un hombre que aguanta meses un dolor que se agrava, una madre que no recoge su medicina porque “no alcanza”. El miedo y la desinformación hacen tanto daño como la enfermedad misma.

Por eso escribí esta guía. Como médico, y como inmigrante que llegó sin nada, quiero que sepas algo que muchos ignoran: **en este país existe toda una red de seguridad** —clínicas que cobran según lo que ganas, centros comunitarios que atienden a todos, hospitales obligados por ley a ayudar a los que no pueden pagar, programas que regalan o abaratan medicinas—. No es perfecta, hay que saber buscarla, pero está ahí, y es para ti.

Mira la portada de esta guía. Alrededor de la persona con la cartera vacía hay seis caminos abiertos: **clínicas gratuitas, pago en escala móvil, centros de salud comunitarios, salas de emergencia, organizaciones benéficas y descuentos en medicamentos.** Cada uno es una puerta real. En las páginas que siguen te voy a enseñar a tocar cada una: a dónde ir según lo que necesites, cómo pagar mucho menos (o a veces nada), cómo manejar una factura que parece imposible, y cómo cuidar a tu familia sin caer en deudas que te hundan.

Guarda esta guía. Tenla a mano. Y recuerda la regla más importante de todas, la que repito en cada página: **en una emergencia de verdad, busca ayuda de inmediato; la ley te protege y tu vida vale más que cualquier deuda.** Empecemos.

1. Si es una emergencia de vida o muerte

Lo primero, porque puede salvarte: si lo que enfrentas es una **emergencia que amenaza la vida**, no busques una clínica barata ni te quedes en casa por miedo al costo. **Llama al 911 o ve directo a la sala de emergencia (ER).**

Y esto tienes que grabártelo, porque a muchos inmigrantes el miedo los par-

aliza: **por ley, la sala de emergencia te tiene que atender.** Existe una ley federal llamada **EMTALA** (Ley de Tratamiento Médico de Emergencia y Trabajo de Parto) que obliga a las salas de emergencia de los hospitales a **evaluar y estabilizar a cualquier persona en una emergencia, sin importar si tiene seguro, si puede pagar, o cuál es su estatus migratorio.** Esta ley aplica a casi todos los hospitales (los que aceptan Medicare o Medicaid, que son la gran mayoría).

Ahora bien, hay que entenderla bien para usarla bien:

- La sala de emergencia te examinará y, si hay una emergencia real, te dará la atención necesaria **para estabilizarte**, es decir, hasta que tu vida ya no esté en peligro inmediato. No está obligada a resolver todas tus necesidades de salud ni a darte seguimiento a largo plazo: eso es lo que cubren los otros recursos de esta guía.
- **Sí te llegará una factura** después, y puede ser alta. Pero no la pagues asustado ni la ignores: en el capítulo 5 te explico cómo pedir asistencia financiera, negociarla y reducirla, muchas veces de forma enorme.
- La sala de emergencia **no es para problemas de rutina** (un resfriado, un control, una receta). Para eso, ir a la ER es lo más caro y lento. Usa los centros comunitarios y las clínicas que vienen a continuación.

Resumen de este punto: **emergencia de verdad → 911 o sala de emergencia, sin miedo, porque la ley te ampara.** Todo lo demás → los recursos que siguen, mucho más baratos.

2. Tu recurso número uno: los centros de salud comunitarios

Si lo que necesitas **no** es una emergencia —una consulta, un chequeo, una enfermedad común, control de presión o azúcar, atención de embarazo, dental, salud mental—, este es el recurso más importante de toda la guía, el que quiero que memorices: los **Centros de Salud Comunitarios**, conocidos en inglés como *Community Health Centers* o **FQHC** (*Federally Qualified Health Centers*).

¿Por qué son tu mejor opción? Porque están diseñados exactamente para gente en tu situación:

- **Atienden a todos**, sin importar tu edad, si tienes o no seguro, **ni tu capacidad de pago**. No hay límite de ingreso para usarlos: tu ingreso solo determina cuánto pagas, no si te atienden.
- Cobran con **pago en escala móvil** (*sliding scale*): la tarifa se ajusta a tu ingreso y al tamaño de tu familia. Muchos pacientes sin seguro pagan apenas entre diez y cincuenta y cinco dólares por una consulta médica, y a veces menos si tu ingreso es muy bajo.
- Ofrecen mucho más que medicina general: **dental, salud mental, atención de embarazo, cuidado de niños, y a menudo farmacia** con medicinas baratas.
- Están en todo el país: son miles de sitios que atienden a decenas de millones de personas cada año, ubicados justamente en las comunidades que más lo necesitan.

Cómo encontrar uno cerca de ti: entra a la herramienta gratuita del gobierno findahealthcenter.hrsa.gov y busca por tu código postal, o llama al **211** y pide un “community health center” o “FQHC” en tu zona. También puedes buscar en internet “community health center” o “clínica comunitaria” con el nombre de tu ciudad.

Qué llevar la primera vez: para que te apliquen el pago en escala móvil, normalmente te pedirán comprobante de tu ingreso y del tamaño de tu hogar: talones de pago recientes, una declaración de impuestos, o prueba de algún beneficio que recibas. Si tu situación cambia, puedes pedir que recalculen tu tarifa.

No tengas vergüenza ni miedo de ir. Estos centros existen para esto. Son la puerta más ancha y más barata a la atención de salud cuando no tienes seguro.

3. Clínicas gratuitas y organizaciones benéficas

Junto a los centros comunitarios, existe otra red que conviene conocer: las **clínicas gratuitas y de caridad** (*free clinics / charitable clinics*). A difer-

encia de los FQHC —que cobran una tarifa según tu ingreso—, muchas de estas clínicas son atendidas por voluntarios y ofrecen atención **gratuita o casi gratuita, dirigida especialmente a personas sin seguro.**

Suelen estar sostenidas por iglesias, fundaciones, universidades u organizaciones comunitarias. La atención que dan varía de una a otra: algunas hacen consultas generales, otras se enfocan en cosas específicas como presión, diabetes, salud de la mujer o dental.

Otros recursos del mismo tipo que vale la pena tocar:

- **El departamento de salud local** (*local health department* o *health department* de tu condado): suele ofrecer **vacunas, pruebas y servicios preventivos** a bajo costo o gratis. Búscalo con el nombre de tu condado.
- **Escuelas de odontología y de enfermería:** las facultades de odontología ofrecen atención dental a precios mucho más bajos, hecha por estudiantes supervisados por profesores. Si necesitas dentista y no tienes seguro, esta es una de las mejores opciones.
- **Organizaciones benéficas y comunitarias** que ayudan a inmigrantes y familias de bajos recursos; muchas conocen los recursos de salud de tu zona y te pueden guiar.

Cómo encontrarlas: otra vez, tu mejor aliado es el **211**. Llama y di qué necesitas (“clínica gratuita”, “dental de bajo costo”, “ayuda médica sin seguro”) y tu ciudad; te darán los recursos locales. También puedes buscar en internet “free clinic” + tu ciudad.

4. El pago en escala móvil (sliding scale): cómo funciona

Te he mencionado varias veces el **pago en escala móvil**, porque es una de las herramientas más poderosas para el que no tiene seguro, y mucha gente no sabe que existe o no se atreve a pedirlo. Vale la pena explicarlo aparte.

Qué es: en lugar de cobrarte la tarifa completa, el centro de salud ajusta el precio **según lo que ganas y cuántas personas dependen de ese ingreso.**

Mientras menos ganas y más grande es tu familia, menos pagas. En muchos centros comunitarios, una consulta que costaría más de cien dólares puede bajar a diez, veinte o treinta, y en algunos casos a cero.

Quiénes lo ofrecen: todos los centros de salud comunitarios (FQHC), muchas clínicas, y algunos consultorios privados y organizaciones. No cuesta nada preguntar: ante cualquier proveedor, di la frase mágica: “*Do you have a sliding scale program?*” (“¿Tienen un programa de pago en escala móvil?”) o “*I’m uninsured, what are my options to pay based on my income?*”.

Qué necesitas: prueba de tu ingreso (talones de pago, declaración de impuestos, o carta de quien te emplea) y del tamaño de tu hogar. Llévalo contigo la primera vez para que te apliquen la tarifa reducida desde el inicio.

La clave es **pedirlo siempre, antes de recibir el servicio**. Preguntar no cuesta nada, y puede ser la diferencia entre una factura imposible y una que sí puedes pagar.

5. Hospitales: asistencia financiera y caridad

Tarde o temprano puede que necesites un hospital —por una emergencia, una cirugía, un parto— y te llegue una factura que te quite el sueño. Aquí está una de las informaciones más valiosas de esta guía, una que les ahorra miles de dólares a quienes la conocen: **muchos hospitales están obligados a ayudarte a pagar, o a no cobrarte nada, si calificas**.

La caridad hospitalaria (*charity care* / *financial assistance*). Casi tres mil hospitales en Estados Unidos son sin fines de lucro, y la ley les exige tener un programa de **asistencia financiera** —también llamado *charity care* o *indigent care*— que ofrece atención **gratuita o a precio reducido** a personas de bajos ingresos sin seguro o con seguro insuficiente. Cubre la atención de emergencia y la medicamente necesaria. Mucha gente que calificaba para que le perdonaran la factura nunca lo pidió, simplemente porque no sabía que existía.

Cómo pedirla: llama al **departamento de facturación o de asistencia fi-**

nanciera del hospital (en inglés, *billing* o *financial assistance department*) y pide la solicitud de *financial assistance* o *charity care*. Cada hospital tiene su propio formulario y sus propios límites de ingreso. Pídelo cuanto antes; muchas veces puedes solicitarlo incluso después de recibir la atención y la factura.

Otras formas de bajar una factura de hospital o de cualquier proveedor:

- **Pide un estimado por adelantado.** Si la atención no es urgente, tienes derecho —como persona sin seguro— a pedir un “estimado de buena fe” (*good-faith estimate*) del costo antes de recibir el servicio. Pregunta siempre cuánto va a costar y si hay descuentos.
- **Pide descuento por pago propio o en efectivo.** Muchos proveedores rebajan el precio si pagas tú mismo, sobre todo de contado. Pregunta: “*What is the cash price?*” o “*Is there a discount if I pay myself?*”.
- **Pide la factura desglosada (*itemized bill*)** y revísala. Es común que tengan errores o cobros duplicados.
- **Negocia y pide un plan de pago.** Muchos hospitales tienen personas (*patient navigators*) que ayudan a negociar y a armar un plan de pagos mensuales sin interés.
- **Nunca ignores una factura médica.** Ignorarla no la hace desaparecer; al contrario, puede ir a cobranzas. Pero casi siempre **se puede reducir, perdonar o pagar a plazos** si la enfrentas y pides ayuda. Pelearla es tu derecho.

Recuerda: una factura médica casi nunca es un precio fijo. Es un punto de partida para pedir asistencia y negociar.

6. Medicamentos baratos: cómo no pagar de más

Las medicinas sin seguro pueden costar una fortuna... si las compras sin saber. Pero hay muchas formas de pagar mucho menos, a veces la décima parte. Estas son las principales:

- **Compara precios con GoodRx.** El mismo medicamento puede costar precios muy distintos en diferentes farmacias. En **GoodRx.com** (o su aplicación) buscas tu medicina y ves dónde está más barata y los

cupones de descuento gratis. Llévelo a la farmacia. Y un truco: si otra farmacia lo tiene más barato, **puedes pedir a tu farmacia que iguale el precio.**

- **Usa las listas de genéricos baratos.** Varias farmacias grandes tienen listas de medicinas genéricas a precio fijo bajísimo. Por ejemplo, hay programas que ofrecen un suministro de 30 días por unos cuatro dólares y de 90 días por unos diez, en ciertos genéricos. Pregunta en la farmacia por su “lista de medicamentos de bajo costo”.
- **Pregunta SIEMPRE por el genérico.** El medicamento genérico tiene el mismo principio activo que el de marca y cuesta una fracción. Pregúntale a tu médico y a tu farmacéutico: “*Is there a generic?*”. Para la gran mayoría de los casos, el genérico es igual de eficaz.
- **Mira opciones de bajo costo en línea,** como farmacias que venden medicinas a precio de costo más un pequeño margen (por ejemplo, Mark Cuban Cost Plus Drugs).
- **Tarjetas de descuento gratis.** Organizaciones como **NeedyMeds** ofrecen tarjetas gratuitas de descuento en medicinas.
- **Programas de Asistencia al Paciente (PAPs).** Muchas farmacéuticas, fundaciones y agencias tienen programas que **regalan o abaratan** medicamentos a quienes no tienen seguro o no pueden pagarlos. Suelen pedir prueba de tu ingreso, prueba de que no tienes seguro, y que tu médico llene un formulario. **Un aviso importante para inmigrantes:** algunos de estos programas exigen ser residente legal; otros no. Revisa los requisitos de cada uno. Directorios útiles para buscarlos son **NeedyMeds.org** y **RxAssist**.
- **Medicinas a través de los centros comunitarios.** Muchos FQHC participan en un programa (llamado 340B) que les permite vender medicinas a precios muy reducidos. Si te atiendes en un centro comunitario, pregunta por su farmacia.

La regla aquí: **nunca pagues el primer precio que te dicen sin comparar.** Casi siempre hay una forma más barata de conseguir lo mismo.

7. Recursos para situaciones especiales

Algunas situaciones tienen ayudas específicas que conviene conocer:

Embarazo y niños. Aquí hay más protección de la que mucha gente cree. Para el parto, en muchos estados existe el **Medicaid de Emergencia**, que puede cubrir la atención del parto incluso para quienes no califican a Medicaid regular por su estatus. Para los niños, programas como **CHIP** y Medicaid infantil cubren la salud de muchos menores, y a menudo los niños califican aunque los padres no. Y **WIC** ofrece alimentos y apoyo nutricional a mujeres embarazadas, bebés y niños pequeños. Pregunta por estos programas en tu centro de salud comunitario o llamando al 211.

Salud reproductiva y de la mujer. Organizaciones como Planned Parenthood y las clínicas financiadas por el programa federal Title X ofrecen anticoncepción, exámenes y atención de salud reproductiva a bajo costo o gratis, según tu ingreso.

Salud mental y crisis. No olvides que la salud mental también es salud. Si tú o alguien que conoces está en crisis o con pensamientos de hacerse daño, llama o envía un mensaje de texto al **988** (la línea de crisis y suicidio), disponible en español, gratuita y confidencial. Para atención continua, los **centros comunitarios de salud mental** y muchos FQHC ofrecen terapia y psiquiatría en escala móvil.

Enfermedades graves o crónicas. Si enfrentas una condición seria (cáncer, una enfermedad crónica costosa), existen fundaciones que ayudan con los costos, como la HealthWell Foundation y la PAN Foundation, entre otras. Tu trabajador social del hospital o el 211 pueden orientarte.

8. Tus derechos, y una palabra sobre el estatus

Para cerrar, junto todo en lo esencial que debes recordar, sobre todo si eres inmigrante y el miedo te frena:

- **En una emergencia, te atienden sin importar tu estatus migratorio ni tu dinero.** La ley (EMTALA) obliga a las salas de emergencia a

estabilizarte. No dejes que el miedo te impida buscar ayuda cuando una vida está en peligro.

- **Los centros de salud comunitarios (FQHC) atienden a todos**, sin importar estatus ni capacidad de pago. Son un espacio seguro para recibir atención.
- **Tienes derecho a pedir asistencia financiera, descuentos y planes de pago**, y a negociar tus facturas. Úsalo siempre.
- **Ojo con algunos programas:** ciertos programas de asistencia de medicamentos sí exigen residencia legal. Revisa los requisitos de cada uno antes de inscribirte.
- **Sobre el “public charge” y tu caso migratorio:** muchos inmigrantes temen que usar servicios de salud les perjudique su trámite migratorio. La realidad es que el uso de atención de emergencia, de centros comunitarios y de la mayoría de servicios de salud generalmente **no** se considera en esa evaluación, pero las reglas son técnicas y cambian. **Para tu situación específica, no te guíes por rumores: consulta a un abogado de inmigración acreditado** o a una organización legal de confianza.
- **Tu brújula gratuita es el 211.** Cuando no sepas a dónde ir, llama al 211, di qué necesitas y dónde vives, y te conectan con los recursos de tu zona.

Que no te paralice el miedo. Tener miedo de buscar atención puede costar mucho más caro —en salud y hasta en la vida— que la atención misma.

Una última palabra

Sé lo que se siente mirar una cartera vacía y un cuerpo que necesita atención. Sé el nudo en el estómago de no saber cómo vas a pagar, y el miedo de pedir ayuda en un país que aún sientes ajeno. Por eso necesito que te quedes con esto: **no estás solo, y no estás sin opciones.**

Hay una red de seguridad esperándote: clínicas que cobran según lo que ganas, centros que atienden a todos, hospitales obligados a ayudarte, programas que abaratan tus medicinas. No siempre es fácil encontrarla, pero ahora

tienes el mapa. Guárdalo. Compártelo con quien lo necesite, porque esta información, en el momento justo, puede salvar una vida.

Y nunca, nunca dejes de buscar atención por miedo al costo en una emergencia. Tu salud y tu vida valen más que cualquier factura. La factura se negocia, se reduce, se paga a plazos. La salud, a veces, no espera. Cuídate, y cuida a los tuyos. Para eso es esta guía.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356

Sobre el autor

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre es médico de formación (Medicina General Integral y residencia en Urología), graduado en Cuba, donde ejerció antes de denunciar públicamente las carencias del sistema de salud, motivo por el cual fue expulsado del sistema sanitario cubano en 2021. En 2022 emigró a los Estados Unidos por una ruta de varios países que incluyó el cruce de la selva del Darién, y se estableció en Houston, Texas.

Conoce de primera mano lo que es enfrentar el sistema de salud de un país nuevo sin recursos. Escribe para darle a la comunidad hispana información honesta y práctica que cuide su salud y su bolsillo. Es autor de *Sobreviviendo al caos: La Cuba paralela* y de la *Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.*

Nota: el autor es médico formado en Cuba. Esta obra es de carácter educativo y no constituye asesoría médica, legal ni migratoria.

Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.

Si esta guía te sirvió, estos títulos te acompañan a cuidar tu salud y tu vida en este país:

- *Cómo Funciona el Seguro Médico en EE.UU.*
- *Cómo Leer y Entender una Factura Médica.*
- *Tu Salud en Estados Unidos: Guía del Inmigrante.*
- *Manual del Latino Recién Llegado.*

En una emergencia médica, llama al 911 o ve a la sala de emergencia: por ley te atienden sin importar seguro, dinero o estatus. Esta guía tiene fines educativos y no constituye asesoría médica, legal ni migratoria. Los recursos varían por localidad y cambian; verifica en tu zona (211) y consulta a un abogado de inmigración para tu situación.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356