

DIRECTORIO DE SALUD



El objetivo de este directorio es brindar información general sobre los programas públicos disponibles para la comunidad mexicana en el área tri estatal, los diversos padecimientos que la aquejan y los hospitales, clínicas y organizaciones que pueden presentarle servicios de salud. La información médica que contiene es simplemente una guía y no sustituye en ningún momento la opinión o tratamiento de un médico. La elección y contratación de servicios es responsabilidad exclusiva del interesado, sin que en ningún momento el CGMNY, alguno de sus funcionarios o empleados asuman responsabilidad alguna.

CONSULADO
GENERAL DE
MEXICO EN NY

Queridos miembros de la comunidad mexicana,

Me complace presentarles la sexta edición del Directorio de Salud para el área tri estatal de Nueva York, Nueva Jersey y Connecticut.

Gracias a la colaboración de las agencias locales que apoyan las Ventanillas de Salud del Consulado, el directorio de salud contiene información muy valiosa para aprender a cuidar su salud, la de sus seres queridos y poder prevenir padecimientos y enfermedades graves.

En esta guía encontrarán secciones dedicadas a describir el acceso a servicios de salud en el área tri estatal, los programas de nutrición disponibles, la prevención de la diabetes, la obesidad, los tipos de cáncer que aquejan más a los hispanos, la presión arterial, las enfermedades infecciosas, el asma, el autismo, la salud mental, la violencia doméstica, y muchos otros padecimientos.

Asimismo podrán localizar centros de salud, hospitales, clínicas y organizaciones que brindan servicios sin importar si cuentan o no con seguro médico y a un costo acorde a su capacidad de pago.

Los invito a consultar y a utilizar este directorio de salud y recuerden que la VDS del Consulado de México, ubicada en el segundo piso, está abierta de lunes a viernes de 9am a 1pm y les ofrece información, pruebas de detección y los dirige a instituciones competentes que proporcionan servicios médicos.

La salud es una prioridad y estar informados sobre la forma de prevenir enfermedades puede cambiar sus vidas y las de sus familias.

Atentamente,

Diego Gómez-Pickering

Cónsul General de México en Nueva York

ÍNDICE

1.	Ventanilla de Salud de Nueva York.....	4
2.	Acceso a la Salud.....	6
	El Costo de los Servicios de Salud	6
	Opciones NYC HEALTH+HOSPITALS	7
	Clínicas Federales de HRSA (Health Resources and Services Administration).....	13
	Ley del Cuidado de la Salud	14
3.	Programas en México	15
4.	Programas de nutrición y padecimientos relacionados con la alimentación.....	15
	Programas de cupones de alimentos y programa WIC.....	15
	Diabetes	17
	Obesidad.....	19
	Presión Alta	21
5.	Cáncer	23
	Cáncer	23
	Cáncer de seno	24
	Cáncer Colorectal	26
	Cáncer de Próstata.....	28
	Cáncer Cervical	29
6.	Salud Reproductiva	31
	Métodos anticonceptivos	31
	VIH/ SIDA	32
	ITS Infecciones de Transmisión Sexual.....	33
7.	Asma	34
8.	Intervención Temprana	35
	¿Qué es el autismo?.....	37
	Las discapacidades de desarrollo	38
9.	Salud Mental	38

Recursos	39
Tensión, Estrés y Depresión	51
Alcoholismo.....	53
Drogadicción	55
10. Violencia Doméstica.....	58
Violencia Doméstica	58
11. Salud en el trabajo.....	62
12. Hospitales, Clínicas, Centros de Salud y Organizaciones	64
12. Nueva York.....	64
12a.1 Nueva York Manhattan.....	64
12.a.2. Nueva York- Brooklyn	72
12.a.3 Nueva York- Bronx.....	76
12.a.4. Nueva York- Queens	79
12.a.5. Nueva York – Staten Island	82
12.a.6. Nueva York- Otros Condados	83
12.b. Nueva Jersey	87
12.c. Connecticut.....	94
Calendario.....	91

1. VENTANILLA DE SALUD DE NUEVA YORK

La Ventanilla de Salud (VDS) es un programa que busca facilitar el acceso de los inmigrantes mexicanos a los servicios de salud y al mismo tiempo generar una cultura de prevención, información y participación en materia de salud que lleve a prevenir enfermedades.

La VDS está localizada en el segundo piso del Consulado General de México en Nueva York y te ofrece los siguientes servicios:

- Inscripción en programas públicos de salud.

En Nueva York, todos los niños menores de 19 años y las mujeres embarazadas pueden tener seguro médico sin importar su calidad migratoria. También existen otros programas de acceso a servicios de salud para adultos.

Acércate y te informaremos sobre los beneficios que puedes recibir.

- Facilitar el acceso a clínicas u hospitales locales para recibir los servicios médicos que necesitas. Te informamos a qué hospital o clínica cercana a tu casa o trabajo puedes ir para recibir atención médica a bajo costo.

- Orientación y educación en temas de salud.

A través de la Ventanilla de Salud puedes participar en talleres y recibir información en temas tales como obesidad, cáncer, presión alta, VIH y otras enfermedades que afectan a nuestra comunidad.

También te podemos orientar y dar referencias en cuestiones de salud emocional y violencia doméstica.

- Pruebas y exámenes preventivos tales como: Presión arterial, nivel de azúcar, colesterol, VIH , Hepatitis C , entre otros.

- Durante el otoño y el invierno también ofrece la vacuna contra la influenza.

La Ventanilla de Salud en Nueva York está operada por el Immigrant Health and Cancer Disparities parte del Memorial Sloan Kettering uno de los hospitales especialistas en cáncer más importantes del país, centro que como su nombre lo indica trata de disminuir las disparidades entre los grupos de personas menos favorecidos.

Los servicios dentro de la Ventanilla de Salud de Nueva York son ofrecidos gracias a la participación y apoyo de las agencias locales que colaboran con nosotros:

- [Aid for Aids](#)
- [Alcohólicos Anónimos](#)
- [Alzheimer's Association](#)
- [American Heart Association](#)
- [American Cancer Association](#)
- [Bellevue Hospital Center](#)
- [Betances Health Center](#)
- [Big Apple RX Cards](#)
- [Committee for Hispanic Children and Families](#)
- [CCM Comprehensive Care Manager Corporation](#)
- [Dona Vida](#)
- [Elmhurst Hospital](#)
- [Floating Hospital](#)
- [Food Bank](#)
- [Harlem United](#)
- [Heart to Heart](#)
- [Hispanic Federation](#)
- [Immigrant Health and Cancer Disparities Services at Memorial Sloan Kettering Center](#)
- [Iris House](#)
- [Latino Commission on AIDS](#)
- [Lincoln Medical and Mental Health Center](#)
- [Luteran Hospital](#)
- [Make the Road NY](#)
- ["MAS" Program of Metropolitan Hospital Center](#)
- [Metropolitan Hospital Center](#)
- [Mount Sinai, School of Medicine, Project Esperanza y Vida](#)
- [Mount Sinai, Occupational Health](#)
- [New York City Coalition Against Hunger](#)
- [NYU Langone Medical Center](#)
- [Neuróticos Anónimos](#)
- [Planned Parenthood NYC](#)
- [Plaza del Sol](#)
- [Poison Control](#)
- [Ryan Nena](#)
- [TB NYC Health Department.](#)
- [Share](#)
- [Walgreens](#)
- [YAI Network](#)

2. ACCESO A SALUD

EL COSTO DE LOS SERVICIOS DE SALUD

Los Hospitales Públicos, Clínicas y Centros de Salud que están listados en este directorio ofrecen servicios a bajo costo, de acuerdo a tus ingresos y al tamaño de tu familia.

Por ejemplo, si tú y un amigo ganan lo mismo pero tú no tienes hijos y él tiene tres, a ti te van a cobrar más dinero que a él, pues él tiene más gastos familiares.

Para saber cuánto te van a cobrar el hospital necesita saber cuánto ganas y el tamaño de tu familia. Deberás llenar un formato con tus datos generales y otra información que te sea requerida, tendrás que llevar también una identificación y documentos que demuestren dónde vives y cuánto dinero ganas.

¿Qué identificación puedo llevar?

- Acta de nacimiento
- Tarjeta de residencia
- Licencia de conducir vigente
- Pasaporte vigente
- Matrícula Consular
- ID de la ciudad.

¿Cómo demuestro dónde vivo?

- Copia de contrato de arrendamiento
- Recibo reciente de algún servicio: luz, teléfono, gas, agua
- Licencia de conducir
- Estado de cuenta bancario
- Correo del gobierno que haya llegado a tu casa y que esté a tu nombre.

¿Cómo demuestro cuánto gano?

- Comprobante de nómina
- Devolución de impuestos
- Estado de cuenta bancario
- Carta de tu empleador o jefe diciendo cuánto ganas.

En cada lugar te pedirán llenar un formato de acuerdo a tu situación laboral, es decir, si trabajas para una empresa, si te pagan en efectivo, si trabajas por tu cuenta o si no trabajas y alguien te da dinero semanal o mensualmente.

Recuerda que es muy importante dar tus datos correctos en el hospital o clínica que decidas acudir, esta información servirá para enviarte tu tarjeta del hospital, o el resultado de alguna prueba o análisis que te realicen. No te preocupes, todos tus datos son confidenciales.

Si tienes problemas con el costo de tus medicamentos existe el programa *Partnership for Prescription Assistance* www.PPARX.ORG
1-888-4ppa-NOW 1888-477- 2669. O tarjetas de descuento RX.

O si necesitas un medicamento especial a un costo más económico consulta <https://www.needymeds.org/>

OPCIONES DE NYC HEALTH AND HOSPITAL

Los Hospitales públicos de la Ciudad de Nueva York, *NYC HEALTH+HOSPITALS*, ofrecen servicios médicos y de salud mental a través de sus hospitales de cuidados intensivos, centros de enfermería especializada, centros de diagnóstico y tratamiento y clínicas comunitarias.

NYC H+H en caso de que no califiques a ningún seguro tienen un programa de opciones de pago según tus ingresos para que las personas que viven en Nueva York obtengan cuidados de salud más accesibles.

En el área financiera de los Hospitales de la ciudad te ayudan de la siguiente manera:

- 1) Si calificas para seguro médico te inscriben.
- 2) Si no calificas para seguro médico público, estas opciones te ofrecerán servicios médicos y te cobrarán de acuerdo a lo que ganas. La tarifa que se cobra depende de tus ingresos y el tamaño de tu familia. Una visita a una clínica o a una sala de emergencia costará entre 15 a 60 dólares.

<https://www.nyhealthandhospitals.org/wp-content/uploads/2018/02/Spanish.pdf>

En los Hospitales Públicos de la Ciudad están conscientes de que muchos pacientes que acuden a sus instalaciones son inmigrantes, por lo que la privacidad de todos los pacientes se respeta y protege, procurando que las personas que no hablan inglés reciban los servicios de salud en su propio idioma.

No te olvides de llevar contigo una identificación y un comprobante de domicilio cuando visites algún hospital o clínica que están listados en este directorio.

Tienes derecho a recibir atención médica de calidad, en tu idioma y pagando de acuerdo a tus posibilidades económicas.

No importa tu calidad migratoria, tu privacidad será respetada.

Manhattan HOSPITALES

*	Bellevue Hospital Center
	462 First Avenue New York, New York 10016 General Information Number: (212) 562-5555

*	Metropolitan Hospital Center
	1901 First Avenue New York, New York 10029 General Information Number: (212) 423-6262

Centros de diagnóstico y tratamiento

*	Gouverneur Healthcare Services
	227 Madison Street New York, New York 10002 General Information Number: (212) 238-7897
*	Renaissance Health Care Network Diagnostic & Treatment Center
	215 West 125 Street New York, New York 10027 General Information Number: (212) 932-6500

Centros de enfermería

*	Coler-Goldwater Specialty Hospital and Nursing Facility
	Franklin D. Roosevelt Island New York, New York 10044 General Information Numbers: 212-318-8000 (Goldwater Campus) 212-848-6000 (Coler Campus)
*	Gouverneur Healthcare Services
	227 Madison Street New York, New York 10002 General Information Number: (212) 238-7897

BRONX

Hospitales

*	Jacobi Medical Center
	1400 Pelham Parkway South Bronx, New York 10461 General Information Number: (718) 918-3375
*	Lincoln Medical and Mental Health Center
	234 East 149th Street Bronx, New York 10451 General Information Number: (718) 579-6414
*	North Central Bronx Hospital
	3424 Kossuth Avenue Bronx, New York 10467 General Information Number: (718) 918-3375

Centros de diagnóstico y tratamiento

*	Morrisania Diagnostic & Treatment Center
	1225 Gerard Avenue Bronx, New York 10452 General Information Number: (718) 960-2636
*	Segundo Ruiz Belvis Diagnostic & Treatment Center
	545 East 142nd Street Bronx, New York 10454 General Information Number: (718) 579-1763

BROOKLYN

Hospitales

*	Coney Island Hospital
	2601 Ocean Parkway Brooklyn, New York 11235 General Information Number: (718) 616-5024
*	Kings County Hospital Center
	451 Clarkson Avenue Brooklyn, New York 11203 General Information Number: (718) 245-5458
*	Woodhull Medical and Mental Health Center
	760 Broadway Brooklyn, New York 11206 General Information Number: (718) 630-3403

Centros de diagnóstico y tratamiento

*	Cumberland Diagnostic & Treatment Center
	100 North Portland Avenue Brooklyn, New York 11205 General Information Number: (718) 260-7691
*	East New York Diagnostic & Treatment Center
	2094 Pitkin Avenue Brooklyn, New York 11207 General Information Number: (718) 240-0628

Centros de enfermería

*	Dr. Susan Smith McKinney Nursing and Rehabilitation Center
	594 Albany Avenue Brooklyn, New York, 11203 General Information Number: 718-245-7000

QUEENS

Hospitales

*	Elmhurst Hospital Center
	79-01 Broadway Elmhurst, New York 11373 General Information Number: (718) 334-2565
*	Queens Hospital Center
	82-70 164th Street Jamaica, New York 11432 General Information Number: (718) 883-4444

STATEN ISLAND

*	Mariner's Harbor Family Health Center
	2040 Forest Avenue (In Forest Plaza Shopping Center) Staten Island, NY 10303 General Information Number: (718) 761-2060

* Stapleton Family Health Center
111 Canal Street Staten Island, NY 10304 General Information Number: (718) 390-6401
* Health Connection Mobile Medical Office (MMO)
Various Locations on Staten Island General Information Number: (718) 317-3000

CLÍNICAS FEDERALES DE HRSA (HEALTH RESOURCES AND SERVICES ADMINISTRATION)

Por más de 45 años, los centros de salud apoyados por HRSA, proveen servicios de salud primaria culturalmente competentes y de calidad, dirigidas a la comunidad más vulnerable y necesitada.

Algunas de las características de estos centros son:

1. Se encuentran localizadas en lugares donde hay una comunidad con necesidades de salud.
2. Tienen un comité comunitario.
3. Brinda servicios de salud primaria y de apoyo para promover servicios de salud.
4. Provee servicios con tarifas ajustadas a los ingresos y habilidad de pago.

Si quieres localizar la clínica federal más cercana búscala con tu código postal en www.hrsa.gov

LEY DEL CUIDADO DE LA SALUD

La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio se firmó el 23 de marzo de 2010 y se le conoce también como el Obama Care. Parte de la Ley es la creación de un mercado de seguros.

Algunos estados como Nueva York y Connecticut tienen su propio mercado de seguros.

Nueva York

<https://nystateofhealth.ny.gov/>

Connecticut

<https://www.accesshealthct.com/AHCT/LanguageSwitch?languageCode=es>

El Estado de Nueva Jersey esta dentro del mercado de seguros federal por lo que las personas que califican pueden aplicar en la página federal del mercado.

<https://www.cuidadodesalud.gov/>

Es importante que investigues primero si eres candidato para este mercado de seguros antes de dar tu información. O puedes contactar a un navegador para que te ayude aplicar en caso de que califiques.

Bajo este Ley se considera que todos los estadounidenses tendrán la seguridad de saber que no tienen que preocuparse por perder la cobertura si son despedidos o cambian de trabajo. De igual forma las compañías de seguro tienen que cubrir sus cuidados preventivos, como las mamografías y otros controles oncológicos.

La ley de Cuidado de Salud obliga a las compañías de seguro a actuar según las normas puesto que le prohíbe que dejen de brindar la cobertura si la persona se enferma y que le facturen hasta dejarlo en bancarrota debido a límites anuales o de por vida, y en breve, que discriminen a cualquier persona con una condición preexistente.

La ley también realiza importantes inversiones en esfuerzos estatales y comunitarios que promueven la salud pública, previenen las enfermedades y protegen contra emergencias de salud pública.

Si quieres saber sobre esta ley visita: <http://www.cuidadodesalud.gov/>

3. PROGRAMAS EN MÉXICO

El Seguro Popular sólo funciona en México y tiene como objetivo principal ofrecer servicios médicos, farmacéuticos y hospitalarios a las personas que no son beneficiarias de otros esquemas de salud pública, como el IMSS o el ISSSTE.

Si necesitan más información pueden comunicarse desde México al 01 800 7172583 o visiten la página: www.seguro-popular.gob.mx

4. PROGRAMAS DE NUTRICIÓN Y PADECIMIENTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

PROGRAMAS DE CUPONES DE ALIMENTOS Y PROGRAMA WIC

El programa de cupones de alimentos, denominado SNAP (*Supplemental Nutrition Assistance Program*) es financiado por el gobierno federal y su objetivo es luchar, por las familias y los niños, contra el hambre.

La cantidad de ayuda que se puede recibir a través de este programa se estima de acuerdo a los gastos, ingresos y bienes actuales de la familia que lo solicita.

¿Quiénes los pueden recibir?

- Todos los niños menores de 18 años nacidos en Estados Unidos o que cuenten con residencia
- Los adultos que han sido residentes por más de 5 años
- Asilados o refugiados políticos
- Inmigrantes que tengan relación con el Ejército de Estados Unidos.

Si no eres residente documentado pero tus hijos sí lo son, puedes solicitarlos a nombre de ellos y recibir este beneficio. Las personas que califican dentro del programa reciben sus beneficios a través de una tarjeta de débito electrónica. A dicha tarjeta se le deposita cada mes el monto de la ayuda y puede ser utilizada para comprar productos nutritivos en las tiendas autorizadas.

¿Cómo solicitarlos?

Para solicitar los beneficios del Programa de Cupones de Alimentos es necesario hacer una cita con la oficina local correspondiente y llenar el formato de aplicación.

Si vives en el estado de Nueva York y quiere saber si tu o tus hijos califican para el programa y los documentos que necesitas, llama al número de Food Change 212-894-8060, y presione el número 2.

Si vives en Nueva Jersey llama al 1800-687-9512

Si vives en Connecticut llama al 1800-842-1508

¡Llama ahora para localizar la oficina que te corresponde y empieza a utilizar este beneficio!

El Programa WIC, es un programa especial de alimentos suplementarios que brinda comida nutritiva, leche, jugo, fórmula y otros productos, a mujeres de bajos ingresos que estén embarazadas o en periodo de lactancia, o que tienen hijos menores de 5 años.

Los alimentos que proporciona este programa son una buena fuente para obtener los nutrientes esenciales que faltan a menudo en la alimentación de mujeres y niños

Para recibir este beneficio necesitas:

- 1.- Estar embarazada, en periodo de lactancia o post parto, o tener hijos menores de 5 años.
- 2.- Vivir en el estado donde se solicita.
- 3.- Tener bajos ingresos (según las regulaciones estatales).
- 4.- Ser aprobada por una autoridad de WIC.

Acude al hospital público más cercano o llama a los siguientes teléfonos donde te informarán, en español, el lugar más cercano en donde puedes inscribirte a este programa:

Si vives en Nueva York llama al 1800-522-5006

Si vives en Nueva Jersey llama al 1866-446-5942

Si vives en Connecticut llama al 1800-741-2142

¡Aliméntate sanamente durante el embarazo y la lactancia, tu hijo lo merece!

[NY Hunger Coalition](#)

Si necesita ayuda para comprar comida puedes llamar a la Coalición Contra el Hambre de NY y una coordinadora de NOEP lo puede ayudar a aplicar a SNAP 212-825-0028 x 207

DIABETES

Es una enfermedad que eleva el azúcar en la sangre debido a la falta o insuficiencia de una hormona llamada insulina.

La insulina es creada por el páncreas y tiene como función regular los niveles de azúcar (que vienen de los alimentos que comemos) en la sangre, haciendo que esta se gaste en forma de energía.

Hay 2 tipos de diabetes:

Tipo 1:

Este tipo es hereditario y se inicia generalmente desde la infancia o adolescencia.

El páncreas deja de producir insulina, estas personas tienen que tomar inyecciones diarias de insulina para sobrevivir Diagnosticada a tiempo es fácil de controlar.

Tipo 2:

El 95% de los diabéticos la padecen. El cuerpo aún produce insulina pero las células del cuerpo no pueden utilizarla adecuadamente. Este tipo generalmente aparece en la edad adulta.

Se desarrolla en personas con sobrepeso u obesidad, fumadores o quienes sufren de presión alta.

Síntomas:

- Sed o hambre excesivas,
- Visión doble o borrosa,
- Debilidad, cansancio, mareos, náuseas.
- Entumecimiento o comezón, piel seca.
- Necesidad frecuente de orinar
- Pérdida de peso
- Dolor abdominal

También puede no haber síntomas, de modo que cualquier persona con historial familiar de diabetes debe hacerse exámenes de glucosa anualmente.

¿Cómo se puede prevenir la diabetes?

- Comiendo balanceadamente: pescado, aves, carnes sin grasa, frutas, vegetales, granos y productos lácteos bajos en grasas.
- Disminuyendo el consumo de grasas y colesterol.
- Manteniendo un peso adecuado
- Utilizando la sal con moderación

- Moderando el consumo de alcohol
- Estando activo. Se recomiendan al menos 30 min. de ejercicio diario.
- Controlando el estrés
- No fumar

Para saber si tienes diabetes tienes que hacerte un examen de glucosa y comenzar un tratamiento con un médico.

Tabla de niveles de glucosa en la sangre:

Muy alta +126 mg/dl	No es saludable, riesgo de diabetes
Alta 100-125 mg/dl	Pre-diabetes
Buen nivel 60-100 mg/dl	
Muy baja -60 mg/dl	No es saludable

OBESIDAD

Se estima que la dieta de un niño mexicano en Estados Unidos cuenta con tres veces más grasas y carbohidratos que el nivel recomendado y la mitad de la porción recomendada de frutas y verduras.

La obesidad es una enfermedad crónica que consiste en un aumento de la grasa en el cuerpo que se acompaña por un aumento de peso.

La obesidad nos lleva a otras enfermedades como:

- Diabetes tipo 2.
- Enfermedades del corazón.
- Ataque cerebral.
- Cáncer del seno, próstata y otros tipos de cáncer.
- Apnea durante el sueño
- Gota
- Cálculos biliares
- Infertilidad y embarazos complicados.
- Pérdida de la energía.
- Inseguridad y disconformidad con nuestro aspecto físico.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que nos ayuda a estimar el exceso de peso, usando el peso y la estatura.

Peso demasiado bajo	IMC menor a 18
Peso saludable	IMC entre 19 a 24
Exceso de peso	IMC mayor a 25
Obesidad	IMC mayor a 30

¿Qué puedes hacer para prevenirla?

Comer más frutas, verduras y menos grasas (se recomienda comer por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales al día)

- Controlar el tamaño de las porciones de las comidas.
- Comer alimentos bajos en grasa o sin grasa.
- Tomar mucha agua (8 vasos al día), no refresco, ni cerveza.
- Hacer ejercicio. Se recomiendan 30 minutos de ejercicio diario.

Algunos consejos:

- Si no tienes hambre ¡no comas!
- No comas en la cama o viendo televisión.
- No comas por aburrimiento.
- No esperes a estar obeso para tratar de adelgazar ¡es más difícil!
- Mueve tu cuerpo, haz ejercicio, siéntete sano y con energía.
- Lea las etiquetas de los alimentos y ponga atención al tamaño de las porciones.

Para los niños:

- Dales porciones de acuerdo a su edad.
- Haz que coman 5 porciones de frutas y verduras y 3 porciones de productos lácteos al día.
- Ponlos a realizar actividad física en lugar de ver televisión.
- Que corran, suden y quemen energía.
- No les des comida “chatarra”: papitas, refrescos, dulces, ni comida rápida.
- Dales a tomar agua en lugar de refresco.

PRESIÓN ALTA

Es el aumento de la presión de la sangre en las arterias.

Se le conoce como “la muerte silenciosa” pues quienes la padecen no presentan ningún síntoma externo, aunque ya tengan complicaciones internas.

Cuando la sangre no puede pasar libremente por las arterias, el corazón tiene que bombear con más fuerza, lo que hace que el músculo engorde y se vuelva rígido.

Además los vasos capilares se dañan, lo que facilita que el

Colesterol y otras sustancias se acumulen.

Cuando nos miden la presión vemos 2 números, el primero mide la presión sistólica (cuando el corazón se contrae) y el segundo la presión diastólica (cuando el corazón se relaja).

Lo ideal es tener 120/80 mmHg.

La presión alta puede causar un infarto cerebral, un infarto al corazón, disminución o pérdida de la visión, problemas en las venas y la circulación o dañar los riñones.

¿Qué puedes hacer para prevenirla?

- Aliméntate sanamente. Consume más frutas, verduras y granos enteros.
- Limita el consumo de alcohol
- Modera el consumo de sal
- Realiza ejercicio (30 min. diarios)
- Reduce el consumo de grasas saturadas (cerdo, carnes, tocino, mantequilla, leche entera, enlatados) y refrescos.
- Controla el consumo de productos altos en colesterol (yema de huevo, sesos, mariscos , chicharrón)
- Visita regularmente al médico para checarse la presión arterial.
- No fumes.

Cuando la dieta y el ejercicio no son suficientes, las medicinas para bajar la presión arterial son seguras y eficaces. Su médico puede recetarle uno o más medicamentos.

PRESION	SISTÓLICA	DISTÓLICA
Optima	< 120	< 80
Pre Hipertensión	120 a 139	80 a 89
Alta	140 o más	90 o más

¡La presión alta es la causa más frecuente de derrames cerebrales y ataques cardiacos!

¡Revisa tu presión regularmente!

5. CÁNCER

CÁNCER

¿Qué es el cáncer?

Nuestro cuerpo está compuesto por células, las células crecen y se dividen para producir más células y remplazar la viejas que se mueren, este proceso es armónico pero en algún momento la armonía se rompe y las células empiezan a crecer sin control creando masas, estas masas pueden ser benignas quiere decir que no representan peligro o malignas; las masas malignas son cancerosas en otras palabras, el cáncer es una enfermedad que se caracteriza por el crecimiento descontrolado de un grupo de células en el cuerpo formando masas o tumores malignos, lo que impide que el órgano donde se encuentran trabaje normalmente.

El cáncer puede iniciarse en distintas partes del cuerpo y aunque los distintos tipos de cáncer tienen ciertas características en común, también difieren en las maneras de crecer y propagarse. De modo que, la primera pregunta que debe formularse el paciente es ¿Qué tipo de cáncer tiene?

Las células cancerosas también pueden esparcirse a otras partes del cuerpo, a esto se le denomina "metástasis".

¿Cómo ganarle al cáncer?

El cáncer es una enfermedad que se puede curar en un porcentaje muy alto si se detecta a tiempo, cuando el tumor es tan pequeño como un grano de arroz, o en algunas ocasiones se

puede encontrar antes de que se convierta en cáncer como es el caso del cáncer cervical y el cáncer del colon.

El tratamiento del cáncer dependerá de la opción más adecuada para el caso del paciente; ten en cuenta que el tratamiento depende del paciente y todos los pacientes son diferentes, no se puede comparar los tratamientos con los de los otros pacientes. Algunos tipos de cáncer responden a la cirugía, mientras otros a la quimioterapia, la radiación o una combinación de todos u otros tratamientos, lo más importante a tener en cuenta es que si se hacen los exámenes preventivos como son la mamografía el Papanicolaou, la colposcopia y el examen de próstata como es indicado, en caso de encontrar cáncer va a ser al inicio y los tratamientos son menos fuertes y algunas veces solo con la cirugía es suficiente.

Los cánceres más comunes son:

- El cáncer de seno
- El cáncer cervical
- El cáncer de estómago
- El cáncer de colon
- El cáncer de próstata

La mejor forma de localizarlo en esta primera etapa es con los exámenes preventivos (Mamografía, Papanicolau, Colposcopía y examen de Próstata).

Para más información y recursos llama a la

Sociedad Americana Contra el Cáncer: 1800 227 2345

CÁNCER DE SENO

El cáncer de seno es un tumor maligno que se origina de las mismas células del seno cuando éstas comienzan a crecer sin control.

¿Quiénes están en mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno?

- *Por el género*, las mujeres tenemos más riesgo a desarrollar cáncer que los hombres, aproximadamente uno de ocho cánceres de seno se detecta en mujeres menores de 45 años,

mientras que aproximadamente dos de tres cánceres invasivos del seno se encuentran en mujeres de 55 años de edad o más.

- *Por la Historia Familiar;* Si tu madre, hermana o hija ha tenido este tipo de cáncer.
- Si comenzaste a tener tus períodos menstruales a temprana edad (antes de los 12 años) o si empiezas tu menopausia después de los 55 años.
- Por no haber tenido hijos o haber tenido el primero después de los 30 años.
- Por tomar hormonas para aliviar los síntomas de la menopausia.

Puedes reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad haciendo ejercicio, manteniendo un peso saludable, evitando el tabaquismo y no tomando alcohol en exceso.

¿Cómo lo detecto a tiempo?

- Habla con tu médico o enfermera para que te enseñe a realizar el autoexamen de seno, realizarlo mensualmente una semana después del periodo.
- Habla con tu médico sobre el cáncer del seno en tu familia.
- Si tienes entre 20 y 40 años de edad cada vez que tengas la oportunidad de ir a tu médico pídele que te haga el examen clínico del seno.
- Si tienes más de 40 años debes realizarte una mamografía cada año.

Aprende a reconocer las señales de advertencia de cáncer de mama.

Si notas algún cambio en el seno, busca atención médica.

Autoexamen de seno:

1. Frente al espejo: Con los brazos levantados sobre su cabeza, en la cintura o sueltos a los lados de su cuerpo revise cuidadosamente, buscando cambios de tamaño, forma y apariencia de los senos. Observe si detecta fruncidos, hoyuelos, brotes o cambios en la textura de la piel.
2. Acostada: coloque una almohada debajo del hombro izquierdo y ponga su mano izquierda debajo de la cabeza. Use la mano derecha para palpar su seno izquierdo. Utilice la yema de los dedos firmemente extendidos haciendo presión moderada. examine de arriba hacia abajo haciendo movimiento circular empezando por la parte superior y siguiendo con un movimiento espiral hacia el pezón, incluya la axila y el área por arriba y debajo del seno. Repita este proceso en el seno izquierdo.
3. En la ducha: levante el brazo izquierdo y utilice la mano derecha para examinar el seno izquierdo. Repita el proceso con el seno derecho.
4. Cuidadosamente presione cada pezón para ver si sale alguna secreción.

La mayoría de los casos de cáncer de seno pueden ser tratados con éxito si se detectan a tiempo. Lo más importante es la prevención y detección temprana haciéndonos la mamografía anualmente y visitando regularmente al médico.

CÁNCER COLORECTAL

El cáncer del colon consiste en el crecimiento descontrolado de células en el intestino grueso, estas células forman un tumor llamado pólipos que al principio es benigno y con el tiempo se puede convertir en canceroso.

La comunidad latina es muy propensa al cáncer del colon porque tiene una dieta alta en carnes y grasas y baja en verduras y frutas.

Por ello, existe la necesidad de hacerse el examen preventivo de Colonoscopía. De diez cánceres colorectales, nueve pueden ser curados si se detectan a tiempo.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de padecer cáncer del colon?

- Personas mayores de 50 años.
- Las personas con historia familiar como son hermanos, padres o hijos que les hayan encontrado uno o más pólipos o cáncer en el colon.
- Las personas que fuman, no hacen ejercicio, se estresan y tienen sobrepeso.
- Las personas que tienen una dieta alta en azúcar, grasa, carnes rojas y baja en fibra.
- Personas con diabetes
- Tener el colon inflamado (enfermedad)

¿Cómo lo detecto a tiempo?

Si acostumbras comer grasas, carne, azúcar, pocas verduras y frutas, y tienes 50 años o más, debes hacerte una Colonoscopía regularmente.

Si tienes una alimentación balanceada pero te estresas mucho también tienes que hacerte la colonoscopia.

El cáncer del colon al inicio no tiene síntomas, por lo que no debes esperar a sentir alguna molestia para hacerte este examen. Es importante que recuerdes que si detectan el cáncer del colon a tiempo puedes curarte.

La Colonoscopía es un examen que puede detectar y prevenir el cáncer del colon. Durante el examen el médico busca los pólipos, es decir, los pequeños tumores que crecen en el colon y los remueve, los quita del colon y los manda al laboratorio para saber que tipo de pólipos es, pues algunos de ellos en caso de quedarse en el colon empiezan a crecer y a crecer y con el tiempo se convierten en cáncer; la maravilla de la colonoscopia es que es un exámenes que puede encontrar los tumores o pólipos y quitarlos ANTES de que se conviertan en cáncer.

La colonoscopia es un examen que no es doloroso pues se administra anestesia y el paciente duerme cómodamente.

CÁNCER DE PRÓSTATA

La próstata es una glándula sexual masculina, que ayuda a producir el semen. La próstata se encuentra debajo de la vejiga.

El cáncer de próstata consiste en un crecimiento anormal de las células prostáticas formando un tumor maligno que provoca presión sobre la vejiga y la uretra impidiendo la salida normal de la orina.

El cáncer de la próstata es la segunda forma de cáncer más común en los hombres. Después de los 45 años debes hacer el examen de próstata anualmente.

¿Quiénes están en mayor riesgo de desarrollar cáncer de la próstata?

- Todos los hombres mayores de 45 años. El riesgo aumenta a medida que aumenta la edad.
- Los hombres que en alguno de sus hermanos o padre se le haya detectado cáncer de la próstata.
- Los hombres que tienen una dieta alta en azúcar, grasas y carnes rojas.
- Los hombres que fuman y consumen alcohol.

¿Cómo lo detecto a tiempo?

Teniendo en cuenta que el cáncer de próstata es uno de los cánceres que más ataca a los hombres, la manera más inteligente de combatirlo es haciéndose el examen de la próstata cada año para detectarlo a tiempo, tratarlo y curarlo.

Algunos de los síntomas del cáncer de próstata son:

- Dolor o ardor al orinar
- Necesidad de orinar frecuentemente, especialmente en la noche
- Dificultad para empezar o detener el flujo de orina.

En muchos casos, estos síntomas no se deben solamente al cáncer de próstata también pueden ser causados por hiperplasia prostática benigna o por una infección; sin embargo el hombre que presenta estos síntomas debe ver un médico lo antes posible

CÁNCER CERVICAL

El cáncer cervical ocurre cuando las células en la cérvix (cuello uterino), crecen descontroladamente y se convierten en células cancerosas.

La cérvix es la parte baja, estrecha del útero (matriz), localizada entre la vejiga y el recto, forma un canal que se comunica con la vagina; es parte del sistema reproductivo de la mujer.

El cáncer cervical se puede curar si se encuentra en su primera etapa, este tipo de cáncer puede no presentar señales al inicio.

Hazte de Papanicolaou cada año para detectar cualquier cambio en las células. No es doloroso y dura sólo 5 minutos.

¿Quiénes están en mayor riesgo de contraer cáncer cervical?

Todas las mujeres están en riesgo de contraer cáncer cervical.

El principal factor de riesgo para presentar cáncer cervical es la infección del virus del papiloma humano (VPH). Este virus se transmite sexualmente. El riesgo de contraer el VPH y posiblemente cáncer cervical aumenta si la mujer ha tenido muchas parejas sexuales o si el hombre con el que ella está, ha tenido muchas parejas sexuales.

Otros factores son:

- Si las personas fuman tabaco.
- Tienen el sistema de defensas bajas en el cuerpo.

- O si tienen VIH.

¿Cómo lo detecto a tiempo?

El mejor modo de detectar el cáncer cervical es con un exámen papanicolau (citología), que consiste en tomar una muestra de las células del cuello uterino y enviarlas a un laboratorio para su estudio.

Si eres una persona sexualmente activa o has tenido relaciones sexuales, necesitas hacerte un papanicolau anualmente. De este modo, en caso de desarrollar cáncer cervical, se podrá detectar antes de que se convierta en cáncer o a su inicio y podría ser más fácil curarlo.

Todas las mujeres a partir de los 21 años debe hacerse un papanicolau anualmente, también las mujeres mayores de 65 años y las que hayan alcanzado la menopausia.

Si una mujer empieza su vida sexual tempranamente tiene que hacer el papanicolau tres años después de su primera relación sexual, pero no más tarde de los 21 años.

Si una adolescente recibió la vacuna contra el virus del papiloma humano, aun así debe hacerse el papanicolau.

La vacuna contra el cáncer cervical

El Virus del Papiloma Humano (VPH) causa aproximadamente el 70 % de los cánceres del cuello uterino y es transmitido sexualmente.

Actualmente existe una vacuna contra este virus.

Esta vacuna debe ser administrada a las niñas y a los jóvenes entre los 13 y los 26 años de edad, pues es efectiva solamente cuando se administra antes de adquirir el virus por lo que es mejor aplicarla antes de haber tenido la primera relación sexual.

6. SALUD REPRODUCTIVA

Recuerda que tú y tu pareja deben hablar sobre los métodos anticonceptivos que existen y ver cuál es el adecuado para ustedes.

Tener un hijo es un paso muy importante y una gran responsabilidad. Todo hijo requiere cuidados personales, alimentación, vestido, atención, educación y amor.

Si estás embarazada, necesitas recibir cuidados prenatales y visitar al doctor regularmente.

Cada quien decide la cantidad de hijos que quiere y puede tener.

Puedes seguir teniendo relaciones sexuales con tu pareja sin necesidad de tener más hijos, utilizando el método anticonceptivo que tú, tu pareja y tu médico consideren que es mejor.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Esterilización

- Ligadura de trompas (para las mujeres)
- Vasectomía (para los hombres)

Métodos de Hormonas

- Píldoras anticonceptivas
- Depo- Provera (inyección)

Dispositivo intrauterino

- Levonorgestrel (LnG)
- Cobre T 380-A

Métodos de barrera

- Condón o preservativo (para el hombre)
- Condón o preservativo (para la mujer)
- Diafragma (con espermaticida)
- Capuchón cervical (con espermaticida)

- | | |
|----------------------------|---|
| Espermaticidas (solamente) | • Cremas, jaleas, espumas, supositorios |
| Periodos de no tener | |
| Relaciones sexuales | • Planificación Familiar natural: método de la temperatura, del moco o del ritmo y del calendario |

En todos los centros de salud te pueden ayudar a conseguir el método anticonceptivo que tú y tu médico decidan.

PLANNED PARENTHOOD www.pppnyc.org Llama a este número y te conectarán a su clínica más cercana para recibir servicios a bajo costo de Papanicolaou, pruebas de embarazo, anticonceptivos, exámenes ginecológicos, exámenes y tratamientos para las enfermedades de transmisión sexual, talleres de salud y consejería individual. 1-800-230-7526

VIH/ SIDA

El VIH es un virus que ataca las células del sistema inmunológico de nuestro cuerpo, provocando que éste sea incapaz de combatir las infecciones.

El SIDA es causado por la infección del VIH. Cuando el nivel de células del sistema inmunológico es muy bajo se da un conjunto de síntomas y signos que se conocen como Síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

Una persona que vive con VIH puede vivir saludable y llevar una vida normal si sigue un tratamiento adecuado, sin embargo, no existe una cura para la infección por el VIH.

Hay muchas organizaciones que ofrecen pruebas gratuitas del VIH, así como consejería, grupos de apoyo, manejo de casos, medicinas y otros servicios de forma gratuita.

Sus servicios son totalmente confidenciales y están comprometidos a ayudarte.

Hazte la prueba hoy y ¡toma el control!

Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

¿Cómo se transmite el VIH?

- Por sexo (vaginal, anal u oral) sin protección con alguien viviendo con VIH
- Por contacto sanguíneo directo (cuando se comparten drogas intravenosas, jeringas, etc.)
- De la madre al hijo: antes, durante y después (leche materna) del nacimiento.

La oportuna detección del VIH durante el embarazo brinda el 98% de probabilidades de dar a luz a bebés libres del VIH.

ITS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Existen otras infecciones de transmisión sexual (ITS) que te pueden causar grandes complicaciones o desarrollar enfermedades como el cáncer.

Algunas de estas infecciones son: herpes, gonorrea, sífilis, vaginitis, verrugas genitales, virus de papiloma humano, etc.

¡Practica sexo seguro, utiliza condón y prevén enfermedades!

El programa ADAP ofrece medicamentos, atención médica y seguro médico general para personas viviendo con VIH sin importar su estatus migratorio, llama a la línea gratuita del programa para obtener información 1-800-542-2437.

Nueva York

[Aid for Aids](#) 212-337-8043

[Latino Commission for AIDS](#) 212-675-3288

[Harlem United Yaakar program](#) 212 289 2378 x 251

[NYC Sexual Health Clinics](#) 311

Nueva Jersey

[Hyacinth Aids Foundation](#) 973-278-7636

Connecticut

[Aids Project Hartford](#) 860-951-4833

7. ASMA

El asma es causada por una inflamación de las vías respiratorias. Cuando se presenta un ataque de asma, los músculos que rodean las vías respiratorias se tensan e inflaman, lo cual reduce la cantidad de aire que se puede respirar.

La mayoría de las personas con asma tienen ataques de sibilancias periódicos, otras presentan dificultad prolongada para respirar, con episodios en que este problema se incrementa, mientras que otros pueden presentar tos como el síntoma predominante. Los ataques de asma pueden durar de minutos a días y se pueden volver peligrosos si se restringe el flujo de aire de manera severa.

Síntomas:

- Sonidos sibilantes (silbidos al respirar)
- Tos con o sin producción de flemas
- Dificultad para respirar que empeora con el ejercicio o con la actividad
- Tiraje intercostal (tiraje de la piel entre las costillas al respirar)
- En casos extremos se pueden presentar labios y cara azulados, ansiedad, pulso rápido, sudoración y disminución del nivel de conciencia.

¿Qué la produce?

- La inhalación de sustancias causantes de alergias, como la caspa de una mascota, los ácaros del polvo, las cucarachas, el moho o el polen.
- Por infecciones respiratorias, ejercicio, aire frío, tabaquismo y otros contaminantes
- Por estrés o algunos alimentos
- La aspirina y otros medicamentos pueden provocar asma en algunos pacientes

¿La falta de aire te impide realizar tus actividades en la casa, el trabajo o la escuela?

¿Con qué frecuencia te falta el aire?

¿La falta de aire te despierta durante la noche?

Si tu o tu hijo responden sí a estas preguntas acude de inmediato a tu doctor para que les haga los exámenes para determinar si sufre de asma y si debes comenzar con un tratamiento adecuado.

El asma es una enfermedad que puede ser controlada fácilmente con los medicamentos adecuados. ¡Mantén tu casa libre de moho, polvo y cucarachas.

8. INTERVENCIÓN TEMPRANA

Los primeros años de vida de un niño son muy importantes. Cuando son bebés y niños pequeños (hasta los 3 años), los niños crecen rápidamente y tienen mucho que aprender. Algunos niños y familias enfrentan desafíos especiales y necesitan una ayuda adicional. ¡La ayuda oportuna marca la diferencia!

El Programa de intervención temprana es un programa que se utiliza en todo el estado, y que les proporciona muchos tipos diferentes de servicios de intervención temprana a bebés y niños pequeños con discapacidades y a sus familias.

Los servicios de intervención temprana se ofrecen en cualquier parte de la comunidad, incluido:

- Su hogar.
- El centro de atención del niño o un hogar de familias que cuidan a niños.
- Centros recreativos, grupos de juego, lugares de juego, bibliotecas o cualquier lugar al que los padres y los niños asistan para divertirse y obtener apoyo.
- Programas y centros de la primera infancia.

Lee cuidadosamente la siguiente información si encuentras que tu hijito no está haciendo algo de lo que se menciona aquí no te asustes, busca ayuda ya que entre más pequeño reciba la ayuda el niño(a) más rápido puede corregirse.

¿Qué debería estar haciendo tu hijo desde que nace hasta los 3 años de edad?

A los tres meses tu hijo debería:

- Voltear la cabeza en dirección a colores y luces brillantes
- Mover los ojos en la misma dirección

- Reaccionar ante sonidos repentinos
- Producir sonidos susurrantes y sonreír
- Cerrar el puño, tomar objetos, moverse y patear
- Levantar la cabeza y el pecho cuando está boca abajo

A los 6 meses tu hijo debería:

- Seguir objetos en movimiento con la vista y reconocer los rostros
- Girar hacia la fuente de un sonido
- Estirarse y tomar objetos
- Cambiar juguetes de una mano a otra
- Jugar con los dedos de los pies
- Balbucear

A los 12 meses tu hijo debería:

- Gatear
- Sentarse sin ayuda
- Levantarse hasta quedar parado
- Beber de un vaso
- Jugar a las escondidas (peek - a boo), tortillitas de maíz (patty cake) y saludar con la mano.
- Colocar objetos en un recipiente
- Apilar dos bloques
- Conocer 5 ó 6 palabras

Al año y medio o más tu hijo debería:

- Gustarle jalar, empujar y tirar cosas
- Seguir instrucciones simples
- Quitarse los zapatos y las medias
- Disfrutar al ver fotografías
- Poder comer sin ayuda, por si mismo(a)
- Caminar sin ayuda
- Bajarse de un objeto bajo y mantener el equilibrio

A los 2 años tu hijo debería:

- Decir oraciones de 2 ó 3 palabras
- Saber los nombres de los juguetes, reconocer las fotografías
- Comer por sí mismo (a) con una cuchara
- Jugar solo
- Dar vuelta a las páginas (de a 2 ó 3 a la vez)
- Imitar a los padres e identificar algunas partes del cuerpo señalándolas
- Demostrar cariño

A los 3 años tu hijo debería:

- Subir escalones (y cambiar de pie mientras lo hace)
- Montar triciclo
- Ponerse los zapatos
- Subir escalones
-

Si piensas que tu hijo no está realizando estas actividades a tiempo o si notas cualquier problema en su desarrollo comunícate a **YAI Network (212)273-6412**

¿QUÉ ES EL AUTISMO?

El autismo no es una enfermedad, sino una condición que afecta la interacción social y la comunicación. El autismo es una discapacidad que es parte de los trastornos del espectro autista (TEA). Los trastornos del espectro autista incluyen: el autismo, síndrome de Asperger, el trastorno generalizado del desarrollo no especificado (PDD-NOS), el trastorno desintegrado infantil, y el síndrome de Rett.

De acuerdo a [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#), 1 de cada 150 niños están dentro del espectro autista.

La detección prematura y la intervención temprana pueden mejorar la vida de un niño con autismo.

Los niños de 18 a 24 meses deben ser monitoreados por sus pediatras para descartar o acertar la posibilidad de un trastorno del espectro autista.

Los pediatras también deben escuchar atentamente las opiniones e inquietudes de los padres acerca del desarrollo de sus hijos.

Recuerde: ¡Los padres son la fuente de información más fiable cuando se trata de sus hijos!

Si un niño muestra alguna de las siguientes tendencias, él o ella debería ver a un pediatra:

- No responde a su nombre.
- Falta o demora en el habla.
- El uso repetitivo y excesivo de palabras, frases y gestos.
- Poco o nada de contacto visual.
- Fijación persistente en ciertas partes de un objeto.
- Ciertas investigaciones han mostrado que la intervención temprana es crítica para maximizar el desarrollo de un niño que esté dentro del espectro autista. Los pediatras y otros profesionales de la salud pueden ayudarle a obtener un diagnóstico temprano y a referirlos a los servicios e intervenciones apropiadas

LAS DISCAPACIDADES DE DESARROLLO

Un niño tiene discapacidades del desarrollo; cuando un médico especializado, neurólogo, pediatra del desarrollo o un psiquiatra ha dado un diagnóstico tal como:

- Discapacidad intelectual
- Autismo
- Parálisis Cerebral
- Epilepsia
- Impedimento neurológico
- Y cualquier síndrome o condición que la persona tenga como Síndrome de Down, hidrocefalia.

Entre muchos otras condiciones que muestre problemas intelectuales y conductas de adaptación como la socialización, comunicación, la independencia en las actividades del diario vivir tales como; bañarse, comer por si solos, vestirse etc.

9. SALUD MENTAL

La Salud mental es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno, es decir, las personas con las que convive y las actividades diarias que realiza.

La salud mental ideal implica que la persona tenga un sentido de bienestar general, buena autoestima y adecuado funcionamiento en la sociedad.

Cuando la salud mental se encuentra en peligro, existen diversos métodos y terapias especializadas en la solución de problemas emocionales y psicológicos que ayudan a la persona a recuperar el bienestar integral.

Muchas veces nos concentramos en el cuidado de nuestro cuerpo solamente, y olvidamos que nuestra mente también necesita cuidados “cuerpo sano y mente sana”. Existen muchas organizaciones disponibles para ayudarnos a cuidar de nuestra mente y prevenir el avance o desarrollo de enfermedades psiquiátricas.

A continuación presentamos algunas organizaciones disponibles para servirle:

RECURSOS

Líneas de ayuda - Nueva York

NYC WELL 1888-692-9355 Línea gratuita en español de la ciudad de NY las 24 horas del día, 7 días de la semana

1-877-298-3373 Línea gratuita y confidencial en ESPAÑOL, las 24 horas del día, 7 días de la semana para NY y con referencia a NJ y CT.

1-800-789-2647, oprima 2 Línea del Centro de Información Nacional de Salud Mental

1-800-784-2433 Auxilio a personas en riesgo de suicidarse.

1-877-AYUDESE Línea gratuita y confidencial en ESPAÑOL, las 24 horas del día, 7 días

**1-877-298-3373 de la semana para NY
y con referencia a NJ y CT.**

1-800-789-2647, oprima 2 Línea del Centro de Información Nacional de Salud Mental

1-800-784-2433 Auxilio a personas en riesgo de suicidarse.

SAVI. Intervención en casos de Violencia y Violencia Sexual

Tel: 1-800 621 4673

***Se habla español**

Asociación de Salud Mental de NYC

Tel: (212) 254 0333

LIFENET O AYUDESE (Línea de atención telefónica) < 1 800 543 3638

***Se habla español**

Centro Nacional de control de Enfermedades STD

Tel: 1 800 227 8922

1 800 344 7432

***Se habla español**

AYUDESE * NYC Departamento de Salud Mental

Red de Prevención de Suicidio y Consejería en Crisis

Tel: 1 877 AYUDESE

1 888 628 9454

***Se habla español – 24hrs. al día, los 7 días de la semana**

Centro de Información Nacional de Salud Mental

SAMSA (Línea de referencia a centros de ayuda)

Tel: 01 800 789 2647

***Se habla español**

Auxilio a Personas en Riesgo de Suicidarse

Tel: (212) 577 7777

***Se habla español**

Línea Gratuita y Confidencial: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: 1 877 298 3373 à 1 877 AYUDESE

Harlem United Community Aids Center, Inc.
209 Lenox Avenue, Lower Level, New York, NY 10027
Tel: (212) 803 2850
***Se habla español**

Comunilife - Healthy living in community
Comunilife Inc.
214 W. 29th street, 8th floor, New York, NY 10001
Tel: (212) 219 1618
Email: info@comunilife.org
***Se habla español**

Alzheimer's Association – Intervención en Crisis
360 Lexington Ave. 4th Fl., New York, NY 10017
Tel: 800 272 3900
***Se habla español**

Federation Employment Guidance
Long Island Hotline y Línea de Referencia
Tel: 516 364 0794
***Se habla español**

Recursos - Manhattan

Bellevue Hospital Center
462 First Ave.
New York, NY, 10016
Tel: (212) 562 4141

Gouverneur Healthcare Services
227 Madison Street
New York, NY, 10002
Tel: (212) 238 7000

Roberto Clemente Family Guidance Center
540 E 13th St.
New York, NY 10009
Tel: (212) 387 7400

Metropolitan Hospital Center
1901 First Avenue @ 97 St.
New York, NY, 10029
Tel: (212) 423 7000

Alzheimer's Association
360 Lexington Ave., 4th Fl.
New York, NY, 10017
Tel: (646) 744 2900
Línea de Ayuda: 800 272 3900

Betances Health Center
280 Henry Street
New York, NY 10002
Tel: (212) 227 8401

Iris House
2271 2nd Ave.
New York, NY, 10036
Tel: (646) 548 0100

Puerto Rican Family Institute
145 W 15th Street
New York, NY, 10011
Tel: (212) 924 6320

Manhattan Mental Health Clinic
145 W 15th Street - 5th Fl.
New York, NY, 10011

Tel: (212) 229 6905

**Henry Street Settlement
Center: 40 Montgomery St
Office: 265 Henry Street
New York, NY, 10002
Tel: (212) 233 5032**

**Metropolitan Center for Mental Health
160 W 86th Street
New York, NY, 10011
Tel: 212 362 8755**

**Harlem Hospital Center
506 Lenox Ave.
New York, NY, 10037
Tel: (212) 939 1000**

**HAF Inc. (Hispanic AIDS Forum)
213 W 35th Street, 12 Fl.
Tel: (212) 868 6230**

**Cabrini Inmigrant Services
139 Henry Street
New York, NY 10002
Tel: (212) 791 4590**

**Pearl I. Barlow Center para la Evaluación y Tratamiento de la Memoria NYU Langone Medical Center
145 E 32 St. 2nd Floor
New York, NY 10016
212-263-3210**

Recursos – El Bronx

Jacobi Medical Center
1400 Pelham Pkwy South
Bronx, NY, 10461
Tel: (718) 918 5000

Bronx Mental Health Clinic
4123 3rd Ave.
Bronx, NY
Tel: (718) 299 3045

South Bronx Mental Health Council
781 E 142 Street
Bronx, NY
Tel: (718) 993 1400

Casa la Esperanza
717 Sothern Blvd.
Bronx, NY, 10455
Tel: (718) 893 0853

Hispanic AIDS Forum
967 Kelly Street
Bronx, NY
Tel: (212) 868 6230

Fordham-Tremont
Community Mental Health Center
2021 Grand Concourse
Bronx, NY, 10453
Tel: (718) 960 0246

Lincoln Medical & Mental Health Center
234 E 149th Street

Bronx, NY, 10461
Tel: (718)579 50000

Morrisania Diagnostic & Treatment Center

1225 Gerard Avenue
Bronx, NY, 10452
Tel: (718) 960 2777

North Central Bronx Hospital
3424 Kossuth Avenue
Bronx, NY, 10467
Tel: (718) 519 5000

Latin American Immigrant Services
2021 Grand Concourse 7th Fl.
Bronx, NY 10453
Tel: (212) 924 6320

Recursos - Queens

Elmhurst Hospital Center
79-10 Broadway
Elmhurst, NY, 11373
Tel: (718) 334 4000

Queens Mental Health Clinic
91-31 Queens Blvd. Suite 618
Elmhurst NY, 11373
Tel: (718) 275 0983

New York Psychotherapy and Counseling Center
176-20148 Avenue
Jamaica, NY, 11434
Tel: (718) 553 1100

Grupo Neuróticos Anónimos

40-52 Junction Blvd.

Queens, NY, 11373

Tel: (718) 606 2850 (718) 458 0108

Queens Hospital Center

82-70 164th Street

Jamaica, NY, 11373

Tel: (718) 883 3000

Elcor Youth & Adult Activities

107-20 Northern Blvd. 3rd Fl.

Corona, NY, 11368

Tel: (718) 651 0096

Hispanic AIDS Forum

62-07 Woodside Avenue, 3rd Fl.

Queens, NY

Tel: (212) 868 6230

Integral Enrichment Services, Inc.

43-22 50th Street, Suite 2C

Woodside, NY, 11377

Tel: (718) 430 5490

Recursos - Brooklyn

Coney Island Hospital

2601 Ocean Pkwy

Brooklyn, NY, 11235

Tel: (718) 616 3000

Cumberland Diagnostic & Treatment Center

100 North Portland Avenue

Brooklyn, NY, 11205

Tel: (718) 260 7500

East NY Diagnostic & Treatment Center

2094 Pitkin Avenue

Brooklyn, NY, 11207

Tel: (718) 240 0400

Kings County Hospital Center

451 Clarkson Avenue

Brooklyn, NY, 11203

Tel: (718) 245 3131

Woodhull Medical & Mental Health Center

760 Broadway

Brooklyn, NY, 11260

Tel: (718) 963 8000

Raices Casa Bienestar

10 Hanover Pl.

Brooklyn, NY, 11201

Tel: (718) 222 1518

New York Psychotherapy and Counseling Center

1420 Bushwick Avenue

Brooklyn, NY, 11207

Tel: (718) 602 1000

New York Psychotherapy and Counseling Center

796 H Drew Street

Brooklyn, NY, 11208

Tel: (718) 235 3100

Paul J. Cooper Center for Human Services
887 E New York Avenue
Brooklyn, NY, 11203
Tel: (718) 467 6441

Jóvenes Brooklyn
47-08 3rd Avenue, 2nd Fl.
Brooklyn, NY, 11220
Tel: (718) 439 3367

Líneas de Ayuda - New Jersey

Programa de Intervención Psiquiátrica
Tel: (609) 344 1118
***Se habla español**

Referencias Psiquiátricas de Emergencia
Tel: (201) 262 4357
(201) 265 8200

***No se habla español estrictamente pero tienen un programa de traducción para todas las lenguas.**

Drenk MHC SCIP: Apoyo para Problemas de Salud Mental
Tel: (609) 835 6180
***No se habla español**

Crisis Center
Tel: (856) 428 4357
(856) 541 2222 *Se habla español

Cape Regional Medical Center: Apoyo para problemas de salud mental
Tel: (609) 465 5999

**Cumberland County Guidance Center: Apoyo para Problemas de Salud Mental à Crisis
United/Crisis Division**

Tel: 856 455 5555

***Se habla español**

University Behavioral Health Care

Tel: (973) 972 9805

***Emergencias psiquiátricas (973) 63 23 23**

Citas para pacientes à 1 800 969 5300

Recursos - New Jersey

Hispanic Family Center of Southern NJ

2700 Westfield Avenue

Cambon, NJ, 08105

Tel: (856) 365 7393

Sunrise Institute for Mental Health

387 Neville St.

Pirth Authority, NJ, 08861

Tel: (732) 324 8812

Puerto Rican Family Institute

40 Journal Sq. #300

Jersey City, NJ, 07306

Tel: (201) 610 1446

Anonymous Hispanic Groups in NJ
256 Mulberry St.
Newark, NJ, 07102
Tel: (973) 824 0555

NAMI 1888 803 3413

Líneas de ayuda - Connecticut

Salud Mental de Connecticut

Tel: (203) 974 77 35

***Se habla español**

Danbury Hospital Crisis Line: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (203) 739 7007

Línea de intervención en crisis

Community Health Resources: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Mental Health Resources à Línea Móvil

Tel: (860) 683 8063

***Se habla español**

Southeast Mental Health Authority: Apoyo para Problemas

Tel: (860) 482 1560

***Se habla español**

Northwest Mental Health Authority: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (860) 482 1560

***No se habla español**

United Services: Apoyo para Problemas de Salud Mental

Tel: (860) 774 2020

***Se habla español**

Harbor Health Services: Apoyo para Problemas de Salud

BH Care

Tel: (203) 483 2630

***Se habla español**

Recursos - Connecticut

Connecticut Mental Health Center, Hispanic Clinic

Yale University

34 Park St.

New Haven CT 06519

Tel: (203) 974 5800

TENSIÓN, ESTRÉS Y DEPRESIÓN

¿Te duele la cabeza, te palpita repentinamente el corazón, tienes insomnio o erupciones en la piel?

¿Tienes ansiedad, estás irritable, o tienes una preocupación constante que te lleva al enojo, la agresividad, la tristeza o la depresión?

¿No tienes hambre, empezaste a fumar o a beber?

¡Quizás tienes estrés!

La vida a veces no es fácil, se presentan situaciones que nunca nos imaginamos vivir, todo se convierte en una carga muy pesada: los hijos, la casa, la pareja, el trabajo. Las presiones nos orillan hacer cosas que no queremos.

Hay situaciones o preocupaciones que generan estrés y presión en nuestras vidas y nos afecta física y psicológicamente a diario.

Tú tienes la opción de recuperar tu vida y de darle solución a tus problemas. Tienes que identificar qué es eso que te preocupa y darle una solución. Tú mereces una vida mejor, a partir de hoy, toma control.

No estás solo, existen grupos de apoyo que te pueden ayudar:

Neuróticos Anónimos.

Grupo Buena Voluntad Yonkers
165 Warburton Ave. 2ndo Piso
Yonkers, NY 10701 (914) 969-3590

Neuróticos Anónimos

Grupo Buena Voluntad Queens
4052 Johnson Blvd.
Corona Queens, NY 11368
718-606-2850

EL PROYECTO LIBERTY

1-877-298-3373 Línea gratuita de ayuda y apoyo.

Llama para obtener información de agencias y organizaciones en la localidad donde vives.

Recuerda que toda la información que proporciones sobre ti y sobre tus problemas es confidencial y no se comparte con otras oficinas del gobierno. Este número es una línea gratuita en español disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

1-877-AYUDESE

1-877-298-3373

1-212-533-7007

Confidencial en ESPAÑOL, las

24 horas del día, 7 días de la semana para NY y con referencia a NJ y CT.

1-800-789-2647, oprime 2

Línea del Centro de Información

Nacional de Salud Mental

914 231-2925 Red de Apoyo a la Depresión (gobierno de Westchester). Clínica de

Salud Mental, información gratuita o referencias en caso de depresión

1-800-784-2433, oprime el 2 Auxilio a personas en riesgo de suicidarse.

ALCOHOLISMO

El alcoholismo es una enfermedad que, como cualquier otra, necesita un tratamiento para controlarla.

Los síntomas incluyen:

- Ansias - una necesidad urgente de tomar
- Pérdida del control- no puede dejar de tomar.

¡Tú no puedes curarte solo!

Si crees que eres alcohólico o estás muy cerca de convertirte en uno, no destruyas tu vida y la de las personas que te quieren, busca un grupo de ayuda de alcohólicos anónimos además de ayuda médica especializada.

- Dependencia física- síntomas de abstinencia (náusea, sudor, temblor, ansiedad)
- Aumento de la tolerancia- la necesidad de tomar más alcohol para sentir su efecto.
- Pérdida de memoria-olvidar lo que sucede cuando toma

Nueva York

ADDICTIONS HOTLINE OF NEW YORK
1800 315-2056

AA GRUPO JÓVENES QUEENS
102-08 Northern Blvd
Corona, Queens 11368
718-426-7467

AA GRUPO JÓVENES BROOKLYN
4708 3era Avenida, 2do piso
Brooklyn, NY 11220
718-439-3367

AA GRUPO JÓVENES BRONX
1888 Jerome Ave. Bronx NY 10453
718-292-6787

AA GRUPO JÓVENES MANHATTAN
23-08 1st ave Entre 118 y 119 NY, NY 10035
212 369 0985

AL- ANON 24 HRS
(Para familiares de personas con alcoholismo)
158 Delavergne Ave. Wappingers Falls , NY 12590.
1845-891-5947

NEW YORK AL-ANON & ALATEEN SPANISH INFORMATION SERVICE
P.O. Box 231376
New York, NY 10023
1-800-939-2770 (212) 9410094

CENTROS DE REHABILITACION EN EL BRONX.

Nueva Jersey

ADDICTIONS HOTLINE OF NEW JERSEY

1-800-238-2333

PASSAIC MUNICIPAL ALLIANCE

973-365-5751

CURA, INC (NEWARK)

(973) 622-3570

Connecticut

CONNECTICUT CLEARINGHOUSE

1-800-232-4424 o 1-860-793-9791

Información sobre alcoholismo, drogadicción y, tabaquismo

www.ctclearinghouse.org

DROGADICCIÓN

La adicción a las drogas ilícitas, al alcohol e incluso, a ciertas drogas empleadas en medicina como los tranquilizantes o analgésicos, es uno de los problemas de salud pública más importantes en todo el mundo.

Tú puedes prevenir que tus hijos caigan en las drogas:

- Infórmate bien y habla con tus hijos acerca de temas de interés para ellos, toca abiertamente el tema de las drogas, el alcohol y el cigarro.
- Enséñales que pueden manejar sus emociones de muchas maneras, con deporte, música o arte.
- Discute con ellos sobre los riesgos que implica el consumo de sustancias adictivas.

- Dales seguridad, refuerza su autoestima, resalta sus capacidades y corrígelos cuando sea necesario.

- Demuéstralos que los quieres

- Si alguna vez tu consumiste drogas, plátícales tu experiencia y los problemas y perjuicios que causó tu adicción.

- Hazlos conscientes sobre las implicaciones legales de la posesión de drogas.

- Se un buen ejemplo para ellos, no consumas alcohol en exceso y no utilices drogas.

La comunidad médica considera la adicción como un desorden crónico que afecta a las neuronas encargadas de los procesos mentales de pensamiento, razonamiento, voluntad y placer.

Siendo una enfermedad y no simplemente una costumbre o un vicio, la adicción a las drogas demanda tratamiento especializado y apoyo familiar, pero, sobre todo, voluntad y deseo de superarlo de parte de quien se encuentra enfermo.

La adicción a las drogas es una enfermedad que se controla pero no se cura.

Nueva York

Drogadictos Anónimos

718 507 7459

Referencias a programas de rehabilitación y centros de tratamientos de adicciones

1800 993 3869

1800-99 DETOX.

Harlem United
212-531-1300

Nueva Jersey

ADDICTIONS HOTLINE OF NEW JERSEY

1-800-238-2333

PASSAIC MUNICIPAL ALLIANCE

973-365-5751

Prevención, educación y programas de intervención para alcoholismo, drogadicción y tabaquismo.

Consejería sobre violencia doméstica

Programa de prevención para adolescentes

CURA, INC (NEWARK)

973- 622-3570

Tratamiento y rehabilitación para personas de habla hispana con adicción a drogas y/o alcohol.

Connecticut

1800 232 44 23 o 1860793 9791

Información sobre alcoholismo, drogadicción y tabaquismo

10. VIOLENCIA DOMÉSTICA

VIOLENCIA DOMÉSTICA

La violencia doméstica es todo abuso de fuerza o manipulación para lastimar o controlar a alguien en el hogar.

Este tipo de abuso puede ser:

- Físico: recibir golpes, patadas, bofetadas u otro tipo de daño físico
- Psicológico: recibir insultos, amenazas, humillaciones o ridiculizaciones
- Económico: negar el acceso al dinero y controlar las finanzas del hogar
- Sexual: obligar a la pareja a tener relaciones sexuales contra su voluntad

En Estados Unidos, cada 9 segundos una mujer es golpeada por quien dice "amarla".

Ciclo de Violencia Doméstica

1. Tensión: la mujer tiene la sensación de peligro y trata de calmar a la pareja para evitar el abuso. Niega los hechos y se culpa de lo que pasa. No piensa que va a ser peor la próxima vez. Nunca denuncia a su pareja, y si va al hospital, miente.
2. Maltrato agudo: la violencia aumenta dramáticamente y se lastima a la pareja física, emocional y sexualmente. La mujer niega lo ocurrido.
3. Arrepentimiento: el abusador llena de regalos, bellas palabras y promesas a la víctima. La mujer quiere creer que todo se solucionará y sigue con su pareja.

Alguien cercano a ti...

- ¿Te golpea, empuja o patea?
- ¿Te amenaza con herirte o matarte?
- ¿Te obliga a tener sexo?
- ¿Te amenaza con retener tu solicitud de inmigración?
- ¿Te amenaza con denunciarte ante los funcionarios de inmigración?
- ¿Te impide buscar trabajo o continuar tus estudios?
- ¿Te impide que aprendas inglés?
- ¿Te prohíbe ver a tus amigos y familiares?
- ¿Te humilla en público?
- ¿Controla tu dinero?
- ¿Te amenaza con llevarte a tus hijos?

Si respondes "sí" a alguna de estas preguntas, es posible que seas víctima de violencia doméstica.

¿Qué puedes hacer?

1. Llama a la policía (911). Ellos te asesorarán y ayudarán a conseguir ayuda médica.
2. Solicita una orden de protección para mantener al abusador lejos de ti.
3. Busca un lugar seguro

Llama a la línea directa de violencia doméstica **1-800-621-4673** y solicita ayuda.

Ellos te ayudarán a conseguir albergue, a obtener una orden de protección y un plan para que tú y tu familia estén a salvo. Además te brindarán orientación sobre beneficios disponibles y otros servicios.

Toda la información y ayuda que recibirás es confidencial y gratuita.

Llama hoy mismo para denunciar cualquier abuso y para recibir ayuda.

Recuerda: ¡No es tu culpa que te peguen o traten mal, nadie tiene derecho a maltratar

Encuentra apoyo en las siguientes organizaciones que apoyan en el combate de la violencia doméstica.

1-800-799-SAFE (7233)	National Domestic Violence Hotline
http://www.opdv.state.ny.us/about_cv/fss_spanish/resource_span.html	Directorio en Internet sobre agencias para casos de violencia doméstica en el estado de NY
www.nyc.gov/domesticviolence	Directorio en Internet sobre agencias para casos de violencia doméstica en la ciudad de NY
1-800-621-4673	Línea Directa de Violencia Doméstica durante las 24 horas.
1-800-942-6908	NY State Coalition Against Domestic Violence Información para casos de violencia doméstica en el Estado de NY
1-800-664-5880	NYS Violence Intervention Hotline: Línea de ayuda en casos de violencia doméstica para el estado de Nueva York
1-718- 421-4035	Urban Women's Safe Haven
1-888-242-5838	Center for Women and Families: FECS free legal services for undocumented victims of domestic violence and free counseling
212-577-7777	Línea Directa de Víctimas de Delitos de NYC
212 349-6009 Ext. 246	Santuario para Familias
212-348-7449	Servicios Legales Harlem

718-233-2749	InMotion, Inc.
718-666-0123	Trinity Healing Center
212-442-3103	Elderly Crime Victims Resource Center: línea de ayuda para personas de la tercera edad víctimas de violencia doméstica
212-533-4358, 212-677-6668 bsl@nyc.org	Barrier Free Living: línea de ayuda para personas con problemas de discapacidad víctimas de violencia doméstica
212-714-1141 www.avp.org	NYC Gay & Lesbian Anti-Violence Project
1-800-664-5880 www.vipmujeres.org	Violence Intervention Program
1-800-246-4646	Youthline: línea de ayuda para jóvenes
212-523-4728	Centro de Tratamiento para Víctimas del Crimen

Nueva Jersey

1-800-799-SAFE (7233)	National Domestic Violence Hotline
609-584-8107	New Jersey Coalition for Battered Women
973-365-5751	Passaic Municipal Alliance
973-881-1450	Centro para Mujeres en Passaic
201- 836-3071	Shelter Our Sisters (Hackensak, NJ) Servicios de terapia y refugio para mujeres y niños víctimas de violencia doméstica. www.sherteroursisters.org
201- 336-7575 201- 847-8484	Bergen County Alternatives to Domestic Violence (Hackensak, NJ)

	Asesoría legal, manejo de casos, terapia individual y de grupo para víctimas de violencia doméstica.
973- 643-1924	America Friends Service Committee- Immigrant Rights Program (Newark, NJ) Asesoría legal y representación para víctimas de violencia doméstica. www.afsc.org

Connecticut

1-888-774-2900 y 860-282-7899	Connecticut Coalition Against Domestic Violence
203-787-0191	Junta para Acción Progresiva de New Haven
203-798-2855	Hispanic Center of Greater Danbury

11. SALUD EN EL TRABAJO.

Es una obligación que tu empleador te brinde la información necesaria y las medidas de seguridad que debes de tener al realizar tu trabajo.

Tu tienes que cuidar tu salud en todo momento, sigue las indicaciones que se te brindan, desde usar la ropa adecuada, cascos, mascarillas y guantes hasta lavarte las manos. Si necesitas más información sobre seguridad en el trabajo consulta la pagina de OSHA (Occupational Safety and Health Administration) www.osha.gov

En Nueva York, el Comité por la Salud y Seguridad Ocupacional (NYCOSH) ofrece entrenamientos sobre la Salud y Seguridad laboral abordando temas como peligro de los químicos, biológicos, físicos como también ergonómicos; estrés y violencia en el trabajo. Cubrimos diferentes industrias como la construcción; oficinistas; transporte; trabajadores

hípicos; restaurantes; factorías; trabajadoras domésticas, entre muchos más. También se le enseña al trabajador cuáles son sus derechos bajo las leyes de OSHA; del Departamento de Labor; a la compensación laboral y bajo otras organizaciones que protegen a los trabajadores Latinos.

New York Committee for Occupational Safety & Health (NYCOSH)

61 Broadway, Suite 1710

New York, NY 10006

(212) 227-6440

Selikoff Centers for Occupational Health

World Trade Center Health Program Clinical Center of Excellence

Division of Occupational and Environmental Medicine

Department of Environmental Medicine and Public Health

Icahn School of Medicine at Mount Sinai

212.824.9702

12. HOSPITALES, CLÍNICAS, CENTROS DE SALUD Y ORGANIZACIONES

12. NUEVA YORK

12A.1 NUEVA YORK MANHATTAN

METROPOLITAN HOSPITAL CENTER

1901 First Avenue

New York, NY 10029

212-423-7000 212-423-6262

BARUCH HOUSES FAMILY HEALTH CENTER

280 Delancey Street

New York, NY 10002

(212) 673 - 5990

BELLEVUE HOSPITAL CENTER

462 First Avenue

New York, NY 10016

212-562-4141

HARLEM HOSPITAL CENTER

506 Lenox Avenue

New York, NY 10037

212-939-8400/1000

GOUVERNEUR HEALTHCARE SERVICES

**227 Madison Street
New York, NY 10002**

212-238-7897

DYCKMAN FAMILY HEALTH CENTER

**175 Nagle Avenue
New York, NY 10034**

212-544-2001

NEWBORN HOME VISITING PROGRAM

**158 E 115th St.
New York, NY 10029**

212-360-5919

COLER- GOLDWATER SPECIALTY HOSPITAL AND NURSERY FACILITY

900 Main Street, Roosevelt Island

New York, NY 10044

(212) 318- 8000 (212) 848- 6000

JUDSON HEALTH CENTER

**34 Spring Street
New York, NY 10012**

212-925-5000

WASHINGTON HEIGHTS CHILD HEALTH CENTER

(Centro de Salud infantil)

600 West 168th Street

New York, NY 10032

212-795-0880

BETANCES HEALTH CENTER

280 Henry Street

New York, NY 10002

212-227-8408

BORIKEN NEIGHBORHOOD HEALTH CENTER

2253 Third Avenue New York, NY 10035

212-289-6650

CALLEN-LORDE COMMUNITY HEALTH CENTER

356 West 18th Street

New York, NY 10011

212-271-7200

CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

268 Canal Street New York, NY 10013

212-379-6988

COMMUNITY HEALTH CARE NETWORK

60 Madison Avenue 5th Fl

New York, NY 10010

212-545 2400

HERITAGE HEALTH CARE

1727 Amsterdam Avenue

New York, NY 10031

212-862-0054

INSTITUTE FOR FAMILY HEALTH

2006 Madison Avenue

New York, NY 10035

212-633-0800

SETTLEMENT HEALTH & MEDICAL SERVICES

212 East 106th Street

New York, NY 10029

212-360-2600

WILLIAM F. RYAN COMMUNITY HEALTH CENTER

110 West 97th Street

New York, NY 10025

212-749-1820

LA CLINICA DEL BARRIO: METROPOLITAN HOSPITAL FAMILY HEALTH CENTER

413 East 120 Street

New York, NY 10035

212-410-7940

RYAN CHELSEA-CLINTON

645 10^a Avenida (entre calles 45 y 46)

New York, NY 10036

212-265-4500

NYU COLLEGE OF DENTISTRY

345 East 24th Street (esquina con 1era Avenida)

New York, NY 10010

212-998-9458

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN SERVICIOS EN MATERIA DE CÁNCER

AMERICAN CANCER SOCIETY

132 West 32nd Street

New York, NY 10001

Cancer Helpline 1800 -227-2345

RALPH LAUREN CENTER

1919 Madison Ave. Esquina Calle 124

New York, NY 10035

212-987-1777/233

BELLEVUE HOSPITAL CANCER CENTER

462 First Avenue (31 Street)

New York, NY 10016

212-263-3198

METROPOLITAN MAS PROGRAM

1901 First Avenue

New York, NY 10029

212-423-6262

LATINA SHARE (AUTO AYUDA PARA MUJERES CON CANCER DE SENO U OVARIOS)

1501 Broadway, Oficina 1720 entre las calles 43 y 44

Manhattan, NY 10036

212-719-2943

212-719-4454

IMMIGRANT HEALTH AND CANCER DISPARITIES AT MEMORIAL SLOAN KETTERING CANCER CENTER.

646 888 4600

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN SERVICIOS EN MATERIA DE VIH/SIDA

AID FOR AIDS

515 Greenwich Street, Suite 506

New York, NY 10013

212-337-8043

HARLEM UNITED COMMUNITY AIDS CENTER, INC.

306 Lenox Avenue

New York, NY 10027

212-803-2850

HISPANICS AIDS FORUM

1767 Park Avenue 4th FL

New York, NY 10035

212-563-4500

IRIS HOUSE

2271 Second Avenue

New York, NY 10035

212-423-9049

LATINO COMISSION ON AIDS (COMISIÓN LATINA CONTRA EL SIDA)

24 West 25th Street, 9th floor

New York, NY 10010

212-675-3288

212-453-2644

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN REFERENCIAS DE SALUD U OTROS SERVICIOS

YAI INSTITUTO NACIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

460 W 34th Street

New York, NY 10001

212-273-6515

- Línea directa para información, referencia y vinculación con la comunidad
212-273-6182.

COMMITTEE FOR HISPANIC CHILDREN AND FAMILIES

75 Broad Street Suite 620

New York, NY 10004

212-206-1090

212-206-8093

THE NEW YORK IMMIGRATION COALITION

131 West 33rd Street Suite 610

New York, New York 10001

212-627-2227

212-627-9314

NEW YORK LAWYERS FOR THE PUBLIC INTEREST

151 West 30 Street

New York NY 10001

212 244 46 64

CENTRO DE TRATAMIENTO PARA VÍCTIMAS DEL CRIMEN

Unidad de Asistencia a Víctimas y Testigos

Centro de Asistencia a Víctimas al (212) 335-9040.

Puede comunicarse con el Centro de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m., incluyendo sábados y domingos de 9 a. m. a 5 p. m.

12.A.2. NUEVA YORK- BROOKLYN

WOODHULL MEDICAL AND MENTAL HEALTH CENTER

760 Broadway

Brooklyn, NY 11206

718-963-8000

KINGS COUNTY HOSPITAL CENTER

451 Clarkson Avenue

Brooklyn, NY 11203

718-245-3131

CONEY ISLAND HOSPITAL

2601 Ocean Parkway

Brooklyn, NY 11235

718-616-3000

CUMBERLAND DIAGNOSTIC & TREATMENT CENTER (Centro de diagnóstico y tratamiento)

100 North Portland Avenue

Brooklyn, NY 11205

718-260-7500

THE BROOKLYN HOSPITAL CENTER

121 DeKalb Avenue

Brooklyn, NY 11201

718-250-8000

BEDFORD/STUYVESANT FAMILY HEALTH CENTER

1413 Fulton Street Brooklyn,

NY 11216 718-636-4500

BROOKLYN PLAZA MEDICAL CENTER

650 Fulton Street

Brooklyn, NY 11217

718- 596-9896

BROWNSVILLE MULTI-SERVICE FAMILY HEALTH CENTER

592 Rockaway Avenue

Brooklyn, NY 11212

718-345-5000

O.D.A . PRIMARY CARE HEALTH CENTER

14-16 Heyward Street Brooklyn, NY 11211

718-260-4600 y (718)384-3475

DR. SUSAN SMITH MCKINNEY NURSING AND REHABILITATION CENTER

**594 Albany Avenue
Brooklyn, NY 11203
(718)245- 7000**

CAMBA
**1720 Church Avenue
Brooklyn, NY 11226
(718) 287 - 2600**

CARIBBEAN WOMEN'S HEALTH
**21 Snyder Avenue; 2nd Floor
Brooklyn, NY 11226
(718) 826 - 2942**

CARIBBEAN HOUSE HEALTH CENTER
**1167 Nostrand Avenue
Brooklyn, NY 11225
(718) 778 - 0198**

NYC DEPT. OF HEALTH - FREE STD CLINIC - CROWN HEIGHTS
**1218 Prospect Place, 2nd Floor
Brooklyn, NY 11213**

NYU LANGONE HOSPITAL BROOKLYN
**150 55th Street
Brooklyn, NY 11220
718-630-7000**

CLÍNICAS FAMILIARES DE NYU LANGONE

CENTRO DE SALUD FAMILIAR
SUNSET PARK DE NYU LANGONE

150 55th Street
Brooklyn, NY 11220
718- 630-7095 y 718-630-7942 (Para hacer cita)

CENTRO DE SALUD FAMILIAR PARK SLOPE DE NYU LANGONE

220 13th Street
Brooklyn, NY 11215
718-832-5980 Para hacer cita y recibir información
718-832-5989 Doctor 24 horas/Emergencia dental

CENTRO DE SALUD FAMILIAR SUNSET TERRACE DE NYU LANGONE

514 49th Street
Brooklyn, NY 11220
718-431-2600

FAMILY PHYSICIAN HEALTH CENTER

5616 6th Avenue
Brooklyn, NY 11220
718-439-5440

CENTRO DE SALUD FAMILIAR PARK RIDGE DE NYU LANGONE

6317 4th Avenue
Brooklyn, NY 11220
718-907-8100

CENTRO DE SALUD FAMILIAR SHORE ROAD DE NYU LANGONE

9000 Shore Road
Brooklyn, NY 11209
718-630 8870

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN REFERENCIAS DE SALUD U OTROS SERVICIOS

MIXTECA ORGANIZATION

245 23rd Street
Brooklyn, NY 11215
718-965-4795

COALITION FOR HISPANIC FAMILY SERVICES

315 Wickoff Avenue – 4th Floor
Brooklyn, NY 11237
718 497-6090

12.A.3 NUEVA YORK- BRONX

LINCOLN MEDICAL AND MENTAL HEALTH CENTER

234 East 149th Street
Bronx, NY 10451
718-579-5000

JACOBI MEDICAL CENTER

1400 Pelham Parkway South
Bronx, NY 10461
718-918-5000

NORTH CENTRAL BRONX HOSPITAL

3424 Kossuth Avenue
Bronx, NY 10467
718-519-5000

MORRISANIA DIAGNOSTIC & TREATMENT CENTER

(Centro de diagnóstico y tratamiento)

1225 Gerard Avenue

Bronx, NY 10452

718-960-2777

SEGUNDO RUIZ BELVIS DIAGNOSTIC & TREATMENT CENTER

(Centro de diagnóstico y tratamiento)

545 East 142nd Street

Bronx, NY 10454

718-579-4000

BRONX-LEBANON HOSPITAL CENTER

1276 Fulton Avenue Dr. Dorm, Suite 401-402

Bronx, NY 10456

718 -590-1800

COMPREHENSIVE FAMILY CARE CENTER (MONTEFIORE)

1621 Eastchester Road

Bronx, NY 10461

718-405-8040

MONTEFIORE URGENT CARE

2532 Gran Concourse

Bronx NY 10458

718 9601569

2300 Westchester Avenue

Bronx NY 10462

718 4098888

MONTEFIORE MEDICAL GROUP COMPREHENSIVE

**East 161st Street
Bronx, NY 10451
718-579-2500**

MORRIS HEIGHTS HEALTH CENTER

**85 West Burnside Avenue
Bronx, NY 10453
718-716-4400**

SOUNDVIEW HEALTH CENTER

**731 White Plains Road
Bronx, NY 10473
718-589-2232**

URBAN HEALTH PLAN

**1065 Southern Boulevard
Bronx, NY 10459
718-589-4755**

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN SERVICIOS EN MATERIA DE VIH/SIDA

HISPANIC AIDS FORUM
**975 Kelly Street
Bronx, NY 10459
718-328-4188**

THE AIDS CENTER AT MONTEFIORE

**3444 Kossuth Avenue
Bronx NY 10467
718 -920-8542**

ORGANIZACIONES QUE OFRECEN REFERENCIAS DE SALUD U OTROS SERVICIOS

COALICION MEXICANA

**389 East 150th Street Office 3
Bronx NY 10455
718 -920-8542**

MASA

**2770 Third Avenue 1 FLOOR
Bronx, NY 10455
646-481-5890**

12.A.4. NUEVA YORK- QUEENS

ELMHURST HOSPITAL CENTER

**79-01 Broadway
Elmhurst, NY 11373
718-334-4000**

QUEENS HOSPITAL CENTER

**82-68 164th Street
Jamaica, NY 11432
718-883-3131**

THE FLOATING HOSPITAL

**41-43 Crescent St
Long Island City NY 11101
718 784 22 40 X 107**

**1029 41st Ave
Long Island City NY 11101**

718-361- 6266

**8-13 Astoria Blvd.
Astoria NY 11102
718 545 0934**

CHOICES

**147-32 Jamaica Ave,
Jamaica, NY 11435
718 786-5000**

URBAN HEALTH PLAN

**Plaza del Sol
37-16 108th St
Corona NY 11368
718-651-4000**

718-298-5100

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN SERVICIOS EN MATERIA DE VIH

AIDS CENTER OF QUEENS COUNTY

**161-21 Jamaica Avenue, 6th and 7th floor
Jamaica, NY 11432
718-896-2500**

**62-07 Woodside Avenue
Woodside, New York 11377
(718) 472-9400**

QUEENS PRIDE HOUSE

**76-11 37th Ave. Suite 206
Jackson Heights, New York
718-429-5309**

VOCES LATINAS

**37-63C 83rd Street
Suite 1B
Jackson Heights, NY 11372
(718) 593-4528**

ORGANIZACIONES QUE OFRECEN REFERENCIAS DE SALUD U OTROS SERVICIOS

MAKE THE ROAD NEW YORK

**92-10 Roosevelt Avenue
Elmhurst, NY 11372
718-565-8500 y 718-565-0646**

MUJERES LATINAS EN ACCIÓN/ LATIN WOMAN IN ACTION

**103-06 39 Avenue
Corona, NY 11368
718-478-2972**

12.A5. NUEVA YORK – STATEN ISLAND

PORT RICHMOND FAMILY HEALTH CENTER

235 Port Richmond Avenue

Staten Island, NY 10302

718-876-1732

Richmond University Medical Center

355 Bard Avenue

Staten Island, NY 10301

718-818-1234

NORTHWELL STATEN ISLAND UNIVERSITY HOSPITAL NORTH:

475 Seaview Avenue

Staten Island, NY 10305

(718) 226-9000

ORGANIZACIONES QUE DAN REFERENCIAS DE SALUD Y OTROS SERVICIOS

EL CENTRO DE INMIGRANTE

1546 Castleton Avenue
Staten Island, NY 10301
718-420-6466

MAKE THE ROAD NEW YORK

161 Port Richmond Avenue
Staten Island, NY 11372
718-565-8500

CATHOLIC CHARITY COMMUNITY

120 Anderson Avenue
Staten Island, NY 10301
718-448-5757

12.A.6. NUEVA YORK- OTROS CONDADOS

MONTERIORE CROSS COUNTY URGENT CARE

1010 Central Park Avenue
Yonkers, NY 10704
918-964 4111

ELMONT COMMUNITY HEALTH CENTER

161 Hempstead Turnpike

Elmont, NY 11003

516-571-8200

SOUTH OCEAN CARE FAMILY HEALTH CENTER

101 South Bergen Place

Freeport, NY 11520

516-623-9191

HEMPSTEAD FAMILY HEALTH CENTER

135 Main St.

Hempstead, NY 11550

516-572-1300

NEW CASSEL-WESTBURY COMMUNITY HEALTH CENTER

682 Union Ave.

New Cassel, NY 11590

516-571-9535

ELSIE OWENS HEALTH CENTER AT CORAM

82 Middle Country Road,

Coram, NY 11727

631-320-2220

HUDSON RIVER HEALTH CARE-GREENPORT

327 Front Street

Greenport, NY 11944-1515

631-477-2678

HUDSON RIVER HEALTH CARE CENTERS

1-844-HRH-Care (1-844-474-2273)

Ubicaciones para atención ambulatoria:

Peekskill 914 734-8800

Poughkeepsie 845-454-8204

Goshen 845-651-2298

Pine Plains 518-398-1100

Dover Plains 845-877-4793

New Paltz 845-255-1760

Beacon 845-831-0400

Armenia 845-373-9006

OPEN DOOR FAMILY MEDICAN CENTER

5 Grace Church Street

Port Chester, NY 10573-4911

914-937-7932

80 Beekman Avenue

Sleepy Hollow, NY 10591

914-631-1867

30 West Main Street

Mount Kisco, NY 10549-1910

914-666-3272

165 Main Street

Ossining, NY 10562

Tel. 914-OD-CARES

Fax. 914-941-8626

155 Main Street, Suite 101

Brewster, NY 10509

Tel. 914-OD-CARES

Fax. 845-279-0908

689 Mamaroneck Avenue

Mamaroneck, NY 10543

Tel. 914-OD-CARES

Fax. 914-941-8626

MT. VERNON NEIGHBORHOOD HEALTH CENTER

107 West Fourth Street

Mt. Vernon, NY 10562

914-699-7200

30 South Broadway

Yonkers, New York 10701 ([map](#))

tel: 914.968.4898

fax: 914.968.5496

295 Knollwood Road

Greenburgh, New York 10607 ([map](#))

tel: 914.989.7600

fax: 914.989.7601

FAMILY HEALTH CENTER OF KINGSTON

1 Family Practice Drive (Route 32)

Kingston, NY 12401

Medicina Familiar: 845-338-6400

Pediatria: 845-339-9055

Ginecología: 845-338-8444

Salud Dental: 845-338-6918

Salud Mental: 845-338-2562

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN REFERENCIAS DE SALUD U OTROS SERVICIOS

URBAN LEAGUE OF WESTCHESTER COUNTY

61 Mitchell Place

White Plains, NY 10601

914 428 6300 ext. 245

Bryan Burbin

FAMILY SERVICES OF WESTCHESTER

1 Gateway Plaza, 4th Floor

Port Chéster, NY 10573

914 937-2320

EL CENTRO HISPANO, Inc.

346 South Lexington Avenue

White Plains, NY 10606

914-289-0500

12.B. NUEVA JERSEY

ST. MARY'S HOSPITAL

350 Boulevard

Passaic, NJ 07055

973-365-4300

North Hudson Community Action Corporation: Clínicas de salud familiar que brindan diversos servicios.

NORTH HUDSON CAC HEALTH CENTER

5301 Broadway

West New York, NJ 07093

201-866-9320

1116-43rd Street

North Bergen, NJ 07047

201-330-2632

714 31st Street

Union City, NJ 07307

201-863-7077

324 Palisade Avenue

Jersey City, NJ 07307

201-459-8888

124 Grand Street

Hoboken, NJ 07030

201-795-9521

220 Passaic Street

Passaic, NJ 07055

201 210 0200

535 Midland Ave

Garfield, New Jersey 07026

973 340-1182

NEWARK COMMUNITY HEALTH CENTER

101 Ludlow Street

Newark, NJ 07114

973-565-0355

800.994.NCHC (6242)

ALLIANCE COMMUNITY HEALTH

714 Bergen Avenue

Jersey City, NJ 07306

201-451-6300

115 Christopher Columbus Drive

Jersey City, NJ 07302

201-4516300

METROPOLITAN FAMILY HEALTH NETWORK

935 Garfield Avenue

Jersey City, NJ 07304

201-478 5800

5300 Bergenline Avenue

West New York, NJ 07304

201-478 5831

PATERSON COMMUNITY HEALTH CENTER

32 Clinton Street

Paterson, NJ 07522

973-790-6594

227 Broadway

Paterson, NJ 07522

973-278-2600

PLAINFIELD HEALTH CENTER

**1700-58 Myrtle Avenue
Plainfield, NJ 07063
908-753-6401**

*155 First Street
Elizabeth, NJ 07206
908-355-4459*

ERIC B. CHANDLER HEALTH CENTER

**277 George Street
New Brunswick, NJ 08901
732-235-6700**

*123 Church Street
New Brunswick, NJ 08901
732-235-2052*

JEWISH RENAISSANCE MEDICAL CENTER

**272A Hobart Street
Perth Amboy, NJ 08861
732-376-9333**

HENRY J. AUSTIN HEALTH CENTER

**321 North Warren Street
Trenton, NJ 08618
609-278-5900**

MONMOUTH FAMILY HEALTH CENTER

**270 Broadway
Long Branch, NJ 07740
732-923-7145 General
732-923-7100 Pediatría**

MONMOUTH COUNTY HEALTH DEPARTMENT

**3435 Highway 9
Freehold NJ 07728
732-431-7456 y 732-308-3750**

SOUTHERN JERSEY FAMILY MEDICAL CENTERS

**860 South Whitehorse Pike, Building A
Hammonton, NJ 08037
609-567-0200**

**310 Bellevue Avenue
Hammonton, NJ 08037
609-561-9150**

- **Servicio Dental primario y preventivo**

**1301 Atlantic Avenue
Atlantic City, NJ 08401
609-572-0000**

**932 South Main Street
Pleasantville, NJ 08232
609-383-0880**

**1125 Atlantic Avenue
Atlantic City, NJ 08401
609-348-0066**

ZUFALL HEALTH CENTER

**17 South Warren Street
Dover, NJ 07801
973-328-3344**

**18 West Blackwell St
Dover, NJ 07801
9733283344**

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN SERVICIOS EN MATERIA DE CÁNCER

AMERICAN CANCER SOCIETY NEW JERSEY

**986 South Springfield Ave
Springfield, NJ 07081
973-379-2830**

1-800-227-2345.

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN SERVICIOS EN MATERIA DE VIH/SIDA

HYACINTH AIDS FOUNDATION

1800 433 0254

**Central Jersey
317 George St., Suite 203
New Brunswick, NJ 08901
732-246-0204**

**Union County
107 Park Avenue 3rd floor
862 240 1465**

**Passaic County
100 Hamilton Plaza 14th floor
Paterson, NJ 07505
973-278-7636**

**Mercer County
849 W State Street
Trenton, NJ 08618
609-396-8175**

Hudson County
492 Communipaw Ave 2nd floor
Jersey City, NJ 07304
201-432-1134

Essex County
194 Clinton Avenue Lower Level
Newark, NJ 07108
862240 1461

HISPANIC FAMILY CENTER OF SOUTHERN NEW JERSEY
35-47S 29TH STREET
Camden, NJ 08105
856-541-6985

2850 Federal Street
Camden, NJ 08105
856-963 0270

PASSAIC MUNICIPAL ALLIANCE
286 Passaic Street
Passaic NJ 07055
973-365-5740

12.C. CONNECTICUT

HILL HEALTH CENTER

**121 Waklee Avenue
Astonia, CT 06401
203-503-3570**

**226 Dixwell Avenue
New Haven, CT 06511
203-503-3000**

**428 Columbus Avenue
New Haven, CT 06519
203-503-3000**

**911 State St.
New Haven, CT 06511
203-503-3530**

BRIDGEPORT COMMUNITY HEALTH CENTER, INC.

**600 Bond Street
Bridgeport, CT 06610
203-384 6400**

**64 Black Rock Avenue
Bridgeport, CT 06605
203-579-5000**

**790 Central Avenue
Bridgeport, CT 06607
203-332-4567**

OPTIMUS HEALTH CARE

982-988 East Main St.

Bridgeport, CT 06608

203-696-3260

- **Servicios Dentales (203-696-3273)**

82-88 George Street

Bridgeport, CT 06605

203-576-3881

**1351 Washington Boulevard
Stamford, CT 06902**

203 621 3700

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN SERVICIOS EN MATERIA DE VIH/SIDA

AIDS PROJECTS HARTFORD

110 Bartholomew Avenue

Hartford, CT 06106

860-951-4833

ORGANIZACIONES QUE BRINDAN REFERENCIAS DE SALUD Y OTROS SERVICIOS

SAN JUAN CENTER, INC.

**1283 Main Street
Hartford, CT 06103
860-522-2205**

CENTRO HISPANO DE DANBURY

**87 West Street
Danbury, CT 06810
203-798-2855**

JUNTA PARA ACCIÓN PROGRESIVA, INC.

**169 Grand Avenue,
New Haven, CT 06513
203-787-0191**

HOPELINE PREGNANCY RESOURCE CENTER

**4749 Main Street
Bridgeport CT 06606
203-540 5225
13 Rose Street
Danbury, CT 06810
203-207- 4673**

CENTRO DE LA COMUNIDAD

**109 Blinman St
New London, CT 06320
860-442-4463**

UNITED SERVICES

**1007 North Main St.
Dayville, CT 06241
860-774-2020**

CALENDARIO ANUAL DE EVENTOS DE SALUD



Enero

[Cervical Health Awareness Month](#)

Febrero

[American Heart Month](#)

[Teen Dating Violence Awareness Month](#)

Febrero 2

[Día de Vestirse de rojo](#)

Marzo

[Colorectal Cancer Awareness Month](#)

[International Womens Day](#)

[WorldTBDay](#)

Abril

[Alcohol Awareness Month](#)

Mayo

[- National Physical Fitness and Sports Month](#)

[- Melanoma/Skin Cancer Detection and Prevention Month](#)

Junio

[– National Safety Month](#)

Junio 27

[– National HIV Testing Day](#)

Agosto

[– National Immunization Awareness Month](#)

Septiembre

[– National Childhood Obesity Awareness Month](#)

[– Fruits & Veggies – More Matters Month](#)

Octubre

[– National Breast Cancer Awareness Month,](#)

[Semana Binacional de Salud](#)

Octubre 10

[National Latinex AIDS Awarness Day](#)

Noviembre

[American Diabetes Month](#)

Diciembre 1

[World AIDS Day](#)

Nota Importante

El objetivo de éste directorio es brindar información general sobre los programas públicos disponibles para la comunidad mexicana en el área triestatal, los diversos padecimientos que la aquejan y los hospitales, clínicas y organizaciones que pueden prestarle servicios de salud. La información médica que contiene es simplemente una guía y no sustituye en ningún momento la opinión o tratamiento de un médico. La elección y contratación de servicios es responsabilidad exclusiva del interesado, sin que en ningún momento el Consulado General de México en Nueva York o alguno de sus funcionarios o empleados asuma responsabilidad alguna.

Agradecimientos

El Consulado General de México agradece a todas las organizaciones comunitarias y agencias de salud que apoyan a la comunidad mexicana.

Créditos

Esta compilación fue realizada por el Área de Salud del Consulado General de México en Nueva York y miembros de Ventanilla de Salud de NY.

**27 East 39th Street,
New York, NY 10016**

**Josana Tonda
Karina Escamilla**