

# 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.a5. 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](#)
- [Lutheran 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
- Matricula 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](http://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 vivan 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.nychealthandhospitals.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**

*	<b><a href="#">Bellevue Hospital Center</a></b>
	<b>462 First Avenue New York, New York 10016 General Information Number: (212) 562-5555</b>

*	<a href="#"><u>Metropolitan Hospital Center</u></a>
	<b>1901 First Avenue</b> <b>New York, New York 10029</b> <b>General Information Number: (212) 423-6262</b>

#### Centros de diagnóstico y tratamiento

*	<a href="#"><u>Gouverneur Healthcare Services</u></a>
	<b>227 Madison Street</b> <b>New York, New York 10002</b> <b>General Information Number: (212) 238-7897</b>
*	<a href="#"><u>Renaissance Health Care Network Diagnostic &amp; Treatment Center</u></a>
	<b>215 West 125 Street</b> <b>New York, New York 10027</b> <b>General Information Number: (212) 932-6500</b>

#### Centros de enfermería

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

## BRONX

### Hospitales

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

### Centros de diagnóstico y tratamiento

*	<a href="#"><u>Morrisania Diagnostic &amp; Treatment Center</u></a>
	1225 Gerard Avenue Bronx, New York 10452 General Information Number: (718) 960-2636
*	<a href="#"><u>Segundo Ruiz Belvis Diagnostic &amp; Treatment Center</u></a>
	545 East 142nd Street Bronx, New York 10454 General Information Number: (718) 579-1763

## BROOKLYN

### Hospitales

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

### Centros de diagnóstico y tratamiento

*	<a href="#"><u>Cumberland Diagnostic &amp; Treatment Center</u></a>
	<p>100 North Portland Avenue  Brooklyn, New York 11205  General Information Number: (718) 260-7691</p>
*	<a href="#"><u>East New York Diagnostic &amp; Treatment Center</u></a>
	<p>2094 Pitkin Avenue  Brooklyn, New York 11207  General Information Number: (718) 240-0628</p>

## Centros de enfermería

*	<a href="#"><u>Dr. Susan Smith McKinney Nursing and Rehabilitation Center</u></a>
	<b>594 Albany Avenue</b> <b>Brooklyn, New York, 11203</b> <b>General Information Number: 718-245-7000</b>

## QUEENS

### Hospitales

*	<a href="#"><u>Elmhurst Hospital Center</u></a>
	<b>79-01 Broadway</b> <b>Elmhurst, New York 11373</b> <b>General Information Number: (718) 334-2565</b>
*	<a href="#"><u>Queens Hospital Center</u></a>
	<b>82-70 164th Street</b> <b>Jamaica, New York 11432</b> <b>General Information Number: (718) 883-4444</b>

## STATEN ISLAND

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

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

## 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](http://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](http://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:

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

## 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.

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

### ¿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 checar 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 cardíacos!

¡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, Papanicolaou, 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 pólipo que al inicio 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 Colonoscopia. 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 Colonoscopia 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 Colonoscopia 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 pólipo 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 presenta 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.ppnyc.org](http://www.ppnyc.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 flema
- 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 esta 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:

- Voltar 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 sí 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, un neurólogo, pediatra del desarrollo o un psiquiatra ha dado un diagnóstico tal como:

- Discapacidad intelectual
- Autismo
- Parálisis Cerebral
- Epilépsia
- 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 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 Immigrant 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 Blv. 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 proporcionas 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, oprima 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, oprima 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 convertirse 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](http://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.

- Demuéstrales que los quieres

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

- Hazlos consientes 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, raciocinio, 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 patear?
- ¿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 llevarse 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.

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

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

#### ***Nueva Jersey***

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

	<b>Asesoría legal, manejo de casos, terapia individual y de grupo para víctimas de violencia doméstica.</b>
<b>973- 643-1924</b>	<b>America Friends Service Commitee- Immigrant Rights Program (Newark, NJ)</b> <b>Asesoría legal y representación para víctimas de violencia doméstica.</b> <b><u><a href="http://www.afsc.org">www.afsc.org</a></u></b>

### ***Connecticut***

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

## **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](http://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 1006**

**(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 5<sup>th</sup> 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 10ª 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 32<sup>nd</sup> 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 4<sup>th</sup> FL**

**New York, NY 10035**

**212-563-4500**

**IRIS HOUSE**

**2271 Second Avenue**

**New York, NY 10035**

**212-423-9049**

**LATINO COMMISSION 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 33<sup>rd</sup> 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 150<sup>th</sup> 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 41<sup>st</sup> 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  
37-16 108<sup>th</sup> 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, 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> 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 COMUNITY**

**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  
y 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**

**Pediatría: 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**



*NorthHudsonCommunityActionCorporation: 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 3<sup>rd</sup> floor  
862 240 1465**

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

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

**Hudson County**  
**492 Communipaw Ave 2<sup>nd</sup> 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 29<sup>TH</sup> 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 Awareness 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**