



# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud

## ¿Dónde Puedo Obtener Cuidados de Salud?

**H**ay muchos lugares donde usted puede obtener cuidados de salud. Cada uno provee diferentes tipos de servicios. Es importante que usted conozca el tipo de cuidado de salud que necesita para que vaya al lugar donde pueda recibir el mejor cuidado.

Por ejemplo, es posible que usted quiera visitar a un doctor para que le revise su salud en general, o le trate sus síntomas de alergias. O tal vez usted tiene un problema de salud que necesita chequeo regular, como la presión alta o una enfermedad del corazón. En estos casos, usted necesita lo que se llama cuidados primarios de salud.

Por otro lado, si usted está teniendo los síntomas de un ataque al corazón, entonces sabe que su vida está en peligro y necesita cuidados de inmediato. O quizás se cortó su frente y necesita puntos. En estos casos usted necesita lo que se llama cuidados de salud de emergencia o urgencia.

Vamos a aprender más sobre cada uno de estos lugares y los servicios que ofrecen:

### PARA OBTENER CUIDADOS PRIMARIOS DE SALUD

#### Centros de Salud y Clínicas

- Proveen cuidados primarios de salud, como chequeos regulares y exámenes, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud, o manejo de enfermedades como la diabetes.
- Tienen doctores de familia, internistas, pediatras, enfermeras graduadas, y otros profesionales de la salud.
- También ofrecen otros servicios como farmacia, y cuidado de salud dental y mental.
- Puede ser que abran algunas horas en las noches y fines de semana.
- Usualmente hay que hacer una cita, pero muchos aceptan pacientes sin cita.
- Puede incluir clínicas que se encuentran en las escuelas y clínicas móviles que van a áreas donde los pacientes no tienen transportación.



#### Consultorio Médico

- Algunos consultorios médicos proveen cuidados primarios de salud también. Tienen doctores de familia, internistas, pediatras, enfermeras, y otros profesionales de salud.
- Otros consultorios tienen doctores especialistas que tratan a personas con problemas de salud más serios como cáncer o enfermedades del corazón.
- Usualmente trabajan en horas de oficina.
- Usualmente hay que hacer cita.



#### Clínicas en Tiendas

- Proveen cuidados de salud rápidos para enfermedades comunes como gripes, la influenza, picadas de insectos, sarpullidos y alergias.
- Ponen vacunas.
- Están en farmacias como CVS, o en tiendas como Walmart.
- No hacen citas.



### PARA OBTENER CUIDADOS DE EMERGENCIA

#### Sala de Emergencias del Hospital

- Tratan lesiones o problemas de salud muy serios.
- Están abiertos 24 horas al día, 7 días de la semana.
- No hacen citas y la espera puede ser muy larga (la espera depende de su problema de salud).
- Puede ser que los pacientes se queden por la noche o por más tiempo si lo necesitan.



#### Centros de Urgencia

- Proveen cuidados de salud para enfermedades o lesiones que no son muy serias, pero que no pueden esperar hasta el próximo día para ver al doctor, tales como huesos rotos, cortadas, torceduras, quemaduras y reacciones alérgicas.
- Muchos (no todos) abren después de las horas regulares de oficina, noches y fines de semana.
- No hacen citas (tiene que esperar su turno).



#### Para encontrar proveedores de cuidados de salud en su comunidad:

Llame al 211 para encontrar información sobre recursos de salud en su localidad, programas de seguro médico, recursos sobre salud materna, consejería, grupos de apoyo, líneas telefónicas para información médica y otros recursos en su comunidad.





A Publication of the National Center for Farmworker Health

# HEALTH TIPS

Consejos de Salud



## Hablemos de los Cuidados Primarios de Salud

**Maria:** ¡Hola a todos! Mi nombre es Maria. Soy promotora del Centro de Salud La Villa. Estoy aquí para hablarles sobre los cuidados primarios de salud y por qué son importantes.

**Alberto:** ¿Qué son cuidados primarios de salud?

**Maria:** Los cuidados primarios de salud se refieren a los cuidados generales que usted recibe cuando va a un doctor u otro proveedor de salud para revisar y cuidar de sus necesidades de salud básicas. Estos cuidados primarios incluyen algunos servicios que usted ya conoce:



**Diagnóstico:** Cuando usted no se siente bien y el doctor revisa su historia médica, las señales y síntomas para decirle cuál es su problema de salud (también puede incluir servicios tales como exámenes de laboratorio y rayos X).

**Tratamiento:** Incluye el uso de medicinas, equipos médicos o procedimientos especiales para curar o mejorar su problema de salud.

Pero los cuidados primarios de salud también incluyen otras cosas, como:



**Prevención:** Esto incluye vacunas, chequeos regulares y pruebas de detección para saber si usted tiene una enfermedad o problema de salud, como la diabetes, el cáncer, o el colesterol alto.

**Educación para la salud:** Esto es para que aprenda sobre los estilos de vida y actividades diarias que lo pueden mantener sano.

**Servicios sociales:** Esto puede incluir consejería y orientación para que usted y su familia encuentren y usen recursos de la comunidad.

## CONSEJOS DE SALUD

---

**Pedro:** Yo sólo voy al médico cuando me siento enfermo para conseguir alguna medicina... ¿esto es malo?

**Maria:** Usted estaría cuidando mejor de su salud si va al doctor con regularidad, incluso si usted no cree que algo esté mal. Debe tratar de ir al médico al menos una vez cada año para hacerse un chequeo general, vacunarse si es necesario y recibir tratamiento para cualquier problema de salud que pueda tener.

Ir a su médico de cuidados primarios de salud con regularidad es bueno porque:

- Usted y su médico se van a conocer mejor con el tiempo. Su médico va a aprender lo que usted necesita y usted a confiar en su médico.
- Como su médico lo está revisando seguido, le puede decir de sus posibilidades de enfermarse y ayudarle antes de que se enferme.
- Si usted se enferma, su médico le hará seguimiento y podrá ayudarle más fácilmente a manejar su enfermedad o problema de salud. Él sabrá qué medicina o tratamiento le va a funcionar mejor.
- Si necesita recibir atención especializada, él le ayudará a encontrar un doctor especialista y le hará seguimiento a usted y a su médico especialista.
- Como usted conoce y confía en su doctor, es posible que usted siga mejor su tratamiento y mejore más rápido.



¡No espere a enfermarse para visitar a un doctor! Nuestro centro de salud tiene doctores que ofrecen cuidados primarios de salud. ¡Haga una cita hoy! De esta manera usted toma control de su salud y de su calidad de vida.



A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS

Consejos de Salud



### ¿Debo ir a la sala de emergencia del hospital?

**H**ay muchas personas que van a las salas de emergencia de los hospitales para atenderse problemas de salud o enfermedades que en realidad no son emergencias. Recibir atención en una sala de emergencia es muy caro y la espera es muy larga. Es importante que vaya a la sala de emergencia SÓLO cuando realmente lo necesite. De esta manera, se ahorra mucho tiempo y dinero. También ayuda a que el hospital esté disponible para personas que realmente necesiten cuidados de emergencia.



### ¿Cómo puedo saber si debo ir a la sala de emergencias de un hospital?

Usted debe ir a la sala de emergencias sólo si tiene *una emergencia médica verdadera*. Una emergencia verdadera puede ser cualquier cosa que ponga su vida en peligro.

### ¿Cuáles son los síntomas de una emergencia verdadera?

- ✓ Desmayo
- ✓ Tener las señales de un ataque al corazón, tales como:
  - sentir presión o dolor en el centro del pecho
  - sentir dolor en ambos brazos, la espalda, la mandíbula o el estómago
- ✓ Tener síntomas de un derrame cerebral, como:
  - de repente sentir débil o adormecida la cara, el brazo, o la pierna en un lado del cuerpo
  - tener problemas para hablar o entender lo que otros dicen
- ✓ Sentirse de repente desorientado
- ✓ Tener sangrado que no se detiene después de 10 minutos de aplicar presión
- ✓ Sentir un dolor severo y de repente
- ✓ Tener problemas para respirar después de una picadura de insecto, tomar un medicamento, o comer alimentos
- ✓ Tener una lesión grave en la cabeza o haberse golpeado en la cabeza
- ✓ Tener una lesión en la que se ve el hueso



### **¿Qué pasa si no estoy seguro de qué tan grave son los síntomas?**

Si no está seguro de qué hacer, puede llamar al 9-1-1. El despachador puede decirle si necesita servicios de emergencia médica y enviará la ambulancia, los bomberos, o la policía. Estos trabajadores capacitados de primeros auxilios intentarán poner bajo control su emergencia médica pero si no pueden, se asegurarán de que usted llegue a la sala de emergencias del hospital.

### **¿Tendré que pagar algo si llamo al 9-1-1?**

Llamar al 9-1-1 es gratis, pero el viaje en ambulancia y otros servicios que pueda recibir en camino al hospital le costarán mucho dinero. Usted puede llegar al hospital por su cuenta, pero habrá momentos en que no es seguro hacer esto y debe irse en ambulancia.

Para saber si realmente necesita irse en ambulancia, pregúntese:

- ¿Podría su enfermedad o lesión empeorar durante el viaje a la sala de emergencia?
- ¿Necesita un equipo especial o un trabajador de salud adiestrado para moverlo o ayudarlo a meterse al carro?
- ¿Hay mucho tráfico para llegar al hospital o está muy lejos el hospital?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es SÍ, entonces debe irse en una ambulancia a la sala de emergencias.





A Publication of the National Center for Farmworker Health

# HEALTH TIPS

Consejos de Salud

## ¿Cómo puedo pagar por mis cuidados de salud?

Las salas de emergencia de los hospitales, los centros de urgencia, clínicas en tiendas, los consultorios médicos, y los centros de salud son todas opciones para obtener servicios de salud. Solo recuerde que todos tienen sus propios servicios y sus precios son diferentes. En general, las salas de emergencia son las más caras y la manera más lenta para obtener servicios de salud.

Si necesita servicios de salud, es bueno saber cómo se puede pagar por estos servicios antes de que los necesite. Esto va a depender mucho de si tiene seguro médico o no.



### Si usted tiene seguro médico:

Primero llame al lugar al que quiere ir y asegúrese de que acepten su seguro médico.

**RECUERDE:** Dependiendo de su seguro, es posible que aún tenga que pagar algo cuando reciba servicios de cuidados de salud:



- **Deducible:** la cantidad de dinero que DEBE pagar de su propio bolsillo antes de que la compañía de seguros comience a pagar por sus servicios
- **Co-pago:** una cantidad fija de dinero que usted DEBE pagar cada vez que reciba un servicio de cuidados de salud, como la visita a un doctor o cuando compra las medicinas

### Si usted no tiene seguro médico:

Usted debe entender sus opciones antes de recibir cuidados de salud.



**Salas de emergencia de hospitales:** Le dan la atención que necesita, pero estos servicios pueden ser muy caros. Los hospitales usualmente ofrecen planes de pago para que pueda pagar su factura en porciones más pequeñas después de recibir los cuidados de salud.



**Clínicas en tiendas, consultorios médicos, y centros de urgencia:** Antes de ir, llame y pregunte si aceptan pacientes sin seguro y cuánto cuestan sus servicios. Pregunte si usted tiene que pagar de inmediato o si le pueden dar un plan de pagos.



**Centros de Salud:** Los centros de salud aceptan pacientes con o sin seguro médico. Ofrecen planes de pago. También ofrecen tarifas de descuento para que pueda pagar de acuerdo a su ingreso familiar.

**La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio** le permite comprar su propio seguro privado por medio del nuevo **Mercado de Seguros Médicos**. Para obtener más información, visite: [www.cuidadodesalud.gov](http://www.cuidadodesalud.gov)

### **Algunas cosas que debe recordar:**

- No utilice las salas de emergencia de hospitales para servicios de cuidados primarios. Si lo hace, esto será muy caro para usted.
- Si necesita servicios de cuidados primarios, los centros de salud son una buena opción. Los centros de salud tienen precios que a menudo son más bajos que los de un consultorio médico. Muchos centros de salud aceptan pacientes sin citas y abren por más tiempo y los fines de semana.
- Otros lugares de cuidados de salud como centros de urgencia y clínicas en tiendas son buenas opciones si usted no puede esperar hasta la próxima cita disponible, pero sus servicios pueden costar más que los de un centro de salud.

