

# CONSEJOS DEL "MÉDICO PREVISIONAL"

Por: Mauricio Pineda Parés  
Analista  
Gerencia de Desarrollo Institucional  
Superintendencia de Pensiones

Uno de los elementos claves para prevenir problemas al tramitar un beneficio o prestación en el sistema de pensiones, es el conocimiento que el usuario tenga sobre sus derechos y deberes como afiliados, lo cual se logra a través del fomento oportuno de la cultura previsional que contribuye al mismo tiempo a generar condiciones de "salud previsional".



Dice la sabiduría popular que el conocimiento es una medicina que muy pocos médicos recomiendan para mantener sanos a sus pacientes y en el campo previsional se podrían prescribir los siguientes consejos:

- **HÁGASE UN DIAGNÓSTICO**

Previamente a tomar una decisión es necesario hacer una buena radiografía de su "salud previsional". Observe sus antecedentes laborales y familiares, los síntomas que presenta su caso, identifique su situación particular, así como posibles detalles que puedan ocasionarle algún problema para cuando requiera alguna prestación y así resolverlo oportunamente.

- **ALIMÉNTESE BIEN**

Evite el consumo de información que no provenga del supervisor del área previsional.

El cuerpo previsional también necesita deshacerse de toxinas como prejuicios, interpretaciones erróneas de la Ley y apreciaciones sin fundamento que en nada favorecen a la salud previsional y que, en cambio, contribuyen a incrementar el estrés y la carga emotiva relacionada con la idea que se tiene sobre el sistema de pensiones.

- **HAGA EJERCICIO**

Es vital aumentar el conocimiento, la responsabilidad y el interés por el tema previsional. Sólo la práctica permanente y la búsqueda continua de información actualizada sobre el sistema de pensiones en general y de su situación particular, le permitirán fortalecerse ante la desinformación y mantenerse en buena forma al momento de cumplir los requisitos para acceder a una pensión o prestación.

- **FOMENTE LOS HÁBITOS SALUDABLES**

*Es importante que el cuerpo previsional se nutra exclusivamente de fuentes de información autorizadas y no intoxicarlo con el veneno de lo erróneamente interpretado, ni con los humos de las frustraciones ni del resentimiento; son preferibles las fuentes oficiales y fidedignas.*

*Otro hábito muy saludable es que si trabaja, sea constante y persistente en sus cotizaciones, y corrobore que su empleador le aporte todos los meses, de ello dependerá su futuro como pensionado y el de sus beneficiarios.*

- **MANTENGA EL OPTIMISMO**

*Las actitudes y comportamientos que tenga en torno a la previsión y el ahorro son importantes para afrontar inteligentemente las situaciones que se derivan de los riesgos de la vida como la invalidez y la muerte. Esto exige un claro conocimiento de su situación personal y del entorno previsional, pero al mismo tiempo, enfoque su atención hacia los aspectos positivos del proceso y no se abandone jamás a la desesperación ni a la preocupación excesiva.*

- **NO SE COMPLIQUE LA VIDA Y RESPETE LAS REGLAS DEL JUEGO**

*La "medicina previsional" recomienda la simplicidad para enfrentar los problemas, todo aquello que pueda ser resuelto por medios sencillos y tal como lo estipula el marco normativo, es considerado el mejor remedio. No construya sus esperanzas sobre la base de conclusiones erradas, por eso prefiera ante todo la opinión de los expertos.*

*El "médico previsional" prescribe tratamientos que no tienen efectos secundarios negativos para el afiliado y estimula la capacidad para organizar mejor el propio cuerpo previsional, de tal manera que se mantenga sano tanto en su vida laboral como en su etapa de retiro.*