

## Consejero ERS

### Estimado consejero de ERS:

Le escribo con la esperanza de recibir consejo respecto a cómo convencer a mi esposo para que vaya al médico. No es que piense que está enfermo, pero creo firmemente en la medicina preventiva; me hago anualmente un examen completo y una citología, y también visito a mi dentista dos veces al año. ¡Mi esposo es el caso contrario; no ha ido al médico por NINGÚN motivo desde su último examen físico en la secundaria! Hemos tenido varias discusiones por esto y en verdad me siento muy frustrada. ¿Será que estoy siendo muy paranoica y negativa, como dice él?

### Saludable y preocupada

Querida Saludable y preocupada:

Es comprensible que te sientas frustrada y hasta molesta debido a que tu esposo no comparte tu manera de pensar en lo que respecta al cuidado de la salud; lo que describes es un problema frecuente de muchos hombres. De hecho, la Agencia de investigaciones y de la calidad de los cuidados de la salud ha determinado que los hombres tienen una inclinación menor en un 25% a ir al médico. Existen muchas y diversas razones que podrían explicar su resistencia a ir al médico. Con frecuencia tiene que ver con el miedo y la ansiedad asociada a los médicos y a recibir malas noticias; o a la percepción de proyectar una falta de fortaleza si se va al médico. Algunos hombres elucubran razonamientos para autoengañarse y hacer caso omiso de sus síntomas, y los achacan a factores recientes (algo que comí, trabajé demasiado duro) en vez de atreverse a pensar en problemas de salud más graves.

Prueba con los siguientes argumentos para motivarlo a cambiar su manera de pensar: 1. Es preferible conocer la situación con exactitud en vez de angustiarse por lo desconocido. 2. La prevención y/o la detección temprana, ya sea de problemas leves o más graves = una mejor prognosis y menores costos. 3. Por último, la buena atención médica forma parte de la protección personal y familiar, y de la planificación del futuro.

Al expresarle a tu esposo tus propios temores e inquietudes por su bienestar, podría finalmente entender que sus decisiones afectan también a otros. ¡Continúa motivándolo con suavidad y recibe mis mejores deseos de éxito!

El Consejero de ERS

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?  
Escríbanos a la dirección "aharkleroad@ers-usa.org".

## ¿Qué deudas debe pagar?

### Ciertas deudas se deben pagar antes que otras. Conozca qué deudas deben ser prioritarias.

Algunas deudas son más importantes que otras. Si tiene dificultades para pagar sus cuentas, tómese un momento para establecer prioridades. Haga una lista de las deudas esenciales y de las que no lo son, y siempre pague primero las esenciales. Continúe leyendo para conocer cuáles son las deudas esenciales y cuáles no.

### Deudas esenciales

Las deudas esenciales son aquellas que se deben colocar en los primeros lugares de su lista de pagos. Si permite retrasos en las deudas esenciales, las consecuencias pueden ser graves.

**Renta o alquiler de la vivienda.** A menos que ya sepa que se va a mudar y que tiene otro lugar en el cual vivir, considere que la vivienda es su primera prioridad.

**Hipoteca.** Si perdió su trabajo o tuvo otro tipo de revés financiero, evalúe cuidadosamente los pro y los contra de la venta de su vivienda.

- **Razones para vender.** Su situación económica podría mejorar si vende su casa y alquila una vivienda de precio moderado, y utiliza el resto del dinero para pagar sus deudas esenciales.
- **Razones para no vender.** Estudie el mercado actual de la vivienda. Si dentro de un año su casa va a valer más que lo que vale hoy, podría ser preferible que espere un tiempo antes de venderla. Con ello recibirá más dinero para pagar sus deudas.

**Pensión alimenticia.** El dejar de pagar la pensión alimenticia de sus hijos podría llevarlo a la cárcel. Además, las deudas de pensión alimenticia nunca se vencen, ni se eliminan al declararse en bancarota. Es un dinero que tendrá que pagar tarde o temprano, de modo que hágalo en el momento en el que sea más beneficioso para sus hijos.

**Facturas de servicios.** Las interrupciones de los servicios de gas, electricidad, calefacción, agua y teléfono generan situaciones de riesgo. Coloque estas deudas en los primeros lugares de su lista.

**Pagos de automóviles.** Si su vehículo es necesario para conservar su trabajo, continúe los pagos. Si no lo es, evalúe el venderlo o el entregarlo voluntariamente a fin de evitar que se lo expropien. Puede que le quede algún dinero para comprar un auto más económico.

**Otras deudas con garantía.** Se denomina deudas con garantía a aquellas cuyo pago está garantizado con bienes específicos. Si la deuda no se paga, en la mayoría de los estados el acreedor

(Viene de la página 2)



## ¿Qué deudas debe pagar? (Viene de la página 1)

toma posesión del bien en garantía, sin necesidad de demandarle ni de ir a juicio. Si usted no puede vivir sin el bien en garantía, manténgase al día con sus pagos.

Si el bien no tiene importancia para usted, o si está seguro de que el acreedor no quiere apropiarse de él, no se preocupe si se retrasa en un pago o dos. Pero recuerde que su informe crediticio mostrará dichos retrasos, y si es el caso, la expropiación, durante un lapso de siete años. Eso afectará negativamente su capacidad para obtener nuevos créditos en el futuro.

**Impuestos sin pagar.** Si la oficina de impuestos (el IRS en los Estados Unidos) va a actuar en su contra y embargar su cheque de nómina, sus cuentas bancarias, su casa u otras propiedades, comuníquese de inmediato con dicha oficina para acordar un plan de pagos.

### Deudas no esenciales

Se denomina deudas no esenciales a aquellas que no tienen efectos inmediatos ni devastadores en caso de que usted no efectúe los pagos correspondientes. El pago de este tipo de deudas es una meta deseable, pero no es de primera prioridad. Tan sólo tenga en cuenta que al no efectuar los pagos, sin importar el tipo de deuda, la información al respecto aparecerá en su informe crediticio durante siete años.

**Cargos de tiendas por departamentos y cargos de combustible.** Es probable que al dejar de pagar este tipo de deudas usted pierda sus privilegios crediticios y, si la deuda es lo suficientemente grande, podrían demandarle.

**Préstamos recibidos de amigos y familiares.** Usted podría pensar que está obligado moralmente a pagarles, pero es probable que estos acreedores se muestren comprensivos ante su situación. Trate de retrasar los pagos hasta que se recupere económicamente, o acuerde un plan de pagos alterno.

**Suscripciones a periódicos y revistas.** Estas deudas no son esenciales, pero al dejar de pagarlas se iniciarán acciones de cobro en su contra.

## Cita trimestral

*“Que tus palabras sean suaves y delicadas porque mañana podrías tener que tragártelas.” — Anónimo*

**Facturas legales y de administración.** Estas deudas por lo general no son esenciales, pero la falta de pago podría acarrear cartas amenazantes y demandas ante tribunales.

Otras deudas sin garantía. Las deudas sin garantía no están vinculadas a ningún bien específico; en otras palabras, no hay bienes en garantía del pago de la deuda. Lo anterior significa que el acreedor no puede expropiarle ningún bien sin primero demandarle ante un tribunal.

### ¿Esencial o no esencial?

Algunas deudas se encuentran justo en el límite entre lo esencial y lo no esencial. Si no las paga, no habrá consecuencias graves en su vida personal pero sin embargo podrían traerle grandes molestias. Al decidir si paga o no paga este tipo de deudas, evalúe su relación con el acreedor y si éste ha iniciado acciones de cobro.

Entre estos tipos de deudas se encuentran:

- **Seguro de vehículos.** En algunos estados se puede perder la licencia de conducir si el vehículo no cuenta con una póliza de seguro vigente. En California, no se puede hacer el registro del vehículo sin demostrar que se cuenta con una póliza de seguro.
- **Pagos por atenciones o seguros médicos.** Si deja vencer su póliza de seguro médico, puede que le sea difícil el obtener una nueva póliza. En particular, si usted se encuentra bajo tratamiento médico es deseable para usted que siga efectuando los pagos.
- **Cargos de tarjetas de crédito y débito.** Si no paga sus facturas de tarjetas de crédito, lo peor que puede ocurrir antes de que el acreedor lo demande es que pierda sus privilegios crediticios. Pero los cargos por retraso y los intereses se acumulan rápidamente.
- **Pagos del vehículo indispensable para su trabajo.** Los inconvenientes que acarrea el no contar con el vehículo podrían justificar el hacer estos pagos.
- **Sentencias de tribunales.** Una vez que el acreedor haya obtenido una sentencia a su favor, éste puede cobrar la deuda mediante la expropiación de una parte de sus ingresos o de sus bienes. Si un acreedor ha obtenido una sentencia a su favor y está por expropiar parte de sus ingresos, el hecho de que la deuda original haya sido no esencial ya no tiene ningún efecto.
- **Créditos estudiantiles.** El pago de créditos estudiantiles de larga data no es esencial si el acreedor no ejecuta acciones apremiantes de cobro. Pero dichos créditos pueden convertirse en una deuda esencial si la oficina de impuestos (IRS en los Estados Unidos) va a iniciar acciones inmediatas de expropiación de su reembolso de impuestos, si el acreedor de dicho crédito lo amenaza con expropiar sus ingresos o si usted se encuentra sujeto a un plan de pagos "razonable y económicamente viable" dirigido a rehabilitar su préstamo y poner los pagos al día.

## Cíñase a su plan de pago de deudas

No efectúe pago alguno de deudas no esenciales si no queda dinero sobrante después de hacer todos los pagos de las esenciales. No pierda de vista sus prioridades cuando los acreedores lo acosen.

Reimpresión autorizada por el editor, Nolo, Copyright 2008, <http://www.nolo.com>

## El dinero y el sentido común

La mayoría de la gente se enfrenta a problemas económicos en algún momento de su vida. Con el apoyo correcto y la voluntad de hacer cambios, los problemas financieros pueden tener solución.

Primero tenga una visión clara de cuál es su situación económica. La mejor manera de hacerlo es mediante la elaboración de un presupuesto. El proceso para elaborar presupuestos es tan sencillo como comparar lo que usted tiene con lo que usted necesita. Antes de elaborar un presupuesto, abra una cuenta corriente; eso le permitirá conocer sus patrones de gasto. La clave del uso de las cuentas corrientes como una herramienta presupuestaria es asegurarse de que dicha cuenta cuadre todos los meses.

La elaboración de un presupuesto mensual es un proceso sencillo de tres pasos:

1. Determine su ingreso neto mensual; para ello multiplique el monto neto de su cheque de nómina por la cantidad de pagos de nómina que recibe anualmente y divida el total entre 12.
2. Determine el monto total de sus gastos mediante un proceso similar. Por ejemplo, el seguro del auto se paga dos veces al año, pero si hace una reserva mensual en su cuenta corriente le será más fácil elaborar el cheque cuando llegue el momento de pagar el seguro. Al elaborar su presupuesto, recuerde incluir **TODOS LOS GASTOS**. Existen nueve gastos principales que deben estar incluidos en el presupuesto:
  - a. Vivienda
  - b. Servicios
  - c. Víveres
  - d. Transporte
  - e. Seguros
  - f. Atención a los niños
  - g. Gastos médicos
  - h. Diversiones
  - i. Gastos personales

Guarde los recibos durante un lapso mínimo de un mes, para tener una visión más clara de sus gastos.

3. Compare su ingreso neto mensual con sus gastos. No olvide incluir otras fuentes de ingresos, tales como bonos y reembolsos de impuestos. Si se queda corto, es clave buscar renglones en los que pueda reducir los gastos o aumentar sus ingresos para así evitar caer en deudas.

Una forma frecuente de endeudarse es el utilizar en exceso los créditos al consumidor. El obtener tarjetas de crédito es fácil para muchas personas. No obstante, al hacer los pagos mínimos, el pago total de la deuda puede prolongarse durante varios años en ciertas tarjetas de crédito. Una directriz para el uso del crédito al consumidor es que los pagos mensuales correspondientes no deben superar el 20% de sus ingresos netos. Intente hacer pagos superiores al monto mínimo, para reducir el monto de la deuda.

Si sus ingresos superan sus gastos, es una oportunidad para ahorrar. Se recomienda el tener en ahorros el equivalente de tres a seis meses de su ingreso neto; ese es el lapso promedio que toma el encontrar un nuevo trabajo. La planificación financiera a largo plazo también es importante cuando se piensa en el retiro y en el futuro de la familia. Se recomienda los servicios de asesores financieros, quienes pueden ayudarle en la toma de decisiones.

*Para más información acerca de la elaboración de presupuestos y de las asesorías financieras, llámenos al ERS (Sistema de recursos para los empleados), su Programa de asistencia a empleados y a miembros.*

## Hechos concretos.

- Según cifras del Centro nacional de investigación de las bancarrotas, la cantidad de consumidores estadounidenses que se declararon en bancarrota aumentó un 48% en comparación con el año pasado.
- En el artículo publicado en la Web llamado "Health Insurance Costs" (El costo de los seguros médicos), la Coalición nacional de la atención médica indica lo siguiente: "Uno de cada cuatro estadounidenses afirma que su familia ha tenido dificultades para pagar por atenciones médicas en el pasado año, un aumento de 7 puntos porcentuales respecto a los nueve años anteriores. En una encuesta reciente, casi un 30 por ciento indica que algún miembro de su familia ha retrasado el recibir atenciones médicas durante el pasado año, la cifra más alta de la historia.
- Según cifras obtenidas en un estudio llevado a cabo por la Asociación cardiológica estadounidense, las personas que llevan una vida sana reducen el riesgo de infartos en un 80% en comparación con las que no.

# ERS Press

*A Publication of*

Employee Resource Systems, Inc.

*An Employee Assistance Program*

29 East Madison Street, Suite 1600

Chicago, Illinois 60602

## Sitios para visitar

[http://www.usdoj.gov/ust/eo/bapcpa/ccde/cc\\_approved.htm](http://www.usdoj.gov/ust/eo/bapcpa/ccde/cc_approved.htm)

El Departamento de justicia de los Estados Unidos cuenta con un sitio Web que permite hacer búsquedas tanto por estado como por idioma, de Agencias aprobadas de asesoría crediticia para el consumidor.

<http://www.nolo.com/resource.cfm/catid/8f8c3c1a-2347-419a-9c65b0b8c7762e3b/213/>

¡El sitio Web de Nolo.com incluye información sobre aspectos legales, financieros y mucho más! El contenido de dicho sitio está redactado en un lenguaje fácil de entender, y los artículos pueden ayudarle a entender la diferencia entre las bancarrotas del tipo Capítulo 7 y las del tipo Capítulo 13, o si debe evaluar alternativas a la bancarrota.

<http://www.ahrq.gov/consumer/cc/cc080508.htm>

La Dra. Carolyn Clancy, Directora de la Agencia de investigaciones y de la calidad de los cuidados de la salud, habla acerca de recomendaciones específicas y directrices para preservar la salud de hombres y mujeres de 50 años y mayores.

**¿Está preguntándose si tiene un problema de alcohol o drogas? ¿Es posible que algún familiar necesite ayuda para dejar las drogas o el alcohol? Contáctese con nosotros, su Programa de Asistencia al Empleado, de forma gratuita y confidencial.**

**Editor** Andrea Harkleroad

**Graphic Design** Parameter Design, Inc.

**Printer** Minuteman Press

**ERS Press** is a quarterly newsletter.