



# GUÍA DE LA SALUD



*Inland Empire*



PORQUE EL DERECHO A LA SALUD NO TIENE FRONTERAS

BECAUSE THE RIGHT TO HEALTH HAS NO BORDERS



**MÉXICO**  
CONSULADO EN SAN BERNARDINO



LOMA LINDA UNIVERSITY  
School of Public Health



## Molina Healthcare se enorgullece de apoyar al Consulado de México en San Bernardino

Como una organización dedicada a la comunidad, proporcionamos servicios desde 1980. Molina ayuda a niños, familias y personas con discapacidades a sentirse de la mejor manera posible. Estamos aquí para usted, con una amplia red de doctores y hospitales de calidad para el servicio de cuidado que usted necesita.



Control de Enfermedades en  
el Cuidado Prenatal



Servicios de Emergencia



Atención Hospitalaria



Inmunizaciones



Medicamentos Recetados



Consultas con su Doctor y Consultas de  
Especialidad regulares



Cirugía



Cuidado de la Vista y más

MeetMolinaCA.com  
MolinaHealthcare.com



 **MOLINA**  
HEALTHCARE



**MÉXICO**  
CONSULADO EN SAN BERNARDINO



LOMA LINDA UNIVERSITY  
School of Public Health

Estimada comunidad de los condados de San Bernardino y Riverside,

El Consulado de México, a través del Instituto de los Mexicanos en el Exterior (IME-Dpto. Comunidades), en colaboración con la Universidad de Loma Linda y patrocinadores de diversas organizaciones aliadas, se complace en presentar la **Guía de Salud 2025** a través de la Ventanilla de Salud (VDS).

La Ventanilla de Salud ofrece atención integral preventiva e información culturalmente apropiada a nuestra comunidad en situación de vulnerabilidad en Estados Unidos, contribuyendo significativamente a mejorar su calidad de vida. Nuestro objetivo es facilitar el acceso a servicios de salud y bienestar emocional, fomentando la cultura del autocuidado para prevenir y controlar enfermedades. Sabemos que tanto el bienestar físico como mental son esenciales para desenvolvernos plenamente, gestionar el estrés diario y contribuir positivamente a la sociedad, tanto en el ámbito laboral como personal.

En esta edición, abordamos temas de salud relevantes para nuestra comunidad y ofrecemos un directorio actualizado con información de contacto de clínicas, hospitales y otras instituciones de salud clave. Es crucial priorizar nuestra salud, adoptando acciones que promuevan un equilibrio integral entre mente y cuerpo.

La **Ventanilla de Salud San Bernardino** organiza eventos durante todo el año. Los invitamos a participar para conocer más sobre los servicios y recursos disponibles a lo largo del Inland Empire. Para cualquier consulta, los esperamos en la Ventanilla de Salud, dónde estamos comprometidos a brindarles el mejor servicio posible.

Atentamente,



**Grace Molina, Ph.D. MAFR**

*Coordinadora de la Ventanilla de Salud – Consulado de México en San Bernardino/  
Profesora, Centro de Nutrición, Estilo de Vida Saludable y Prevención de Enfermedades*



**MÉXICO**  
CONSULADO EN SAN BERNARDINO



El Departamento de **Asuntos Comunitarios-IME** del Consulado de México en San Bernardino tiene como misión fortalecer los lazos entre la comunidad mexicana y su país de origen. A través de una variedad de servicios y programas, este departamento se enfoca en promover el bienestar y desarrollo de los connacionales que residen en el área.

Uno de los principales pilares de atención a la comunidad son las Ventanillas Comunitarias, las cuales están diseñadas para atender diversas áreas esenciales:

- **Ventanilla de Asesoría Financiera (VAF):** Ofrece asesoría sobre finanzas personales, manejo de crédito y servicios bancarios, empoderando a la comunidad con herramientas para mejorar su bienestar financiero.
- **Ventanilla de Salud (VDS):** Proporciona información sobre salud preventiva y acceso a servicios médicos, ayudando a mejorar la calidad de vida de los connacionales mediante el cuidado de su salud física y mental.
- **Ventanilla de Orientación Educativa (VOE):** Proporciona apoyo en temas educativos, facilitando el acceso a oportunidades académicas y promoviendo el desarrollo educativo de la comunidad mexicana.





# VENTANILLA DE SALUD

Es un programa que surge a través de la necesidad de satisfacer la demanda de información sobre Servicios de Salud de la Comunidad Mexicana Migrante que vive y trabaja en los Estados Unidos; con la finalidad de orientar e informar en temas relacionados con la prevención, promoción y educación sobre la salud.

## NUESTROS OBJETIVOS SON:

- **Representar** un centro de información confiable que cuente con referencias y materiales de educación en salud para las familias mexicanas que viven en Estados Unidos.
- **Facilitar** los servicios de salud a los inmigrantes y generar una cultura de prevención, educación y participación con la finalidad de mejorar la calidad de vida de la población Hispana.
- **Informar** sobre Seguros de Salud.
- **Proveer** información para conocer, prevenir y controlar enfermedades.
- **Asesorar** en temas relacionados Salud Emocional.

## SERVICIOS MÉDICOS:

**La Ventanilla de Salud del Consulado de México en San Bernardino** mantiene convenios con diferentes Organizaciones, Clínicas y Hospitales que brindan **atención médica, de visión, mamografías, vacunas, pruebas glucosa, colesterol, exámenes de próstata y otros servicios de manera gratuita para la comunidad que no cuenta con un seguro médico**. Así mismo, realizamos diariamente presentaciones en diferentes tópicos relacionados a la **Salud Física, Salud Mental** y proporcionamos recursos educativos de **Promoción en la Salud**.

Estamos para servirte, encuéntranos en:  
(909) 381-7616 | [ventanilladesalud.sb@gmail.com](mailto:ventanilladesalud.sb@gmail.com)



Síguenos en Facebook:  
**"Ventanilla de Salud San Bernardino, California USA"**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



LOMA LINDA UNIVERSITY  
School of Public Health

# LO QUE NECESITA SABER SOBRE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

## ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una infección respiratoria que se puede propagar de persona a persona.

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

### • FIEBRE • TOS • DIFICULTAD PARA RESPIRAR

## ¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

## ¿Si estoy enfermo que debo hacer?

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

## ¿Qué debo hacer si he regresado de un viaje de una área con propagación en curso del COVID-19?

Si ha llegado de viaje proveniente de un área afectada, podrían indicarle que no salga de casa por hasta 2 semanas. Si presenta síntomas durante ese periodo (**fiebre, tos, dificultad para respirar**), llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. **Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.**



Para obtener más información: [www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)

# COVID-19



## (Enfermedad Coronavirus 2019)

El Departamento de Salud Pública de California recomienda tomar las siguientes precauciones para evitar la propagación de todos los virus respiratorios:



## Lávese las manos

Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia.



## Cúbrase al toser o estornudar

Cúbrase al toser o estornudar con la manga o con un pañuelo desechable de ser posible.



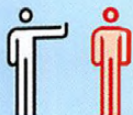
## No se toque la cara

Evite tocarse los ojos, nariz o boca si no se ha lavado las manos.



## Mantenga su distancia

Evite contacto cercano con personas enfermas.



## Quédese en casa

Si presenta síntomas respiratorios como una fiebre o tos, quédese en casa.



## Busque auxilio

Si presenta síntomas del COVID-19, LLAME a su médico o proveedor de servicios de salud.



## Más información

[www.cdph.ca.gov/covid19](http://www.cdph.ca.gov/covid19)



# LOMA LINDA UNIVERSITY HEALTH



**¡Descubre tu vocación en Loma Linda!** ¿Te apasiona cuidar de los demás? En nuestra universidad, encontrarás más de 55 programas de salud que te prepararán para transformar vidas. Desde medicina y enfermería hasta odontología y salud pública, te ofrecemos una educación integral que combina excelencia académica con valores cristianos. ¡Únete a nuestra comunidad y construye un futuro lleno de propósito!

**Tu salud, nuestra prioridad.** En Loma Linda, creemos que la salud es más que la ausencia de enfermedad. Nuestros profesionales de la salud, altamente capacitados y compasivos, te brindarán una atención integral que abarca cuerpo, mente y espíritu. Confía en nosotros para cuidar de ti y de tu familia.



**Forma parte de una comunidad que sana y educa.** Si deseas una carrera en el cuidado de la salud o buscas la mejor atención médica para ti y tus seres queridos, Loma Linda University es el lugar ideal. Nuestra universidad y sistema de salud te ofrece una educación de excelencia y servicios de salud de primer nivel, siempre guiados por nuestros valores de compasión, integridad y excelencia. **¡Juntos, hacemos del mundo un lugar más saludable!**







Caring  
is our  
calling.

## Servicios de Atención Médica

SAC Health se compromete a reflejar el ministerio de curación y el amor de Jesucristo a través de la atención médica, la educación y las asociaciones que capacitan a nuestras comunidades para prosperar.

SAC Health ofrece la mayor variedad de servicios de atención especializada entre los centros de salud calificados federalmente en todo el país. Nuestro equipo de doctores primarios son dedicados a proveer servicios a usted y su familia y pueden referirlo a nuestros especialistas internos.



- Cirugía General
- Clínica de Osteoporosis
- Clínica de VIH y PrEP
- Cardiología
- Clínica de dermatología/cuidado de la piel
- Endocrinología
- Enfermedades infecciosas
- Gastroenterología (GI)
- Geriatria
- Medicina del estilo de vida
- Medicina deportiva
- Medicina familiar
- Medicina física y Rehabilitación (PM&R)
- Medicina interna
- Medicina para las adicciones
- Medicina preventiva
- Medicina de viaje
- Nefrología
- Neurología
- Neurocirugía
- Neumología
- Odontología para adultos y pediátricos
- Oftalmología de adultos y pediátricos
- Ortopedia para adultos y pediátricos
- Otorrinolaringología
- Pediatría y especialidades pediátricas
- Programa de tratamiento de la diabetes
- Psiquiatría de adultos y pediátrica
- Reumatología
- Salud del comportamiento
- Salud de la mujer/OB-GYN
- Urología de adultos y pediátrica

Para obtener una lista completa de nuestros servicios de atención médica, visite nuestro sitio web.

SAC Health cumple con las leyes de derecho civiles federales y estatales aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

## Obtenga tarifas de hasta \$1 al mes.



CALIFORNIA  
BLACK HEALTH NETWORK

714-681-3167  
getcovered@cבחן.info

[www.cablackhealthnetwork.org/covered-california](http://www.cablackhealthnetwork.org/covered-california)





# Los exámenes de detección de cáncer salvan vidas.

## Recomendaciones para las pruebas de detección

Las pruebas de detección pueden encontrar cambios antes que se desarrolle el cáncer o detectar el cáncer temprano, cuando podría ser más fácil de tratar. Las siguientes recomendaciones son para personas con riesgo promedio de cierto tipo de cáncer. Habla con tu médico sobre las pruebas que podrías necesitar y sobre los factores de riesgo.

### Edad: 25 – 39 años

- **Prueba para la detección del cáncer de cuello uterino**

### Edad: 40– 49 años

- **Prueba para la detección del cáncer de seno**
- **Prueba para la detección del cáncer de cuello uterino**
- **Prueba para la detección del cáncer colorrectal** recomendada a partir de los 45 años
- A los 45 años, se te recomienda hablar con un médico sobre la **prueba para la detección del cáncer de próstata** si eres de raza negra o de ascendencia africana.

### Edad: 50+ años

- **Prueba para la detección de cáncer de seno**
- **Prueba para la detección de cáncer de cuello uterino**
- **Prueba para la detección del cáncer colorrectal**
- Las personas que fuman o fumaban deben hablar con su médico sobre la **prueba para la detección de cáncer de pulmón**
- Se te recomienda hablar con un médico sobre la **prueba para la detección del cáncer de próstata**

## ¿Tienes preguntas sobre las pruebas de detección?

Visita **cancer.org/revisate-ya** o llama al **800-227-2345**

para información sobre dónde y cómo programar una prueba, cómo cubrir el costo, etc.

Muchas pruebas están disponibles de forma gratuita o las cubre el seguro médico.

### Las políticas públicas son muy importantes en la lucha contra el cáncer

Los voluntarios de la Red de Acción Contra el Cáncer de la Sociedad Americana Contra el Cáncer (ACS CAN) trabajan para que el cáncer sea una prioridad máxima para los funcionarios públicos y los candidatos a nivel federal, estatal y local.

Entérate cómo tú puedes ayudar a lograr cambios en tu comunidad para que todas las personas tengan una oportunidad justa y equitativa para prevenir, detectar, tratar y sobrevivir al cáncer.

Visita:  
**juntoscontraelcancer.org**

# CÁNCER DE SENO



## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE SENO?

El cáncer de seno (o cáncer de mama) se origina cuando las células en el seno comienzan a crecer en forma descontrolada. Estas células normalmente forman un tumor que a menudo se puede observar en una radiografía o se puede palpar como una protuberancia (bulto). El tumor es maligno (canceroso) si las células pueden crecer penetrando (invadiendo) los tejidos circundantes o propagándose (hacer metástasis) a áreas distantes del cuerpo. El cáncer de seno ocurre casi exclusivamente en las mujeres, pero los hombres también lo pueden padecer.

El cáncer de mama afecta a una de cada ocho mujeres durante su vida. Nadie sabe por qué algunas mujeres desarrollan cáncer de mama, pero existen varios factores de riesgo. Los factores que no se pueden cambiar incluyen: edad, genes, factores personales. Otros factores de riesgo incluyen obesidad, usar **terapia de reemplazo hormonal** (también llamada terapia hormonal para la menopausia), tomar pastillas anticonceptivas, beber alcohol, no tener hijos o tener el primer hijo después de los 35 años.

Los signos y los síntomas que se deben analizar con el médico incluyen:

- Un bulto que se palpa como un nudo firme o un engrosamiento de la mama o debajo del brazo. Es importante palpar la misma zona de la otra mama para asegurarse de que el cambio no sea parte del tejido mamario sano de esa área.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Secreción del pezón que se produce de forma repentina, contiene sangre o se produce solo en una mama.
- Cambios físicos, como pezón invertido hacia dentro o una llaga en la zona del pezón.
- Irritación de la piel o cambios en esta, como rugosidades, hoyuelos, escamiosidad o pliegues nuevos.
- Senos enrojecidos e hinchados, con o sin erupción cutánea con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja, llamada piel de naranja.
- Dolor en la mama; particularmente, dolor en la mama que no desaparece. El dolor generalmente no es un síntoma de cáncer de mama, pero debe comunicarse al médico.

## PREVENCIÓN

La autoexploración y las mamografías son las herramientas más útiles para encontrar bultos sospechosos en las mamas. En general, la técnica de la mamografía facilita la detección de pequeños bultos, difíciles de predecir mediante la palpación del pecho. Este tipo de prueba debe repetirse anualmente a partir de los 40 años, o antes en el caso de que una persona tenga antecedentes familiares de cáncer de mama de primer grado.

El Consulado de México a través de la Ventanilla de Salud lleva a cabo mamografías para mujeres de al menos 40 años que no cuentan con seguro de salud. Llámanos para más información: 909-381-7616 de lunes a viernes de 8:00AM a 1:00PM.

### Grace Molina, Ph.D. MAFR

Faculty, Center for Nutrition, Healthy Lifestyle, and Disease Prevention  
Coordinator Ventanilla de Salud - Health Window LLUSPH-Consulate of Mexico in San Bernardino  
LOMA LINDA UNIVERSITY | School of Public Health

Referencia:  
American Cancer Society (2014).



LOMA LINDA UNIVERSITY  
School of Public Health



## Recomendaciones de la Sociedad Americana Contra el Cáncer para la Detección Temprana del Cáncer de Seno

Guía para mujeres que se encuentran en **riesgo promedio** de cáncer de seno.



### De 40 a 44 años

Las mujeres podrán optar por comenzar sus pruebas de detección mediante un mamograma cada año.



### De 45 a 54 años

Las mujeres deben hacerse un mamograma cada año.



### De 55 años y mayores

Las mujeres podrán cambiar a un mamograma cada 2 años, o bien, pueden optar por continuar haciendo los mamogramas cada año. Las pruebas de detección deben continuar siempre y cuando la mujer tenga un buen estado de salud y que se espera que viva al menos por 10 años más.



# **DONACIÓN DE ÓRGANOS**

## **CONOZCA LA IMPORTANCIA DE REGISTRARSE COMO DONANTE**

Para miles de personas en los Estados Unidos, recibir un trasplante de órganos, córneas o tejidos es la única manera de seguir viviendo o de tener una mejor calidad de vida. Este regalo de vida es sólo posible gracias a la generosidad de otras personas, quienes bien sea en vida, o después de fallecer, han decidido donar en vida o registrarse como donantes.

En el condado de Los Angeles, más de la mitad de los pacientes que se encuentran en lista de espera para recibir un trasplante de órganos, son de origen hispano. Y más de un 80 por ciento de ellos espera por un riñón, que es el órgano más necesitado para trasplantes. Enfermedades como la hipertensión y la diabetes hacen que los riñones dejen de funcionar, y la única manera de mantenerlos funcionando es a través de la diálisis. Sólo un trasplante de riñón puede darles la oportunidad de desconectarse de una máquina y poder tener de nuevo una vida saludable.

## **EL REGALO DE VIDA, DESPUÉS DE LA VIDA**

Un trasplante no se puede llevar a cabo sin que una persona done sus órganos y tejidos. Al registrarse como donante, una persona puede salvar hasta 8 vidas al donar sus órganos, y mejorar las vidas de hasta 75 personas a través de la donación de tejidos como los huesos, la piel, tendones y córneas. Los órganos que pueden ser trasplantados son: el corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, el páncreas y el intestino delgado.

La oportunidad de dar este regalo de vida a través de la donación es muy rara. Sólo una de cada 200 personas que fallecen puede convertirse en donante, ya que la persona tiene que morir en circunstancias muy especiales para poder donar.



Por esta razón, es muy importante que las personas en California se registren como donantes. Pueden hacerlo al visitar su Departamento de Vehículos Motorizados más cercano (DMV) o visitando las páginas de internet de Done Vida California: [www.doneVIDAcalifornia.org/OneLegacy](http://www.doneVIDAcalifornia.org/OneLegacy).



**ANTHONY JAVIER GALVAN**, un muchacho muy alegre y lleno de vida. Su pasatiempo favorito era esquiar a la nieve en las montañas de Mt. High de San Gabriel. Mi hijo falleció en 2019 a los 23 años. Al fallecer mi hijo fue donante de tejidos, dono piel, hueso y venas. Con sus donaciones le dio mejor calidad de vida a 27 personas. Y su legado sigue en cada una de las personas que recibieron sus donaciones. Estoy orgullosa de ser Embajadora de OneLegacy porque tengo la oportunidad de contarles sobre mi hijo e inspirar a miembros de la comunidad a que se registren en ser donantes.

Nosotros somos **ROGELIO Y MARIBEL MEZA**. Nuestra historia de donación comenzó con donación de sangre cuando yo estaba en la preparatoria. Mi papá no pensaba que la donación era importante hasta que mi sobrina ocupó sangre después de un accidente. Entonces fue cuando entendió la necesidad y la importancia. Al pasar los años, mi papá fue al departamento de motores y vehículos. Ahí fue donde una empleada le preguntó si quería ser donante de órganos. Al principio él dijo que no pero le pregunté para que necesitaba sus órganos ya que había fallecido. Él aceptó poner el punto rosa en su licencia de conducir. En enero 2020, él salvó tres vidas con sus riñones y su hígado. Su páncreas fue enviado al hospital Loma Linda para ser estudiado.



Mi nombre es **LUPITA CISNEROS** y en 2021 me convertí en donante de riñón para mi mejor amiga, quien estaba sufriendo de insuficiencia renal. Después del trasplante, llevo una vida normal. Me di cuenta de que dentro de la comunidad hispana existe una falta de conocimiento y información que impide a las personas donar debido a preocupaciones financieras y de salud posteriores asociadas con ser donante. Me convertí en Embajadora de OneLegacy para inspirar a otros dentro de la comunidad hispana y otras comunidades compartiendo mi experiencia y educación para desacreditar cualquier mito sobre la donación.

**RAÚL SANSORES** se casó con su novia de la secundaria y tienen tres hijos. Raúl se convirtió en su entrenador de deportes. En 2021, a Raúl le diagnosticaron una enfermedad hepática y le dijeron que le quedaban cinco meses de vida. Gracias a la fuerza de sus hijos y su esposa, Raúl decidió que iba a sobrevivir. El 1 de agosto de 2021, Raúl fue incluido en la lista de trasplantes. Cinco días después, le dijeron que había una coincidencia. Raúl comenzó una nueva vida gracias a un regalo especial de una persona especial, un donante. Un año después de su trasplante, Raúl se convirtió en embajador de OneLegacy, dedicando su tiempo libre a eventos, educando a la comunidad y explicando sobre la bendición de donar vida. Este año, Raúl celebrará 30 años de matrimonio y espera pronto ser abuelo.



# QUÉ NECESITO SABER SOBRE LA **DIABETES**

La diabetes es un grupo de enfermedades caracterizadas por un alto nivel de glucosa resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o usar insulina.



## A QUIÉNES AFECTA

La diabetes afecta a toda la población mundial. De acuerdo a estadísticas, en el 2015, 30.3 millones de estadounidenses, o el 9.4% de la población, tenía diabetes y 1.5 millones de estadounidenses son diagnosticados con diabetes cada año. Nuestra población hispana/latina es una de las más afectadas por esta enfermedad con un 12.1% de incidencia de casos nuevos, de los cuales: 8.5% son centroamericanos y sudamericanos, 9.0% cubanos, 13.8% estadounidenses de origen mexicano y 12.0% puertorriqueños.

Además, la diabetes fue la séptima causa de muerte en Estados Unidos en el 2015 con 79,535 certificados de defunción confirmando a la diabetes como causa subyacente de defunción.

## TIPOS DE DIABETES

- **Tipo 1:** Conocida como Juvenil o dependiente de insulina. En este caso, el páncreas no produce la insulina requerida.
- **Tipo 2:** No hay producción adecuada o hay resistencia al efecto de la insulina en el cuerpo.
- **Gestacional:** Se manifiesta durante el embarazo, pero puede continuar presente después de este.

## SÍNTOMAS

- Urgencia urinaria
- Sed
- Hambre, a pesar de haber comido recientemente.
- Fatiga
- Vision borrosa
- Heridas/contusiones que demoran en sanar.
- Pérdida de peso a pesar del aumento de ingesta de comida. (Diabetes Tipo 1).
- Adormecimiento, dolor u hormigueo en manos y pies. (Diabetes Tipo 2).

## CÓMO SE DIAGNOSTICA

Hay varias maneras de diagnosticar la diabetes. Por lo general es necesario repetir cada método una segunda vez para diagnosticar la diabetes. Se deben hacer las pruebas en un entorno médico (como el consultorio de su médico o un laboratorio). Si su médico determina que usted tiene un nivel muy alto de glucosa en la sangre o síntomas clásicos de glucosa alta, además de una prueba positiva, quizá no sea necesario que su médico le haga una segunda prueba para diagnosticar la diabetes.



A1C o Hemoglobina Glicosilada. La prueba A1C mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses. Las ventajas de recibir un diagnóstico de esta manera es que no tiene que ayunar ni beber nada.

**Se diagnostica diabetes cuando: A1C  $\geq$  6.5%**

Glucosa plasmática en ayunas. Esta prueba generalmente se realiza a primera hora en la mañana, antes del desayuno, y mide su nivel de glucosa en la sangre cuando está en ayunas. Ayunar significa no comer ni beber nada (excepto agua) por lo menos 8 horas antes del examen.

**Se diagnostica diabetes cuando: Glucosa plasmática en ayunas  $\geq$  126 mg/dl**

Prueba de tolerancia a la glucosa oral. Esta es una prueba de dos horas que mide su nivel de glucosa en la sangre antes de beber una bebida dulce especial y 2 horas después de tomarla. Le indica a su médico cómo el cuerpo procesa la glucosa.

**Se diagnostica diabetes cuando: Glucosa en la sangre a las 2 horas  $\geq$  200 mg/dl**

Prueba aleatoria (o casual) de glucosa plasmática. Esta prueba es un análisis de sangre en cualquier momento del día cuando tiene síntomas de diabetes severa.

**Se diagnostica diabetes cuando: Glucosa en la sangre  $\geq$  200 mg/dl**

### **¿QUÉ ES LA PREDIABETES?**

La prediabetes es un trastorno en que el nivel de la glucosa en la sangre es mayor de lo normal pero no lo suficientemente alto como para que sea diabetes. Este trastorno significa que está en peligro de tener diabetes de tipo 2.

- Resultados que indican prediabetes: Un A1C de 5.7% – 6.4 %
- Glucosa en la sangre en ayunas de 100 – 125 mg/dl
- Glucosa en la sangre a las 2 horas de 140 mg/dl – 199 mg/dl

### **¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES MÁS COMUNES DE LA DIABETES?**

La diabetes es una enfermedad silenciosa, la cual afecta órganos vitales como la piel, los ojos, riñones y al sistema nervioso, entre los más comunes. Además, puede llevar a complicaciones como amputación de extremidades, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, mentales, ketoacidosis, etc.

## QUÉ HACER EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS DE DIABETES

Lo más importante es hacer una cita con su médico lo más pronto posible para poder tener una evaluación física y de laboratorio. Una vez tenga su cita, tenga presente:

- Saber si hay algún familiar directo (Abuelos, Padres, Hermanos-as, Tíos, primos) que padezcan o hayan padecido de Diabetes y la edad en que fue diagnosticada.
- Tener alguna copia de algunos exámenes de laboratorio anteriores como referencia.
- Fecha aproximada en la que ha empezado con los síntomas.

## TRATAMIENTO

- La diabetes no tiene una cura específica, por lo que su tratamiento consiste en **mantener un control adecuado de los niveles de glucosa** en la sangre y prevención de complicaciones en el futuro.
- **Dieta y ejercicio:** Modificar estilo de vida y plan alimenticio es vital para el tratamiento de la diabetes. Su médico le indicara que alimentos deberá o no consumir en su dieta y como sustituirlos por otros. El ejercicio es indispensable para ayudar a nuestro cuerpo a sentirse mejor, además de estimular la función de la insulina en la absorción de los niveles de glucosa a los órganos del cuerpo.
- **Medicamento:** Su médico le indicara si es necesario algún tratamiento oral o inyectable que pueda ayudarle a controlar los niveles de glucosa a los rangos normales.
- **Monitorear sus niveles de azúcar** en casa es indispensable para el control de la diabetes y del tratamiento recomendado. Pregunte a su médico sobre qué productos puede utilizar y que puedan ser gratis o cubiertos por su seguro médico.
- **Mantenerse siempre informado** a través de literatura, programas de televisión o radio, sobre avances en tratamientos es muy importante para un buen control de la diabetes. Además, crear un grupo de apoyo con sus familiares y amigos es importante para que se sienta motivado para poder enfrentar cada día a esta enfermedad.



Dr. Samuel Rodríguez  
Loma Linda University  
Medical Center



LOMA LINDA UNIVERSITY  
MEDICAL CENTER



# ¡MEDICARE SIMPLE Y CLARO PARA USTED!

¿Le preocupa elegir  
el plan de Medicare adecuado?



## ¿POR QUÉ ELEGIRNOS?



### LE GUIAMOS

Le ayudamos a comprender sus opciones y a elegir el plan que mejor se adapte a su situación y presupuesto.



### SIN ESTRÉS

Nos encargamos del papeleo y la inscripción para que usted no tenga que hacerlo.



### ATENCIÓN PERSONALIZADA

Cada persona tiene necesidades diferentes. Le brindamos atención personalizada para encontrar la mejor opción para usted.



(909) 557-3892



maricelamedicare70x7@gmail.com

## MARICELA RUELAS

*Certified Health Plan Broker*  
CA Lic. 0L87683

¡No está solo! Medicare puede ser confuso,  
pero con la ayuda correcta,  
puede encontrar la cobertura perfecta  
para sus necesidades.

**Descargo de responsabilidad:** No ofrecemos todos los planes disponibles en su área. Representamos a 12 organizaciones que ofrecen planes en su área. La información proporcionada se limita a los planes disponibles. Para obtener información sobre todas sus opciones, comuníquese con Medicare.gov, llame al 1-800-Medicare o consulte con su Programa Estatal de Seguro de Salud (SHIP) local.



# CATALINA RESEARCH INSTITUTE, LLC

Catalina Research Institute, LLC, es un sitio de investigación de múltiples especialidades de rápido crecimiento en Montclair, California, enfocado en resolver problemas médicos importantes para nuestra comunidad.

## Estudios disponibles:

- Glucosa
- Diabetes
- Obesidad
- Salud Mental
- Hígado graso
- Apnea del sueño
- Gastroenterología
- Deterioro hepático
- Bunionectomía (juanetes)
- Pacientes que requieran vacunas: COVID, Flu, HPV



### Los participantes recibirán:

1. Compensación a quien califique
2. Medicamentos del estudio sin costo
3. Evaluaciones médicas relacionadas con el estudio sin costo

Llamar para los estudios actuales:



**909-590-8409**  
**323- 350-5060**

9525 Monte Vista Ave., Suite 200  
Montclair, CA 91763



@catalinaresearchllc



Clinicaltrials@catalinari.com

# ENFERMEDAD DE **HÍGADO GRASO** NO ALCOHÓLICO

## ¿QUÉ ES EL HÍGADO? ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN EN EL CUERPO?

El hígado es el órgano sólido más grande del cuerpo, con un tamaño comparable al de un balón de fútbol americano, y su peso oscila entre 1.3 kg y 1.8 kg. Actúa como filtro y depósito, bombeando más de 3/4 de litro de sangre por minuto. Esto le permite eliminar toxinas y desechos del torrente sanguíneo de manera eficiente. También almacena sustancias esenciales como vitaminas, minerales y glucosa, que el cuerpo utilizará en el futuro. Además, el hígado regula el colesterol, las hormonas y los niveles de azúcar en la sangre, y participa en la coagulación sanguínea y el almacenamiento de grasas.



## ¿POR QUÉ REALIZAR UN EXAMEN DE FIBROSCAN?

Hay muchas cosas que pueden dañar el hígado, como:

- **Medicamentos:** Aunque el paracetamol (Taylenol) suele ser bien tolerado en dosis recomendadas, el consumo excesivo es la causa más frecuente de enfermedades hepáticas inducidas por fármacos y de insuficiencia hepática fulminante.
- **Infecciones hepáticas:** Las principales causas de inflamación del hígado son los virus de hepatitis A, B y C.
- **Esteatosis hepática no alcohólica:** Afecta al 20% de la población mundial, común en personas diabéticas y obesas. Puede avanzar hasta requerir un trasplante hepático.
- **Consumo excesivo de alcohol:** Es la causa principal de cirrosis en el mundo occidental y una de las diez principales causas de muerte.

## DAÑO HEPÁTICO:

El hígado dañado puede:

- Volverse grasoso (Esteatosis)
- Volverse fibroso (Fibrosis)
- Quedar irreparablemente dañado (Cirrosis)

Los síntomas incluyen fatiga, pérdida de apetito, ictericia, dolor abdominal, y orina oscura.

## EL EXAMEN FIBROSCAN ES INDOLORO, RÁPIDO Y SENCILLO

Mide la rigidez del hígado de manera no invasiva, detectando posibles problemas y ayudando en el manejo de enfermedades hepáticas.

FDA CLEARED.

Dr. Salomón Martínez Miss.

# PODERsalud

by SABEResPODER

Servicios de salud  
de alta calidad

PODERsalud ofrece beneficios de salud y bienestar para toda su familia inmediata.

¿Ya se quiere registrar? ¿Tiene dudas?



Llámenos hoy: 213-267-5056



O visite: [saberespoder.com/premium](http://saberespoder.com/premium)

## Beneficios de salud y descuentos médicos



### Telemedicina

Por Teladoc®

Acceso al médico las 24 horas del día, sin cargo por visita. Integrantes del equipo Wyatt pueden hablar con un médico por teléfono o por video para recibir un diagnóstico, tratamiento y recetas médicas (en caso de requerirse).



### Farmacia

Por New Benefits Rx

Ahorre entre 10% y 85% en la mayoría de los medicamentos recetados en 60,000 farmacias en todo el país y a través de la entrega a domicilio.



### Dentista

Por Aetna Dental Access®

Ahorre entre 15% y 50% por visita\* en casi todas las consultas. Incluye servicios como limpiezas, radiografías, coronas y empastes. Ahorre también en ortodoncia y periodoncia.



### Visión

Por Coast To Coast™ Vision

Ahorre de 20% a 60% en anteojos, monturas y lentes recetados; 10% a 40% de descuento en lentes de contacto; 10% a 30% de descuento en exámenes de la vista; 40% a 50% en el costo de la cirugía LASIK.



### Suministros para diabéticos

Ahorre entre 10% y 50% en suministros de pruebas para diabéticos y obtenga gratis un medidor de glucosa con sensor al hacer su primer pedido.



### Ayuda auditiva

Por Amplifon

Ahorros promedio de 64% del precio sugiero por el fabricante. Envíe a domicilio por Hearing Assist, \$100 de descuento en el primer más bajo promocionado en dispositivos auditivos o \$50 de descuento en un solo dispositivo.\*



### Pruebas de laboratorio

Por DirectLabs

Ahorre de 10% a 80% en pruebas rutinarias de laboratorio. Las categorías de pruebas incluyen alergias, viólenas y niveles de colesterol, función hepática, fertilidad, brodes y más. Beneficio no disponible en MD, NJ, NY y RI.



### Resonancia magnética y tomografía computarizada

Por One Call Medical

Ahorre de 40% a 75% en costos comunes por resonancia magnética y tomografía computarizada en miles de centros de radiología acreditados en todo el país.

Este programa NO es cobertura de seguro y no cumple con los requisitos mínimos de cobertura requerida bajo el Affordable Care Act o Massachusetts MGL c. 111M y 95B CMR 5.00. Contiene un período de 90 días para cancelar, proporcionando descuentos solo en los planes de los proveedores de atención médica contratados, y cada miembro está obligado a pagar los cargos médicos con descuento en su totalidad en el punto de servicio. El rango de los descuentos por servicios médicos o auxiliares en el programa depende en el tipo del proveedor y el servicio recibido. El miembro recibirá un reembolso de los costos de membresía si la membresía está cancelada entre los primeros 30 días de la fecha de efectivo. Organización del Plan de Descuentos: New Benefits, Ltd., Attn: Compliance Department, P.O. Box 905475, Dallas, TX 75390-3475, 800-800-7816. El sitio de internet para encontrar proveedores participantes: [MyDirectWork.com](http://MyDirectWork.com).

© 2022 Teladoc, Inc. Todos los derechos reservados. Teladoc y el logo de Teladoc son marcas registradas de Teladoc, Inc. y no pueden ser utilizados sin permiso por escrito. Teladoc no sustituye al médico de atención primaria. Teladoc no garantiza que una receta se escriba. Teladoc opera sujeta a la regulación estatal y pueden no estar disponibles en ciertos estados. Teladoc no prescribe sustancias controladas DEA, las drogas no terapéuticas y algunos otros medicamentos que pueden ser perjudiciales debido a su potencial de abuso. Médicos Teladoc reservamos el derecho de negar la atención por el mal uso potencial de los servicios.

Beneficio dental no está disponible para los residentes de VT. El programa de descuento brinda acceso a la red Aetna Dental Access®. Esta red es administrada por Aetna Life Insurance Company (ALIC). ALIC y sus afiliadas ofrecen o administran el programa de descuentos. ALIC y sus afiliadas son agentes, representantes o empleados del programa de descuentos. Los proveedores dentales son contratistas independientes de ALIC o sus afiliadas. ALIC no brinda atención o tratamiento dental y no es responsable de los resultados.





# PROMOTERS FOR BETTER HEALTH

## MEJORANDO LA SALUD DE NUESTRA COMUNIDAD

Desde 2018, Promoters for Better Health ha trabajado incansablemente para promover la salud y el bienestar de la comunidad latina, colaborando con universidades y expertos en medicina, academia e investigación para desarrollar programas comunitarios basados en la ciencia. Nuestra misión es empoderar a la comunidad latina a través de la educación y la capacitación, mejorando la calidad de vida y reduciendo la incidencia de enfermedades crónicas.

- ✓ **Nutrición Saludable**
- ✓ **Formación de líderes**
- ✓ **Talleres y seminarios**
- ✓ **Programas educativos**
- ✓ **Capacitación para promotores**



### MÁS INFORMACIÓN



[www.promotersforbetterhealth.org](http://www.promotersforbetterhealth.org)



(909) 331-2435



[info@promotersforbetterhealth.org](mailto:info@promotersforbetterhealth.org)



[info@promotersforbetterhealth.org](https://www.facebook.com/promotersforbetterhealth.org)

# GUÍA SE SALUD SOBRE EL CÁNCER DE OVARIO



## Definición de Cáncer de Ovario

El cáncer de ovario es un tipo de cáncer que se origina en los ovarios, los órganos reproductivos femeninos que producen óvulos.



## Tipos De Cáncer De Ovario

Carcinoma epitelial: El tipo más común- Tumores de células germinales  
Menos comunes-Tumores estromales



## Factores de Riesgo

- Genética: Historia familiar de cáncer de ovario o de mama.
- Edad: Mayor riesgo en mujeres mayores de 50 años.
- Factores reproductivos y hormonales



## Síntomas

Síntomas- Hinchazón, dolor pélvico, dificultad para comer, necesidad de orinar con frecuencia. Otros síntomas posibles.



## Diagnóstico

Aún no existe un examen confiable- La prueba de Papanicoláu no detecta el cáncer de ovario. Exámenes pélvicos, ecografías transvaginales, pruebas de sangre (CA-125)



## Tratamiento

Cirugía  
Quimioterapia y terapia dirigida  
Inmunoterapia



## Reducir el Riesgo

- \*Estilo de vida saludable
- \*Control de peso
- \*Anticonceptivos orales
- \*Haber tenido hijos y la lactancia materna
- \*Prevención genética



## Pasos de Seguir si Experimentas Síntomas de Cáncer De Ovario

- \*Reconocer los Síntomas
- \*Consultar a su doctor
- \*Evaluación Médica
- \*Biopsia \*Segunda opinión
- \*Referencia con Especializadas Oncólogo Ginecológico



## Apoyo

- \*IE4 Teal Ovarian Cancer Awareness of the Inland Empire -951 367-8147
- \*Pink Ribbon Place 951-823-0261
- \*Michelle's Place -951-699-5455
- \*City of Hope 866-758-2067
- American Cancer Society-951-300-1209

## Preguntas:



ie4teal@gmail.com



951-367-8147



IE4\_TEAL





# NOS IMPORTA *Su Salud*

No su estatus migratorio.

IE  HP

# OBESIDAD INFANTIL



El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad infantil representa uno de los problemas de salud más grandes del país particularmente para los Latinos. Uno de cada cuatro niños hispanos tiene sobrepeso en Estados Unidos. De hecho, los niños Latinos entre 6 y 11 años son los que más sobrepeso tienen de todo el país. Se trata de una situación preocupante de la que hay que tomar conciencia lo más pronto posible para aplicar las medidas adecuadas ya que las consecuencias de la obesidad infantil pueden ser muy serias para el desarrollo de un niño

## SÍNTOMAS

La obesidad y el sobrepeso constituyen un grave problema de salud pública, por su alta incidencia, y por ser factores de riesgo de **enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial e hipercolesterolemia** además dolor de espalda, dolor en articulaciones, insomnio, cansancio, sudoración, depresión, baja autoestima, baja resistencia física, diabetes, colesterol alto. Los niños obesos tienen un riesgo considerablemente mayor de padecer estas enfermedades y de desarrollar obesidad mórbida, la forma más grave del trastorno, al llegar a la edad adulta.

El sobrepeso, además, puede tener consecuencias negativas sobre el desarrollo emocional de niños y adolescentes. La obesidad, a pesar de su prevalencia, no está bien vista socialmente y puede generar en las personas que la padecen, y especialmente en aquellos cuya personalidad no está formada, sentimientos de inferioridad y baja autoestima. Pueden sentirse rechazados y aislarse, además de desarrollar actitudes antisociales y depresión infantil. El aislamiento social lleva a mayor sedentarismo y a una ingesta superior de calorías, lo que complica el problema.

## CAUSAS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es una alteración del balance de energía entre las calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares simples pero pobres en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes, y paralelamente, una disminución de la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.



## RECOMENDACIONES

- Restringir la ingesta de grasas saturada
- Elegir carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles para ingerir proteínas.
- Moderar el tamaño de las porciones
- Consumir por día 5 porciones de frutas y verduras
- Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Limitar el consumo de azúcar
- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física

## PLATO IDEAL



*Grace Molina, PhD, MAFR*  
Faculty - Center of Nutrition, Healthy  
Lifestyle and Disease Prevention  
Loma Linda University



LOMA LINDA UNIVERSITY  
School of Public Health

# SALUD EMOCIONAL PARA EL **BIENESTAR Y BIEN SER**

**La Salud Emocional no significa estar feliz todo el tiempo, sino ser conscientes de nuestras emociones.**

Es la capacidad de una persona para sentir, habitar, identificar, reconocer, legitimar, comprender y auto-regular sus emociones de manera efectiva para mantener relaciones saludables con las personas en su entorno, especialmente en situaciones de estrés, adversidad o cambios significativos.



Es muy importante tomar consciencia de la importancia de nuestra salud emocional ya que sin ella no hay bienestar. Cuando estamos emocionalmente sanos somos más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y nuestros comportamientos. Ante situaciones complejas podemos incluso elegir la forma de ESTAR y no sólo reaccionar. Podemos elegir la conducta que nos permitirá enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad interna, poder mirar los problemas con perspectiva y recuperarnos rápidamente de contratiempos.

Nuestra salud emocional nos permite establecer relaciones saludables, satisfactorias y significativas, comunicarnos efectivamente y contribuir en la creación de bienestar en los sistemas a los que pertenecemos, empezando por el familiar. Si somos padres o tutores de familia nuestra salud emocional es FUNDAMENTAL, ya que este sistema social primario es el agente socializador crucial para el desarrollo emocional de los hijos en sus distintas etapas, y su influencia se extiende a lo largo de la vida, es un modelo de comportamiento, la salud emocional de los padres o tutores, sus emociones y comportamientos, determinan el autoestima y bienestar de los hijos (Oliva Gómez E, Villa Guardiola J, 2014).

Dentro del sistema familiar los padres somos los que debiéramos dar seguridad en el campo afectivo a nuestros hijos, enseñarles a manejar las crisis, angustia y en general las emociones y frustraciones. Protegerlos y prepararlos para la independencia a través de la educación y el respeto, es decir enseñarles a vivir con bienestar en todos los ámbitos, mental, físico y social para el BIEN SER.

Para mantener nuestra salud emocional es importante ser conscientes de nuestras emociones y reacciones, expresar nuestros sentimientos de manera apropiada, mantener sentimientos de tristeza o ira en nuestro interior aumenta el estrés. Pensar antes de actuar. Aprender métodos para hacer frente al

estrés como la respiración profunda, la meditación y el ejercicio. Buscar el equilibrio saludable entre el trabajo y el juego y entre la actividad y el reposo. Tomar tiempo para disfrutar de las cosas que nos gustan. Cuidar nuestra salud física. Hacer ejercicio regularmente, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente. No abusar de las drogas o el alcohol. Encontrar un propósito y significado, hacer actividades significativas. Ser compasivo y autocompasivo ante los errores y fracasos, somos seres humanos, estamos aprendiendo permanentemente.

Cuidar nuestra salud emocional es esencial para vivir una vida plena y satisfactoria con impacto en nuestra salud física. Esta determina nuestra forma de ser y estar en los sistemas que habitamos. La salud emocional nos permitirá ser personas empáticas, comprensivas y capaces de comunicarnos de manera efectiva, BIEN SER.

Eduardo Oliva Gómez, Vera Judith Villa Guardiola (2014), Un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. Justicia Jurídica, ISSN 1692-8571, Vol. 10. N° 1. Enero - Junio de 2014, Pág. 11-20

***Dra. Maria Elena Garibay***

Terapeuta Gestáltica (Pacific Gestalt Institute, USA); Terapeuta en Psicología somática formativa (Center for Energetic Studies in Berkeley, California); Neuropsicóloga (HUMANITAS en formación); Consultora Certificada del Modelo Integración Cognitiva Corporal (Biología del Conocer) por Centro de Integración Cognitiva Corporal (Chile); Coach Ontológico Senior Certificada por The Newfield Network (Chile) y la ICF (International Coach Federation, USA).

# Call Us!

## 800-909-7170

TTY 711 Mon-Fri 8AM-5PM



**AMM**  
**AGENCY**  
Health Insurance Services  
**CA license 0N12357**

**Medicare plan  
enrollment  
agency**

**"By calling the number above, you will be  
directed to a licensed insurance agent."**

# **LAS GRAVES CONSECUENCIAS DE CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA**

Conducir bajo la influencia de alcohol o drogas (DUI) representa un riesgo grave para los conductores y la comunidad. Comprender las consecuencias de un DUI puede fomentar decisiones más responsables y prevenir tragedias en las carreteras.

Una condena por DUI puede resultar en la suspensión o revocación de la licencia de conducir, afectando la vida diaria y el empleo. En casos graves, si la conducción bajo los efectos provoca una fatalidad, los cargos pueden incluir homicidio vehicular o asesinato en segundo grado, con penas de prisión prolongadas. Además, la representación legal en estos casos es costosa, lo que aumenta la carga financiera del infractor.

Económicamente, las multas y los costos judiciales asociados con un DUI pueden alcanzar miles de dólares. A esto se suman las tasas de seguro de automóvil, que suelen duplicarse o triplicarse tras una condena. Los accidentes relacionados con DUI también generan costosos daños a la propiedad, afectando tanto al conductor como a terceros.

Físicamente, los accidentes de DUI pueden causar lesiones graves que requieren hospitalización y atención prolongada, afectando la calidad de vida. Emocionalmente, causar daño o muerte puede desencadenar problemas de salud mental como depresión y ansiedad.

Socialmente, un arresto por DUI puede dañar las relaciones familiares y laborales, provocando aislamiento y estrés. Además, una condena puede comprometer oportunidades laborales, especialmente en sectores que exigen un historial de conducción limpio.

Para evitar estas consecuencias, planifique un conductor sobrio o use servicios de transporte alternativo. La educación sobre los peligros del DUI es clave para tomar decisiones responsables y proteger a la comunidad.



## **Únase a la Patrulla de Caminos de California**

Considere una carrera en la Patrulla de Caminos de California para contribuir a la seguridad vial ([www.chpmadeforemore.com](http://www.chpmadeforemore.com)).

*Ivan Sandoval, Officer*  
California Highway Patrol- San Bernardino  
Public Information Officer  
2211 Western Avenue, San Bernardino, CA 92411  
909-383-4247 | 916-634-9627 Cell



**CALIFORNIA  
HIGHWAY PATROL**



# **PREPARÁNDONOS PARA TODAS LAS POSIBILIDADES: UNA GUÍA PARA FUTUROS PADRES**



Cuando descubrimos que seremos padres, una ola de emociones y pensamientos nos invade. Reflexionamos sobre los cambios y retos que el nuevo integrante traerá a la familia, y nuestra mayor preocupación es que el bebé se desarrolle y nazca sano.

Solemos centrarnos en celebrar el nacimiento con eventos como revelaciones de género o “baby showers”. Nos preparamos con lo esencial: un lugar seguro para el bebé, ropa, pañales y leche, enfocándonos en lo que damos por hecho.

Sin embargo, hay un aspecto fundamental que pasamos por alto: las discapacidades del desarrollo. Estas condiciones pueden afectar áreas físicas, de aprendizaje, del lenguaje, conductuales o sociales, y se manifiestan desde la concepción hasta los 22 años. Impactan el funcionamiento diario y la independencia de las personas.

## **Las discapacidades del desarrollo más comunes incluyen:**

1. Trastorno del Espectro Autista (TEA)
2. Síndrome de Down
3. Parálisis Cerebral
4. Discapacidad Intelectual
5. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
6. Trastornos del Aprendizaje
7. Discapacidades Sensoriales

La intervención temprana es clave para que el niño alcance su máximo potencial, promoviendo una vida digna e independiente según sus capacidades. Como padres, es vital aprender a navegar los sistemas de salud, educación y apoyo.

## **Recomendamos:**

1. Buscar recursos locales
2. Contactar agencias con cursos y grupos de apoyo
3. Acceder a materiales educativos

No están solos. Hay un sistema de apoyo del que pueden beneficiarse para enfrentar los desafíos. El conocimiento y la preparación son sus mejores herramientas en este viaje como padres.

*Para más información:*  
*Carolina Navarro García*  
Fiesta Educativa INC  
[cnavarro@fiestaeducativa.org](mailto:cnavarro@fiestaeducativa.org)



EDUCATIVA



LOMA LINDA UNIVERSITY  
HEALTH

San Manuel Gateway College

# COMMUNITY HEALTH WORKERS Promotores Academy



## ¿Quién es un CHW?

"Un trabajador de salud comunitaria (CHW por sus siglas en Inglés) es un trabajador de salud pública de primera línea que es un miembro de confianza y/o tiene un conocimiento inusualmente cercano de la comunidad a la que sirve. Esta relación de confianza permite al trabajador servir de enlace/intermediario entre los servicios sanitarios/sociales y la comunidad para facilitar el acceso a los servicios y mejorar la calidad y la competencia cultural de la prestación de servicios. Un trabajador de salud comunitario también fomenta la capacidad individual y comunitaria al aumentar el conocimiento de la salud y la autosuficiencia a través de una variedad de actividades como la divulgación, la educación comunitaria, el asesoramiento informal, el apoyo social y la defensa. (APHA, 2024)."



## CURSOS DE CAPACITACIÓN:

- Conceptos Fundamentales del CHW
- Salud conductual integral para CHWs
- CHWs en servicios clínicos
- Laboratorio de habilidades
- Prácticas de campo
- Educación continua
- Capacitación en preparación organizacional (Organizaciones)
- Capacitaciones especializadas en diferentes áreas: enfoque en Salud conductual, Servicios clínicos, Administración de CHWs, Liderazgo de CHWs and mucho más!

## Componentes de valor agregado:

- Curso de desarrollo profesional
- Cursos de religión y ética
- Certificado de Primeros auxilios de salud mental
- Certificado de Modelo de resiliencia comunitaria

**\*\*Plan de estudios y normas de formación basados en las competencias básicas de los CHWs (C3) y en la Asociación Nacional de CHWs (NACHW)\*\***



**Potenciar Nuestro Presente  
Construir nuestro futuro  
Abrazar nuestra historia**

CHW/Promotores Academy – [promotoresacademy@llu.edu](mailto:promotoresacademy@llu.edu)

250 South G. Street , San Bernardino, CA 92410 | Teléfono (909) 771 - 2893 | (855) 558 – 1100

Página de Facebook: [www.facebook.com/promotoresacademy](https://www.facebook.com/promotoresacademy)





**American  
Stroke  
Association.**

*A division of the  
American Heart Association.*

# R.Á.P.I.D.O. es como juntos acabaremos con los ataques o derrames cerebrales

## Aprenda sobre los signos de advertencia de los ataques o derrames cerebrales



# R

Rostro caído.



# Á

Alteración del equilibrio.



# P

Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna.



# I

Impedimento visual repentino.



# D

Disculpa para hablar.



# O

Obten ayuda. Llama al 911.

**Cada 40 segundos, alguien en los Estados Unidos sufre un ataque o derrame cerebral.**

Podría suceder en la calle, tu lugar de trabajo, en la tienda o en cualquier otro lugar. Si estás listo para detectar los signos de advertencia y llamar al 911, puedes salvar una vida y marcar la diferencia entre una recuperación completa o una discapacidad a largo plazo. Por eso es tan importante que conozcas los signos de advertencia de los ataques o derrames cerebrales y animes a todos a hacer lo mismo.

**Entre más rápido se trate el ataque o derrame cerebral, más posibilidad tiene el paciente de recuperarse.**

De hecho, los pacientes con ataque o derrame cerebral que reciben tratamiento anticoagulante intravenoso rTPA con alteplase dentro de los primeros 90 minutos siguientes a la aparición de los síntomas tienen el triple de probabilidades de recuperarse sin discapacidad o con poca discapacidad.

En algunos casos también se recomienda utilizar un procedimiento para eliminar el coágulo que causó el ataque o derrame cerebral. El 91% de los pacientes que tuvieron un ataque o derrame cerebral y recibieron tratamiento con un recuperador de stent dentro de los 150 minutos siguientes a la aparición de los síntomas se recuperaron sin discapacidad o con poca discapacidad.

Lo que hay que recordar es que el ataque o derrame cerebral suele poder tratarse en la mayoría de los casos. Solo es cuestión de recibir el tratamiento adecuado de inmediato.

## derramecerebral.org

© Derechos de autor 2023 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado.

R.Á.P.I.D.O. © Derechos de autor 2021-20XX, la University of Texas Health Science Center en Houston. Todos los derechos reservados. WF353254 10/23

© Derechos de autor 2023 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado.

R.Á.P.I.D.O. © Derechos de autor 2021-20XX, la University of Texas Health Science Center en Houston. Todos los derechos reservados. WF353254 10/23

# DATOS BREVES SOBRE EL ASMA INFANTIL

## ¿Qué es el Asma?

**Enfermedad crónica de los pulmones.** Es difícil que el aire entre a los pulmones, y el niño tiene dificultad para respirar. El asma es más común en los niños que en las niñas. Puede causar muerte. Los niños no pueden “dejar atrás” el asma y sus síntomas con la edad. Niños con eczema o alergias tienen más probabilidad de tener asma. Incluso el asma leve puede interferir con su vida.

## Síntomas Más Comunes

- Tos
- Sibilancias
- Falta de aliento
- Presión en el pecho
- Dificultad para respirar



## ¿Que Provoca el Asma?

- Polvo
- Humo de cigarro
- Excremento de cucaracha
- Alergias a los alimentos
- Infecciones
- Ejercicio
- Aire contaminado
- Mascotas
- Moho
- Arrebatos emocionales
- Peluches, ya que estos acumulan polvo.



## Señales de Emergencia



La respiración se detiene

Los labios y las uñas cambian a color morado



Tos/sibilancias constantes.



Respiración muy lenta, rápida, o respiración superficial

## Como Manejar el Asma

- Reconoce los síntomas.
- Reconoce las señales de emergencia.
- Elimina los factores de riesgo que puedan provocar el asma en tu casa.
- Sigue las indicaciones del médico para usar medicamento.
- Obtén seguimientos con el médico.
- Habla con tu médico sobre el **Asthma Action Plan o Plan de Acción para el Asma**. El plan de acción contra el asma, es un programa escrito que tu médico desarrollará con tu colaboración. Está diseñado para ayudarte a mantener el asma de tu hijo bajo control, a fin de que no interfiera con sus planes, es decir, que no le impida hacer una vida prácticamente normal.
- Habla con la escuela de tu hijo para que entiendan su condición
- Utiliza productos certificados para el asma.
- NO FUMES cerca de tu hijo, o en su cuarto.

## Recursos para el Asma:

- **Productos certificados para el asma:**  
<http://www.aafa.org/>
- **Información sobre el asma en CA:**  
<http://aafacal.org/>

**Línea Nacional del Asma:**  
Allergy and Asthma Networks  
1-800-878-4403  
California Breathing  
510-620-3646

**Rhonda Spencer-Hwang, DrPH**  
Associate Professor, School of Public Health  
Loma Linda University





# Bienestar. Recuperación. Resiliencia.



**El Departamento de Salud Mental del Condado de San Bernardino brinda servicios de salud mental y tratamiento para el uso de sustancias de manera cultural y lingüísticamente apropiado para individuos y familias, que incluyen:**

- tratamiento interno y externo para la salud mental
- servicios de crisis
- servicios de prevención e intervención temprana
- centros de recuperación y socialización dirigidos por pares
- tratamiento de uso de sustancias para el alcohol, el tabaco y otras drogas, incluyendo tratamiento residencial, externo y tratamiento asistido por medicamento (MAT por sus siglas en inglés).
- proporciona capacitación sobre Naloxone a individuos y grupos para equipar a las personas con habilidades que pueden salvar vidas y potencialmente detener una sobredosis de opiáceos.

Los 14 subcomités culturalmente específicos, que consisten con proveedores comunitarios, organizaciones, agencias asociadas, clientes, familiares, personas religiosas y representantes de DBH y los departamentos del condado, asesoran al Oficial de Competencia Cultural del DBH sobre las necesidades de sus comunidades. Para obtener más información, llame al (909) 252-5150 o envíe un correo electrónico [cultural\\_competency@dbh.sbcounty.gov](mailto:cultural_competency@dbh.sbcounty.gov).



Para más información, visite <https://wp.sbcounty.gov/dbh/> o llame al (888) 743-1478 (711 para usuarios de TTY).

# ¿QUIERES COMENZAR UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE?



La salud es mucho más que la ausencia de enfermedades. Es un estado de bienestar físico, mental y social que se construye diariamente con nuestros hábitos. Estos comportamientos, conscientes o no, impactan directamente en nuestra calidad de vida. Así que, ¿qué mejor que tomar decisiones bien informadas para cultivar hábitos saludables a partir de hoy?

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta balanceada es crucial para prevenir enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, ciertos tipos de cáncer, entre otras. Según la Fundación de Corazón y Derrames Cerebrales, más del 80% de las enfermedades cardíacas prematuras y derrames cerebrales pueden prevenirse a través de un estilo de vida saludable.

## RECOMENDACIONES PARA UNA NUTRICIÓN ÓPTIMA

- **Consulta médica:** Si tienes alguna condición médica, consulta a tu médico antes de modificar tu dieta.
- **Presupuesto saludable:** No necesitas alimentos caros para comer bien. Busca frutas y verduras de temporada en mercados locales, evitando productos procesados y llenos de químicos.

Incluye en tus comidas los siguientes grupos alimenticios:

- **Vegetales:** Variedad de colores en tus platos. Son ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra, lo que ayuda a mantener un peso saludable.
- **Frutas:** Llenas de vitaminas y fibra. Combínalas con proteínas como nueces o yogur para evitar picos de glucosa.
- **Granos enteros:** Pan integral, arroz integral, avena y quinoa, que aportan fibra y vitaminas del grupo B.
- **Proteínas:** De origen vegetal (frijoles, lentejas, quinoa) o animal (carne, huevos, pescado). Ayudan a reparar tejidos y fortalecer músculos.

- **Grasas saludables:** Aguacate, nueces, aceite de oliva y pescado. Son esenciales para la salud celular, hormonal y cerebral.
- **Agua:** Fundamental para la hidratación y las funciones vitales del cuerpo. Aunque ocho vasos de agua diarios es una buena guía, tus necesidades pueden variar según factores como actividad física, salud y ubicación.

### **EJERCICIO, SUEÑO, SALUD MENTAL Y ESTRÉS**

- **Ejercicio:** Al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana, combinando cardio y fuerza.
- **Sueño:** Prioriza dormir 7-8 horas cada noche.
- **Salud emocional:** Si las emociones afectan tu vida diaria, busca apoyo profesional.
- **Estrés:** Aprende a gestionar el estrés. Medita, practica respiración profunda y aprende a decir “no” cuando sea necesario.

### **EVITA O REDUCE**

- Alimentos altos en azúcar, grasas y calorías.
- Alimentos fritos, capeados, empanados o fritos.
- El consumo de carnes rojas.
- El consumo de galletas, pasteles, chocolates, dulces, helados, pan dulce etc.
- Sodas, bebidas energéticas, bebidas alcohólicas, jugos, agua con saborizantes artificiales y lácteos enteros con saborizantes.
- Embutidos y carnes frías como chorizo, tocino, pepperoni, salchichas, jamón de puerco y salami.
- Productos lácteos altos en grasa y calorías.

### **REFLEXIÓN FINAL**

Recuerda que la salud no es solo lo que comemos, sino también lo que pensamos, vemos y con quién nos relacionamos. El proceso puede ser desafiante, pero con disciplina y dedicación, alcanzarás tu meta.

*Claudia Chávez*  
Integrative Nutrition Health Coach






# EXAMEN DE LA VISTA SIN COSTO


**Es momento de recibir un examen de la vista si usted:**

- Debe entrecerrar los ojos/parpadar parciales para ver un objeto claramente.
- Los ojos se sienten adoloridos y cansados.
- Tiene dificultad para ver, especialmente en la noche.

*Llama para hacer tu cita al*

 **(909) 381-7616**

 @cedevi.mxl

 (686) 553-11-00

**Consultorio Oftalmológico**  
Consulado de México en San Bernardino  
293 North D St., San Bernardino, CA 92401



# DIRECTORIO DE SALUD

## *Inland Empire*

### CONDADO DE SAN BERNARDINO

CLÍNICAS MÉDICAS .....	34
HOSPITALES.....	36
SALUD MENTAL .....	37
SALUD DENTAL .....	38
SALUD VISUAL .....	39
APOYO EN ALCOHOL, DROGAS Y ADICCIÓN .....	40
APOYO PARA DEJAR DE FUMAR.....	41
VENTANILLAS COMUNITARIAS .....	42
SERVICIOS SOCIALES.....	42
VIOLENCIA DOMÉSTICA.....	42
DISCAPACIDAD DEL DESARROLLO .....	43
DERECHOS LABORALES.....	43
INMIGRACIÓN.....	44
CLÍNICAS PARA EXÁMENES MÉDICOS DE INMIGRACIÓN.....	44
OTROS RECURSOS COMUNITARIOS.....	44

### CONDADO DE RIVERSIDE

CLÍNICAS MÉDICAS .....	46
HOSPITALES.....	49
SALUD MENTAL .....	50
SALUD DENTAL .....	51
SALUD VISUAL .....	51
CLÍNICAS PARA EXÁMENES MÉDICOS DE INMIGRACIÓN.....	52
APOYO EN ALCOHOL, DROGAS Y ADICCIÓN .....	52
APOYO PARA DEJAR DE FUMAR.....	52
SERVICIOS SOCIALES.....	53
VIOLENCIA DOMÉSTICA.....	53
DISCAPACIDAD DEL DESARROLLO .....	54
DERECHOS LABORALES.....	54
INMIGRACIÓN.....	54

# DIRECTORIO DE SALUD

CONDADO DE SAN BERNARDINO

## CLÍNICAS MÉDICAS

### ARROWHEAD FAMILY HEALTH CENTER - WESTSIDE

- *Rialto*

850 East Foothill Blvd.  
Rialto, CA 92376  
(855) 422-8029

### ARROWHEAD REGIONAL MEDICAL CENTER

- *Redlands*

**Arrowhead Family Health Center**  
- *Redlands*  
800 East Lugonia Ave.  
Redlands, CA 92374  
(855) 422-8029

### ARROWHEAD REGIONAL MEDICAL CENTER

- *Fontana*

**Arrowhead Family Health Center**  
- *Fontana*  
16854 Ivy Ave.  
Fontana CA, 92335  
(855) 422-8029

### ARROWHEAD REGIONAL MEDICAL CENTER

- *Colton*

**Primary Care Clinic**  
400 N. Pepper Ave.  
Colton CA 92324  
(877) 873-2762

### BLOOMINGTON COMMUNITY HEALTH CENTER

- *Bloomington*

18601 West Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316  
(909) 546-7520

### BLOOMINGTON FAMILY WELLNESS CENTER

18651 Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316  
(909) 546-7520

### CENTRAL CITY COMMUNITY HEALTH CENTER

- *Upland*

**Upland Health Center**  
268 McArthur Way  
Upland, CA 91786  
(909) 406-5353

### CENTRAL NEIGHBORHOOD HEALTH FOUNDATION

- *San Bernardino*

1329 N Street  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 381-0803

### CLINICA MEDICA FAMILIAR

- *San Bernardino*

407 E Gilbert St #1  
San Bernardino, CA 92404  
(909) 889-1136

### CLÍNICA MEDICA FAMILIAR

- *Ontario*

**Ontario Clinica Medica Familiar**  
403 West F Street  
Ontario, CA 91762-3207  
(909) 988-3288

### CLÍNICA MÉDICA FAMILIAR

**Dr. Rios**

Monclair  
9675 Monte Vista Ave.  
Monclair, CA 91763  
(855) 505-7467

### CLÍNICA MI PUEBLO

- *Victorville*

Dirección: 14960 Bear Valley Rd,  
Victorville, CA 92395  
(760) 955-9300

## CLÍNICAS ST. JOSEPH'S HEALTH Y ST. MARY

### • *Adelanto*

#### **St. Mary Medical Center Healthy Beginnings Adelanto Clinic**

11965 Cactus Rd,  
Adelanto, CA 92301  
(760) 246-667

## COMMUNITY HEALTH SYSTEMS, INC.

### • *Bloomington*

#### **Bloomington Family Wellness Center**

18651 Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316  
(909) 546-7520

## CONDADO DE SAN BERNARDINO CLÍNICAS DE SALUD PÚBLICA

### • *Adelanto*

#### **Adelanto Public Health Clinic - FQHC**

11336 Bartlett Ave. Ste. 11  
Adelanto, CA 92301  
(800) 722-4777

### • *Hesperia*

Hesperia Health Center  
16453 Bear Valley Rd  
Hesperia, CA 92345  
(800) 722-4777

## CVUSD HEALTH CENTER

### • *Chino*

12970 Third St.  
Chino, CA 91710  
(909) 628-1201 ext. 8935

## METROPOLITAN FAMILY MEDICAL CLINIC, INC

### • *Rialto*

425 E Foothill Blvd.  
Rialto, CA 92376  
(909) 546-1050

### • *Highland*

7576 Sterling Ave.  
Highland, CA  
(909) 381-8983

### • *Fontana*

7965 Sierra Ave.  
Fontana, CA 92336  
(909) 356-4459

### • *Highland*

7576 Sterling Ave.  
Highland, CA  
(909) 381-8983

### • *San Bernardino*

742 W Highland Ave.  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 881-7320

### • *San Bernardino*

1574 W Baseline Ave.  
San Bernardino, CA 92411  
(909) 386-1880

## PARKTREE COMMUNITY HEALTH CENTER - ARCHIBALD

### • *Ontario*

2680 E Riverside Drive  
Ontario, CA 91761  
(909) 469-9013

## SACHS ARROWHEAD CLINIC

### • *San Bernardino*

1293 North D Street  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 381-1663

## SAC HEALTH SYSTEM-FRAZEE

### • *San Bernardino*

488 South K Street  
San Bernardino, CA 92410  
(909) 383-8092

## SAN BERNARDINO CLÍNICAS DE SALUD PÚBLICA

### • *San Bernardino*

606 East Mill St.  
San Bernardino, CA 92408  
(800) 722-4777

## SAN BERNARDINO CLÍNICAS DE SALUD PÚBLICA

### • *Ontario*

#### **Centro de Salud Comunitario de Ontario**

150 E Holt Blvd.  
Ontario, CA 91761  
(800) 722-4777

### ST. MARY COMMUNITY HEALTH CENTER

- *Hesperia*

17071 Main St.,  
Hesperia, CA 92345  
(760) 956-7714

### ST. MARY HIGH DESERT APPLE VALLEY 65+ HEALTH CENTER

- *Apple Valley*

19333 Valley Rd, Ste. 101,  
Apple Valley, CA 92308  
(760) 706- 0048

### THE RURAL CLINIC - BEAR VALLEY COMMUNITY HEALTHCARE

Big Bear City, CA 92314  
(909) 878-8221

### TRI-STATE COMMUNITY HEALTHCARE CENTER

- *San Bernardino*

1655 N Mt Vernon Ave  
San Bernardino, CA 92411  
(909) 277-7360

### UNICARE COMMUNITY HEALTH CENTER, INC.

- *Colton*

308 N. La Cadena Dr.  
Colton, CA 92324  
(909) 321-4700

- *Fontana*

**Unicare Community Health Center - Fontana (FQHC)**

17500 Foothill Blvd #A-2  
(909) 428-0170

- *Fontana*

16127 Foothill Blvd.  
Fontana, CA 92355  
(909) 347-0700

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

## HOSPITALES

### ARROWHEAD REGIONAL MEDICAL CENTER

- *San Bernardino*

**Arrowhead Family Health Center-McKee**

1499 E Highland Ave.  
San Bernardino, CA 92404  
(855)422-8029

### DIGNITY HEALTH - COMMUNITY HOSPITAL OF SAN BERNARDINO

- *San Bernardino*

1805 Medical Center Dr  
San Bernardino, CA 92411  
(909) 587-1492

### LOMA LINDA UNIVERSITY HEALTH

- *Loma Linda*

11234 Anderson St.  
Loma Linda, CA 92354  
(909) 558-4000

### REDLANDS COMMUNITY HOSPITAL

- *San Bernardino*

**Redlands Family Clinic**

802 W. Colton Ave., Ste. E  
Redlands, CA 92374  
(909) 335-5799

- *Yucaipa*

**Yucaipa Family Clinic**

11985 4th St., Ste. 102  
Yucaipa, CA 92399  
(909) 478-7951



## **SALUD MENTAL**

**988** LÍNEA DE AYUDA PARA CASOS DE SUICIDIO Y CRISIS

### **EQUIPOS DE RESPUESTA A CRISIS**

- **West Valley:**  
**Chino, Chino Hills, Fontana, Montclair, Ontario, Rancho Cucamonga**  
(909) 458-1517
- **East Valley:**  
**Bloomington, Colton, Fontana, Loma Linda, Redlands, San Bernardino, Yucaipa**  
(909) 421-9233  
Pager (909) 420-0560
- **High Desert Serving:**  
**Adelanto, Apple Valley, Barstow, Hesperia, Lucerne Valley, Phelan, Victorville**  
(760) 956-2345

### **VALLEY STAR BEHAVIORAL HEALTH CRISIS WALK IN CLINICS (CWIC)**

**CWIC - Victorville**  
12240 Hesperia Rd. Ste. A  
Victorville, CA 92395  
Available 24/7  
(760) 245-8837

**CWIC - Morongo Basin**  
7293 Dumosa Ave., Ste. 2  
Yucca Valley, CA 92284  
Available 24/7  
(855) 365-6558

### **CRISIS STABILIZATION UNITS (CSU)**

**Windsor Center**  
1481 N. Windsor Dr.  
San Bernardino  
(909) 361-6470

### **MERRILL CENTER**

14677 Merrill Ave.  
Fontana  
(951) 643-2340

### **A NEW HORIZONT BILINGUAL FAMILY THERAPY, INC**

- **Redlands**  
1255 W Colton Ave., Ste. 585  
(909) 747-4344

### **DESERT HILL CENTER CRISIS RESIDENTIAL TREATMENT CENTER**

- **Victorville**  
16552 Sunhill Dr  
Victorville, CA 92395  
(760) 780-4400

### **DESERT CARE NETWORK**

- **Yucca Valley**  
57407 Twenty-nine Palms Highway,  
Ste. C,D,F,G  
Yucca Valley, CA 92284  
(760) 245-8837

### **DR. MOISES PONCE**

- **Redlands**  
1809 W Redlands Blvd, Redlands,  
CA 92373  
(909) 335-3026
- **San Bernardino**  
1906 S Commercenter Dr  
Unit 108, San Bernardino, CA 92408  
(909) 335-3026

### **MORONGO OASIS CENTER CRISIS**

- **Joshua Tree**  
**Residential Treatment (CRT)**  
60805 29 Palms Hwy  
Joshua Tree, CA 92252  
(760) 974-5990

### **PHOENIX COMMUNITY COUNSELING**

- **San Bernardino**  
**Salud Mental**  
**Phoenix Community Counseling**  
820 E Gilbert St.  
San Bernardino, CA 92415  
Phone: (909) 387-7200

## REDLANDS CLINIC

- **Redlands**  
1030 Nevada St. Ste. 200  
Redlands, CA 92374  
(877) 527-7227

## STARS BEHAVIORAL HEALTH GROUP

- **San Bernardino**  
**Casa Paseo Crisis Residential Treatment Center**  
720 East Gilbert Street  
San Bernardino, CA 92415  
(909) 332-6000

## SOUTH COAST COMMUNITY SERVICES

- **Colton**  
**Regional Headquarters & Mental Health Outpatient Clinic**  
1461 E. Cooley Ste. 100  
Colton, CA 92324  
(877) 527-7227

- **Yucaipa**  
**Yucaipa Mental Health Outpatient Clinic**  
34324 Yucaipa Blvd., Ste. C  
Yucaipa, CA 92399  
(877) 527-7227

## SAFE HARBOR-FAMILY THERAPY

- **Chino**  
13149 3rd St.  
Chino, CA 91710  
(909) 313-2184

## UNICARE COMMUNITY HEALTH CENTER-SAN BERNARDINO

- **San Bernardino**  
184-190 E. Highland Ave.  
San Bernardino, CA 92404  
(909) 882-4788

## VICTOR COMMUNITY SUPPORT SERVICES

- **San Bernardino**  
1053 N. D Street  
San Bernardino, CA 92410  
United States  
(909) 229-1358  
(909) 763-5518

## WEST REGION MAIN OFFICES & UPLAND CLINIC

- **Upland**  
1425 W. Foothill Ave.  
Third Floor  
Upland, CA 91784  
(877) 527-7227

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

# SALUD DENTAL

## ASSISTANCE LEAGUES DENTAL CENTERS

- **Redlands**  
508 West Colton Ave.  
Redlands, CA 92374-3054  
(909) 792-9430

## BLOOMINGTON DENTAL CLINIC

- **Bloomington**  
18651 Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316  
(909) 546-7520

## COMMUNITY HEALTH SYSTEMS, INC.

- **Bloomington**  
**Bloomington Community Health Center**  
18601 West Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316

## DR. PEDRO SANDOVAL DENTAL

- **Rialto**  
432 N. Riverside Ave.  
Rialto, CA 92376  
(909) 874-2121

## INLAND FAMILY COMMUNITY HEALTH CENTER

- *San Bernardino*

665 North 'D' Street  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 708-8158

## LATIN AMERICAN DENTAL

- *San Bernardino*

407 E. Gilbert St. Ste. 5  
San Bernardino, CA 92404  
(909) 885-7000

## SACHS NORTON DENTAL CLINIC

- *San Bernardino*

1455 E. 3rd  
San Bernardino, CA 92408  
(909) 382-7120

## MISSION CITY COMMUNITY NETWORK

- *Barstow*

405 E. Buena Vista St.  
Barstow, CA 92311  
(818) 895-3100

- *Victorville*

15201 11th St., Ste. 300  
Victorville, CA 92395  
(818) 895-3100

## SAN BERNARDINO CLÍNICAS DE SALUD PÚBLICA

- *Hesperia*

### *Hesperia Health Center*

16453 Bear Valley Rd  
Hesperia, CA 92345  
(800) 722-4777

## TRI-COUNTY DENTAL SOCIETY

- *Lake Arrowhead*

### *Mountains Community Hospital Rural Dental Clinic*

29099 Hospital Rd. Ste. 112  
Lake Arrowhead, CA 92352  
(909) 336-4045

- *Victorville*

### *Healthy Dental Care*

15625 6th. St.  
Victorville, CA 92395  
(760) 208-4858

## LOMA LINDA UNIVERSITY SCHOOL OF DENTISTRY

- *Loma Linda*

11092 Anderson Street  
Loma Linda, CA 92350  
(909) 558-4675

## SAN JOAQUIN VALLEY COLLEGE

- *Ontario*

### *Servicios de Higiene Dental Ontario Campus*

4580 Ontario Mills Parkway  
(909) 373-3792  
(909) 291-8121

## SAC HEALTH SYSTEM

- *San Bernardino*

250 S.G St.  
San Bernardino, CA 92410  
(909) 382-7100

- *Big Bear City*

### *Center for Oral Health Dental Clinic*

1028 West Big Bear Blvd.  
Big Bear City, CA 92314  
(909) 878-8221

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

# SALUD VISUAL

## COMMUNITY HEALTH SYSTEM, INC

- *Bloomington*

### *Bloomington Community Health Center*

18601 West Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316  
(909) 546-7520

## CLÍNICA OFTALMOLÓGICA DE LA VENTANILLA DE SALUD

293 North D St.  
San Bernardino, CA 92401  
(909) 381 7616

## **SAN BERNARDINO COUNTY INDIAN HEALTH**

- *Grand Terrace*  
11980 Mount Vernon Ave.  
Grand Terrace, CA 92313  
(909) 864-1097

## **CLÍNICAS ST.JOSEPH'S HEALTH Y ST.MARY**

- *Hesperia*  
17059 Main St.  
Hesperia, CA 92345  
(760) 956-4126

## **LOMA LINDA UNIVERSITY EYE INSTITUTE**

- *Loma Linda*  
11370 Anderson St #1800,  
Loma Linda, CA 92354  
(909) 558-2154

## **LOMA LINDA UNIVERSITY EYE INSTITUTE - PEDIATRIC CLINIC**

- 2195 Club Center Dr Ste. L,  
San Bernardino, CA 92408  
(909) 558-2154

### **CONDADO DE SAN BERNARDINO**

## **APOYO EN ALCOHOL, DROGAS Y ADICCIÓN**

### **AL-ANON**

- *Colton*  
1016 E Cooley Dr,  
Colton, CA 92324  
(909) 824-1516

### **ALCOHOLICOS ANONIMOS**

- *San Bernardino*  
222 E Highland Ave Ste. 7  
San Bernardino, CA 92404  
(909) 586-2763

### **DBH ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE RECUPERACIÓN PARA TRASTORNOS POR EL USO DE SUSTANCIAS**

- *San Bernardino*  
621 E Carnegie Dr, Ste. 210  
San Bernardino, CA 92415  
(800) 968-2636  
(909) 386-9740

### **DRUG ALTERNATIVE PROGRAM (DAP)**

- *Grand Terrace*  
11868 Arliss Dr.  
Grand Terrace, CA 92313  
(209) 702-0448

### **FIRST STEP RECOVERY CENTER**

- *Victorville*  
12571 Hesperia Rd,  
Victorville, CA 92395  
(760) 780-1237

### **GAMBLERS ANONIMOS**

- *Upland*  
1306 Monte Vista Ave #5,  
Upland, CA 91786  
(909) 931-9056

### **INLAND BEHAVIORAL HEALTH SERVICES INC**

- *San Bernardino*  
1963 N E St.  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 881-6146



## **APOYO PARA DEJAR DE FUMAR**

### **AMERICAN LUNG ASSOCIATION**

- *San Bernardino*  
441 MacKay Drive,  
San Bernardino, CA 92408  
(909) 884-5864  
1 (800) LUNG-US

### **ARROWHEAD REGIONAL MEDICAL**

- *Colton*  
Center 400 North Pepper Avenue  
Colton, CA 92324  
(909) 580-6167

### **BEAVER MEDICAL GROUP**

- *Redlands*  
1150 Brookside Avenue Ste. U,  
Redlands, CA 92373  
(909) 335-4131

### **DIGNITY HEALTH-COMMUNITY HOSPITAL OF SAN BERNARDINO**

1805 Medical Center Dr.  
San Bernardino, CA 92411  
(909) 887-6333

### **DESERT VALLEY HOSPITAL**

- *Victorville*  
16850 Bear Valley Rd,  
Victorville, CA 92395  
(760) 241-8000

### **INLAND VALLEY RECOVERY SERVICES**

- *San Bernardino*  
939 North D Street,  
San Bernardino, CA 92410  
(909) 949-4667
- *Colton*  
1076 Santo Antonio Drive Ste. B, Colton,  
CA 92324  
(909) 433-9824
- *Upland*  
934 North Mountain Avenue Ste. A & B,  
Upland, CA 91786  
(909) 949-4667

### **LINEA DE AYUDA PARA FUMADORES DE CALIFORNIA**

1 (800) 456-6386

### **KAISER PERMANENTE**

- *Fontana*  
17296 Slover Avenue Palm Court  
Fontana, CA 92337  
(909) 609-3000

### **LOMA LINDA UNIVERSITY MEDICAL CENTER**

- *Loma Linda*  
11215 Mountain View Av., Ste. 179  
Loma Linda, California 92354  
(909) 558-3264

### **NICOTINE ANONYMOUS SUPPORT GROUP**

- *Joshua Tree*  
First Baptist Church  
6740 Sunset Rd  
Joshua Tree, CA 92252  
Lunes 5:30 pm

### **NORTON SAC CLINIC BEHAVIORAL HEALTH DEPARTMENT**

- *San Bernardino*  
250 South G Street,  
San Bernardino, CA 92404  
(909) 382-7135  
(909) 382-7100

### **ST. JOHN OF GOD HEALTH CARE VICTORVILLE**

Services 15534 6th Street,  
Victorville, CA 92395  
(760) 952-9192

### **SU CLINICA MEDICA**

- *San Bernardino*  
850 West Highland Avenue Ste. A,  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 886-7576

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

### VENTANILLAS COMUNITARIAS

#### VENTANILLA DE EDUCACIÓN

- *San Bernardino*  
293 North D Street  
San Bernardino, CA 923401  
Julie Estrada: [juestrada@sbccd.cc.ca.us](mailto:juestrada@sbccd.cc.ca.us)  
(840) 227-0584

#### VENTANILLA DE ASESORÍA FINANCIERA

- *San Bernardino*  
293 North D St.  
San Bernardino, Ca 92401  
(909) 889-9836 Ext 247

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

### SERVICIOS SOCIALES

#### AMERICAN RED CROSS

- *San Bernardino*  
202 W Rialto Ave.  
San Bernardino, CA 92408  
(909) 888-1481

#### CATHOLIC CHARITIES

- *San Bernardino*  
1450 North "D" St.  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 388-1239

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

### VIOLENCIA DOMÉSTICA

#### A BETTER WAY

- *Victorville*  
14114 Hesperia Rd  
Victorville, CA 92395  
(760) 955-8010  
(760) 955-8723 Hotline

#### DESERT SANCTUARY, INC

- *Barstow*  
**Haley House**  
703 E. Main St.  
Barstow, CA 92311  
(760) 256-3733 Oficina  
(760) 256-3441 Hotline

#### DOVES OF BIG BEAR VALLEY, INC

- *Big Bear Lake*  
41943 Big Bear Blvd.  
Big Bear Lake, CA 92315  
(909) 866-1546  
24/7 Hotline: 1-800-851-7601

#### FAMILY ASSISTANCE PROGRAM

- *Victorville*  
15075 7th St., Victorville, CA 92395  
(760) 843-0701

#### MIL MUJERES

- *San Bernardino*  
255 North D St Ste. 213  
San Bernardino, CA 92401  
(909) 259-0395

#### MORONGO BASIN UNITY HOME

- *Yucca Valley*  
7237 Joshua Lane  
Yucca Valley, CA 92284  
Hotline 24 horas (760) 366-9663

#### OPTION HOUSE, INC.

- *San Bernardino*  
813 N D St., Ste. A  
San Bernardino, CA 92401  
(909) 383-1602

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

# DISCAPACIDAD DEL DESARROLLO

### AUTISM HEROES

- *Redlands*  
420 Brookside Ave.  
Redlands, CA 92373  
(909) 312-3070

### DISABILITY RIGHTS CALIFORNIA

- *San Bernardino*  
473 E Carnegie Dr #200,  
San Bernardino, CA 92408  
(323) 515-1435

### INLAND EMPIRE AUTISM ASSESSMENT CENTER OF EXCELLENCE

- *San Bernardino*  
1499 S Tippecanoe Ave.  
San Bernardino, CA 92408  
(909) 799-3777

### INLAND REGIONAL CENTER

- *San Bernardino*  
1365 S Waterman Ave.,  
San Bernardino, CA 92408  
(909) 890-3000

### SOUTHERN CA RESOURCE SERVICES FOR INDEPENDENT LIVING

- *San Bernardino*  
1950 S Sunwest Ln Ste. 104  
San Bernardino, CA 92408  
(909) 763-3499

### PEDIATRIC NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

- *Loma Linda*  
11234 Anderson St.,  
Loma Linda, CA 92354  
(877) 558-6248

### FIESTA EDUCATIVA

- *Los Angeles*  
2215 N Broadway B  
Los Angeles, CA 90031  
(323) 221-6696

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

# DERECHOS LABORALES

### COMISIÓN DE DERECHOS LABORALES

Línea de llamada EMPLEO  
(877) 552-9832

### CALIFORNIA DEPARTMENT OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (CAL/OSHA)

- *San Bernardino*  
**San Bernardino District Office**  
464 West 4th Street, Ste. 332  
San Bernardino, CA 92401  
(909) 383-4321

### WORKERS' COMPENSATION APPEALS BOARD

- *San Bernardino*  
464 W 4th St #239  
San Bernardino, CA 92401  
(909) 383-4341

### U.S. DEPT. OF LABOR, WAGE AND HOUR DIVISION

- *Ontario Area Office*  
(909) 204-3773  
1-866-4-USWAGE  
(1-866-487-9243)

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

### INMIGRACIÓN

#### CATHOLIC CHARITIES OF SAN BERNARDINO

- *San Bernardino*  
**Refugee & Immigration Services**  
1450 N D St.  
San Bernardino, CA 92405  
(909) 388-1239

#### INLAND COALITION FOR IMMIGRANT JUSTICE

- *Ontario*  
521 N Euclid Ave.  
Ontario, CA 91762  
(951) 665-8782

#### HIGH DESERT SAN BERNARDINO COUNTY OFFICE

- *Victorville*  
14335 Hesperia Rd  
Victorville, CA 92395  
(442) 327-9117

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

### CLÍNICAS PARA EXÁMENES MÉDICOS DE INMIGRACIÓN

#### EDGAR ALFARO-MCFIELD, MD

- *San Bernardino*  
1800 N Western Ave #305  
San Bernardino, CA 92411  
(909) 880-9993

1374 N Waterman Ave.  
San Bernardino, CA 92411  
(909) 880-9993

#### QUALITY CARE

- *San Bernardino*  
590 N Sierra Way  
San Bernardino, CA 92401  
(909) 495-3595

## CONDADO DE SAN BERNARDINO

### OTROS RECURSOS COMUNITARIOS

SERVICIOS ADICIONALES EN EL CONDADO DE SAN BERNARDINO MARQUE 211

#### PROYECTO HOPE DEL DEPARTAMENTO DEL SHERIFF DEL CONDADO DE SAN BERNARDINO

(909) 387-0623

#### DEPARTAMENTO DE SERVICIOS PARA ADULTOS Y PERSONAS MAYORES DEL CONDADO DE SAN BERNARDINO SERVICIOS DE PROTECCIÓN PARA ADULTOS:

línea directa disponible las 24 horas  
(909) 891-3900  
(877) 565-2020



**COALICIÓN CONTRA LA  
EXPLOTACIÓN SEXUAL (CASE)**

(909) 383-9677

**CENTRO REGIONAL DEL  
INTERIOR (IRC)**

(909) 890-3000

**ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER**

(800) 272-3900

**SISTEMA DE ATENCIÓN MÉDICA DE  
ASUNTOS DE VETERANOS DE  
LOMA LINDA**

(909) 825-7084

**LÍNEA DE CRISIS PARA VETERANOS**

(800) 273-8255

**LÍNEA DE AYUDA PARA  
FUMADORES DE CALIFORNIA**

(800) NO-BUTTS

**LÍNEA DIRECTA NACIONAL PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

(800) 273-8255

**LÍNEA DIRECTA PARA EL  
ABUSO INFANTIL**

(800) 827-8724

**NARCÓTICOS ANÓNIMOS**

(800) 863-2962

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

(909) 825-4700

**LÍNEA DIRECTA NACIONAL PARA  
LA VIOLENCIA DOMÉSTICA**

(800) 799-7233

**SERVICIOS PARA  
SOBREVIVIENTES DE DELITOS**

(844) 378-0586

**OFICINA DE ASUNTOS FAMILIARES  
Y DEL CONSUMIDOR DE DBH**

(909) 388-0818

**CENTRO DE RECURSOS PARA  
CUIDADORES DEL INTERIOR**

(800) 675-6694

**LÍNEA DIRECTA DEL GRUPO DE  
APOYO AL ANON**

(800) 356-9996

**GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON**

(800) 477-6291

**ALIANZA NACIONAL SOBRE  
ENFERMEDADES MENTALES (NAMI)**

(800) 950-6264

# DIRECTORIO DE SALUD

## CONDADO DE RIVERSIDE

### CLÍNICAS MÉDICAS

#### **ARLANZA FAMILY HEALTH CENTER**

- **Riverside**

8856 Arlington Ave.  
Riverside CA 92503  
(833) 867-4642

#### **BANNING FAMILY CARE CENTER**

- **Banning**

3055 W. Ramsey St.  
Banning, CA 92220  
(800) 720-9553

#### **CENTRAL CITY COMMUNITY HEALTH CENTER**

- **Norco**

##### **Norco Health Center**

1860 Hamner Ave.  
Norco, CA 92860  
(951) 479-0070

- **Indio**

##### **Indio Health Center**

81709 Dr Carreon Blvd Ste. E-1,2  
Indio, CA 92201  
(760) 342-3336

#### **COMMUNITY HEALTH SYSTEMS, INC.**

##### **University Community Health Center**

2933 University Ave.  
Riverside, CA 92507  
(951) 224-8220

#### **RIVERSIDE UNIVERSITY HEALTH SYSTEM**

- **Corona**

##### **Corona Community Health System**

2813 S. Main St., Corona, CA 92882.  
(951) 272-5445  
(800) 720-5445

#### **CLÍNICA MEDICA FAMILIAR DR. RIOS**

- **Mead Valley**

21091 Rider St.  
Mead Valley, CA 92570  
(855) 505-7467

- **Lake Elsinore**

141 N. Main St.  
Lake Elsinore, CA 92530  
(855) 505-7467

- **Moreno Valley**

13925 Indian St.  
Moreno Valley, CA 92553  
(855) 505-7467

- **Corona**

1530 W 6th, Ste. 109 Corona,  
CA 92882

- **Temecula**

27625 Jefferson Ave., Ste. 101,  
Temecula, CA 92590  
(855) 505-7467

#### **CLÍNICA MI PUEBLO**

- **Corona**

602 W. 6th Street  
Corona, CA 92882  
(951) 256-2783

#### **CLÍNICA DE SALUD DEL PUEBLO**

50249 Cesar Chavez St., Unit D  
Coachella, CA 92236  
(760) 395-0555

#### **DESERT HOT SPRINGS COMMUNITY HEALTH CENTER**

66-675 Pierson Boulevard  
Desert Hot Springs, CA 92240  
(760) 676-5240

#### **DESERT HOT SPRINGS HEALTH AND WELLNESS CENTER**

- **Desert Hot Springs**

11750 Cholla Drive, Ste. B  
Desert Hot Springs, CA 92240  
(760) 251-0044

### **DESERT HOT SPRINGS SPECIALTY CARE CENTER**

- *Desert Hot Springs*  
12-520 Palm Drive  
Desert Hot Springs, CA 92262  
(760) 416-3770

### **HEALTH TO HOPE CLINIC**

- *Riverside*  
2880 Hulen Pl.  
Riverside, CA 92507  
(951) 595-4444

### **HEMET FAMILY HEALTH CENTER**

- *Hemet*  
880 North State St.  
Hemet, CA 92543  
(951) 766-2450

### **INDIO FAMILY CARE CENTER**

47-923 Oasis St., Indio, CA 92201  
Community Health Centers, (800)  
720-9553

### **LAKE ELSINORE FAMILY HEALTH CENTER**

- *Lake Elsinore*  
2499 E. Lakeshore Dr  
Lake Elsinore, CA 92530  
(951) 471-4200

### **LESTONNAC FREE CLINIC**

**Mobile Walk-In Clinic Moreno Valley  
St. Christopher Catholic Church**  
25075 Cottonwood Ave.  
Moreno Valley, CA 92553  
(951) 295-9838

### **LOW COST HEALTH CLINICS**

- *Indio Medical Clinic*  
82360 Hwy 111, Ste.-F  
Indio, CA 92201  
(760) 342-8828
- *Riverside*  
6200 Van Buren Blvd., Ste.-100  
Riverside, CA 92503  
(951) 358-0255

### **METROPOLITAN FAMILY MEDICAL CLINICS, INC.**

- *Riverside*  
4990 Arlington Ave.  
Riverside, CA 92504  
(951) 785-9011

### **MECCA FAMILY HEALTH CLINIC**

- *Mecca*  
91275 66th Ave., Ste. 500  
Mecca, CA 92254  
(760) 396-1249

### **MORENO VALLEY COMMUNITY HEALTH CENTER**

23520 Cactus Ave. Moreno Valley,  
CA 92553  
(951) 867-3900

### **NEIGHBORHOOD HEALTHCARE**

- *Hemet*  
903 E. Devonshire Ave., Ste. D  
Hemet, CA 92543  
(951) 216-6100
- *Hemet*  
1030 E Florida Avenue Hemet, CA  
92543  
(833) 867-4642
- *Menifee*  
26926-B Cherry Hills Blvd.  
Menifee, CA 92586  
(951) 216-2200
- *Latham*  
4371 Latham St.  
(833) 867-4642

### **PALM SPRINGS FAMILY CARE CENTER**

191 North Sunrise Way  
Palm Springs, CA 92262  
(800) 720-9553

### **PERRIS FAMILY HEALTH CENTER**

- *Perris*  
**Dr. Robert Bruce Reid -  
Perris Family Health Center**  
308 East San Jacinto Ave.  
Perris, CA 92570  
(951) 940-6700

## RIVERSIDE COMMUNITY HOSPITAL

- **Riverside**

4445 Magnolia Ave.  
Riverside, CA 92501  
(951) 788-3000

## RIVERSIDE UNIVERSITY HEALTH SYSTEM

- **Indio**

47923 Oasis Street  
Indio CA 92201

- **Moreno Valley**

23520 Cactus Ave.  
Moreno Valley, CA 92553  
(951) 867-3900

- **Rubidoux**

5256 Mission Blvd.  
Riverside, CA 92509  
(951) 955-0840

- **Perris Valley**

450 San Jacinto Ave.  
Perris, CA 92570  
(800) 720-955

- **Jurupa Valley**

8876 Mission Blvd.  
Jurupa Valley, CA 92509  
(800) 360-8795

## SAC HEALTH SYSTEM

- **Indio**

**SAC Health System – Indio**  
82-934 W Civic Center Dr  
Indio, CA CA 92201

- **Indio**

84110 Manila Ave. #B  
Indio, CA 92201  
(760) 342-0042

## UNICARE COMMUNITY HEALTH CENTER, INC.

- **Corona**

**Unicare Community Health Center - Corona (FQHC)**

107 N. McKinley Street  
Corona, CA 92879

- **San Bernardino**

184-190 E. Highland Ave.  
San Bernardino, CA 92404  
(909) 882-4788

- **Hesperia**

11919 Hesperia Rd.,  
Hesperia, CA 92345  
(760) 948-1454

- **Apple Valley**

15863 Kasota Rd.,  
Apple Valley, CA 92307  
(760) 946-1100

- **Moreno Valley**

**Unicare Community Health Center - Moreno Valley (FQHC)**

24853 Alessandro Blvd #4  
Moreno Valley, CA 92553  
(951) 571-8518

- **Ontario**

1151 E. Walnut St.,  
Ontario, CA 91761  
(909) 467-1425

- **Pomona**

1501 E. Holt Ave. Ste. A  
Pomona, CA 91767  
(909) 623-3600

- **Riverside**

**Unicare Community Health Center - Riverside (FQHC)**

5549 Van Buren Blvd.  
Riverside, CA 92503

## HOSPITALES

### ARLANZA FAMILY HEALTH CENTER

- *Riverside*  
8856 Arlington Ave.  
Riverside CA 92503  
(833) 867-4642

### BANNING FAMILY CARE CENTER

- *Banning*  
3055 W. Ramsey St.  
Banning, CA 92220  
(800) 720-9553

### CENTRAL CITY COMMUNITY HEALTH CENTER

- *Norco*  
**Norco Health Center**  
1860 Hamner Ave.  
Norco, CA 92860  
(951) 479-0070

- *Indio*  
**Indio Health Center**  
81709 Dr Carreon Blvd Ste. E-1,2  
Indio, CA 92201  
(760) 342-3336

**COMMUNITY HEALTH SYSTEMS, INC.**  
**University Community Health Center**  
2933 University Ave.  
Riverside, CA 92507  
(951) 224-8220

### RIVERSIDE UNIVERSITY HEALTH SYSTEM

- *Corona*  
**Corona Community Health System**  
2813 S. Main St., Corona, CA 92882.  
(951) 272-5445  
(800) 720-5445

### CLÍNICA MEDICA FAMILIAR DR. RIOS

- *Mead Valley*  
21091 Rider St.  
Mead Valley, CA 92570  
(855) 505-7467

- *Lake Elsinore*  
141 N. Main St.  
Lake Elsinore, CA 92530  
(855) 505-7467

- *Moreno Valley*  
13925 Indian St.  
Moreno Valley, CA 92553  
(855) 505-7467

- *Corona*  
1530 W 6th, Ste. 109 Corona,  
CA 92882

- *Temecula*  
27625 Jefferson Ave., Ste. 101,  
Temecula, CA 92590  
(855) 505-7467

### CLÍNICA MI PUEBLO

- *Corona*  
602 W. 6th Street  
Corona, CA 92882  
951-256-2783

### CLÍNICA DE SALUD DEL PUEBLO

50249 Cesar Chavez St., Unit D  
Coachella, CA 92236  
(760) 395-0555

### DESERT HOT SPRINGS COMMUNITY HEALTH CENTER

66-675 Pierson Boulevard  
Desert Hot Springs, CA 92240  
(760) 676.5240

### DESERT HOT SPRINGS HEALTH AND WELLNESS CENTER

- *Desert Hot Springs*  
11750 Cholla Drive, Ste. B  
Desert Hot Springs, CA 92240  
(760) 251-0044



## SALUD MENTAL

**988** LÍNEA DE AYUDA PARA CASOS DE SUICIDIO Y CRISIS

### COMMUNITY HEALTH SYSTEMS, INC.

- *Bloomington*  
**Bloomington Community Health Center**  
18601 West Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316  
(909) 546-7520

### OASIS COACHELLA CENTER

- *Coachella*  
49211 Grapefruit Blvd.  
Ste.s 5 & 6  
Coachella, CA 92236  
(760) 541-8520

### STARS BEHAVIORAL HEALTH GROUP

- *Indio*  
**Oasis Community Services**  
81-557 Dr. Carreon Blvd, Ste. C-9,  
Indio, CA 92201  
(760) 391-6999

### CATHOLIC CHARITIES

- *Indio*  
**Family & Community Services**  
83-180 Requa, Ste. 9 B  
Indio, CA 92201  
(760) 342-0157

### RIVERSIDE COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH: CHILDREN AND ADOLESCENT SERVICES, BLYTHE CLINIC

1297 West Hobsonway  
Blythe, CA 92225  
(760) 921-5000

### RIVERSIDE UNIVERSITY HEALTH SYSTEM

- *Moreno Valley*  
**Arlington Mental Health Facility**  
9990 County Farm Road  
Riverside, CA 92503  
(951) 486-4000

### RIVERSIDE COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH: MORENO VALLEY CHILDREN'S INTERAGENCY PROGRAM (CHIPS)

23119 Cottonwood Ave.  
Moreno Valley, CA 92557  
(951) 413-5678

### RIVERSIDE COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH: MT. SAN JACINTO CHILDREN'S MENTAL HEALTH SERVICES

950 Ramona Boulevard  
San Jacinto, CA 92582  
(951) 487-2674

### SUICIDE CRISIS HELPLINE/WARMLINE

(760) 686-HELP  
[www.rcdmh.org/Directors-Message](http://www.rcdmh.org/Directors-Message)

### TESSIE CLEVELAND COMMUNITY SERVICES - RIVERSIDE

3576 Arlington Ave.  
Riverside, CA 92506  
(951) 374-1555

### VICTOR COMMUNITY SUPPORT SERVICES

- *Perris*  
555 N. Perris Blvd., #C  
Perris, CA 92571  
United States  
(951) 436-5300

### MENTAL HEALTH URGENT CARE, PERRIS

- *Perris*  
85 Ramona Expressway, Ste.s 1-3  
Perris, CA 92571  
(951) 349-4195

### PERRIS MENTAL HEALTH CLINIC

- *Perris*  
1688 N Perris Blvd L6-L11  
(951) 443-2200

## SALUD DENTAL

### HEMET MEDICAL & DENTAL CENTER

- *Hemet*  
1023 E. Florida St.  
Hemet, CA 92543  
(951) 599-8403

### COMMUNITY HEALTH SYSTEMS, INC.

- *Bloomington*  
**Bloomington Community Health Center**  
18601 West Valley Blvd.  
Bloomington, CA 92316  
(909) 546-7530

### BANNING FAMILY COMMUNITY HEALTH CENTERS

- *Banning*  
1070 E. Ramsey St.  
Banning, CA 92220  
(800) 720-9553

### TRANSDENTAL

- *Norco*  
1919 First St., Norco, CA 92860  
(951) 372-0775

### NEIGHBORHOOD HEALTHCARE

- *Hemet*  
903 E. Devonshire Ave., Ste. D  
Hemet, CA 92543  
(951) 216-6100

### INDIO SURGERY CENTER

- *Indio*  
46900 Monroe St. Ste. B201  
Indio, CA 92201  
(760) 396-5733

### RUBIDOUX FAMILY CARE CENTER

- *Rubidoux*  
5256 Mission Blvd.  
Rubidoux, CA 92509  
(951) 955-5360

### TRI-COUNTY DENTAL SOCIETY

- *Lake Elsinore*  
**Elsinore Main Street Dental**  
141 N Main St.  
Lake Elsinore, CA 92530  
(951) 245-5003

### VISTA COMMUNITY CLINIC

- *Lake Elsinore*  
30195 Fraser Dr.  
Lake Elsinore, CA 92530  
(951) 252-2720

### MECCA FAMILY HEALTH CLINIC

- *Mecca*  
91275 66th Ave., Ste. 500  
Mecca, CA 92254  
(760) 396-0521

### UNIVERSITY COMMUNITY HEALTH CENTER

- *Riverside*  
2933 University Ave.  
Riverside, CA 92507  
(951) 224-8230

## SALUD VISUAL

### BRAILLE INSTITUTE

- *Riverside*  
6974 Brockton Ave #100  
Riverside, Ca 92506  
(951) 787-8800

### BLINDNESS SUPPORT SERVICES

- *Riverside*  
3696 Beatty Drive  
Riverside, CA 92506  
(951) 341-9244

### COACHELLA VALLEY OPTOMETRY

- *Indio*  
52565 Cesar Chavez St., Ste. 105  
Coachella, CA 92236  
(760) 398-1500

### COMMUNITY HEALTH SYSTEMS, INC.

- *Moreno Valley*  
**Moreno Valley Family Health Center**  
22675 Alessandro Blvd.  
Moreno Valley, CA 92553  
(951) 571-2350

### DYNAMICVISION OPTOMETRY

6700 Indiana Ave., Ste. 155  
Riverside, CA 92506  
(951) 682-1600

### UNIVERSITY COMMUNITY HEALTH CENTER

2933 University Ave.,  
Riverside, CA 92507  
(951) 224-8220

## CONDADO DE RIVERSIDE

# CLÍNICAS PARA EXÁMENES MÉDICOS DE INMIGRACIÓN

### CLINICA MEDICA FAMILIAR DR. RIOS

- *Corona*  
1530 W 6th, Ste. 109  
Corona, CA 92882
- *Lake Elsinore*  
141 N Main Street,  
Lake Elsinore, CA 92530

- *Lake Elsinore*  
31946 Mission Trail, Ste. A,  
Lake Elsinore, CA 92530

### CLÍNICA MEDICROSS Y ATENCIÓN DE URGENCIA

487 Magnolia Ave. Ste. 102, Corona  
Village Center  
Corona, CA 92879  
(951) 272-5900

## CONDADO DE RIVERSIDE

# APOYO EN ALCOHOL, DROGAS Y ADICCIÓN

### ALCOHOLICS ANONYMOUS

- *Coachella*  
1691 7th St Coachella, CA 92236  
(760) 398-2323

## CONDADO DE RIVERSIDE

# APOYO PARA DEJAR DE FUMAR

### INLAD EMPIRE COMMUNITY HEALTH CENTER

- *Bloomington*  
18601 Valley Blvd,  
Bloomington, CA 92316  
(909) 877-0510

### MECCA HEALTH CLINIC

- *Mecca*  
91275 66th Ave., Ste. 500  
Mecca, CA 92254  
(760) 396-1249

### **NICOTINE ANONYMOUS SUPPORT GROUP - MORENO VALLEY**

24183 Postal Ave.  
Moreno Valley, California 92553  
(951) 924-6037  
(951) 616-9631

### **INLAND EMPIRE HEALTH PLAN**

Rancho Cucamonga  
10801 6th Street Ste. 120,  
Rancho Cucamonga, CA 91730  
Member Services:  
1 (800) 440-IEHP (4347)

### **RIVERSIDE COMMUNITY HOSPITAL**

- *Riverside*  
4445 Magnolia Ave.,  
Riverside, CA 92501  
(951) 788-3000

### **ROCKIN' RECOVERY CENTER, MHS-YUCCA VALLEY CENTER FOR CHANGE"**

- *Yucca Valley*  
58945 Business Center Drive Ste. N  
Yucca Valley, CA 92284  
(760) 369-1074

## **CONDADO DE RIVERSIDE**

# **SERVICIOS SOCIALES**

### **CATHOLIC CHARITIES**

- *San Bernardino*  
**San Bernardino Regional Center**  
1450 N D St.  
San Bernardino, CA 91405  
(909) 388-1239

- *Riverside*  
**Riverside Regional Center**  
(951) 342-0157

- *Coachella Valley*  
**Coachella Valley regional Center**  
(760) 342-0157

- *Hemet*  
**Hemet regional Center**  
(951) 765-0004

### **RIVERSIDE COMMUNITY HEALTH FOUNDATION**

- *Riverside*  
4275 Lemon St.  
Riverside, CA 92501  
(951) 788-3471

## **CONDADO DE RIVERSIDE**

# **VIOLENCIA DOMÉSTICA**

### **DOMESTIC VIOLENCE ADVOCACY SERVICES**

24-hour crisis line, outreach  
services, family law court  
accompaniment, counseling, and  
community education.  
[alternativestodv.org/programs/](http://alternativestodv.org/programs/)  
24-HR. HOTLINE: 800-339-7233

### **INDIO FAMILY JUSTICE CENTER/ COUNTY LAW BUILDING**

82-995 Highway 111, Ste. 103,  
Indio, CA 92201  
(760) 863-8363

### **PARTNERS AGAINST VIOLENCE**

74-333 Highway 111, Ste. 103,  
Palm Desert, CA 92260  
www.sbsas.org  
(760) 568-9071  
24-HR. HOTLINE: 1-800-656-4673

### **RIVERSIDE COUNTY SAFE FAMILY JUSTICE CENTERS IN RIVERSIDE**

3900 Orange St.  
Riverside, CA  
(951) 955-6100  
(951) 275-8301

### **SERVICIOS PARA VÍCTIMAS DEL FISCAL DE DISTRITO DEL CONDADO DE RIVERSIDE, DIVISIÓN DEL OESTE**

- *Riverside*  
3960 Orange Street  
Riverside, CA 92501  
Hotline: (800) 599-9973  
(951) 955-5450  
(951) 955-5400

## **CONDADO DE RIVERSIDE**

# **DISCAPACIDAD DEL DESARROLLO**

### **CARD**

- *Riverside*  
5750 Division St Ste. 104,  
Riverside, CA 92506  
(951) 900-6390
- *Moreno Valley*  
12125 Day St Ste. E301,  
Moreno Valley, CA 92557  
(951) 344-2166

### **PADRES CON PODER**

- *Corona*  
4703 Valley Glen Dr  
Corona, CA  
(951) 737-0951

## **CONDADO DE RIVERSIDE**

# **DERECHOS LABORALES**

### **CALIFORNIA RURAL LEGAL ASSISTANCE**

1460 6th Street P.O. Box 35  
Coachella, CA 92236  
(760) 398-7261

### **CALIFORNIA WORKER'S COMPENSATION**

2155 Chicago Ave., Ste. 305  
Riverside, CA 92507  
(951) 446-1599

## **CONDADO DE RIVERSIDE**

# **INMIGRACIÓN**

### **COACHELLA VALLEY OFFICE**

14560 Sixth St., Coachella, CA 92236  
(760) 698-8787

### **CENTRO DEL INMIGRANTE, INC**

1801 Pierce St., Riverside, CA 92505  
(951) 777-4427

### **CATHOLIC CHARITIES**

1450 N D St., San Bernardino, CA 91405  
(909) 388-1239

### **TODEC LEGAL CENTER**

234 South D St., Perris, CA 92570  
(951) 943-1955 ext: 102  
(760) 342-0157





## SAN BERNARDINO CLINICA MEDICA FAMILIAR

*Experiencia en la que puede confiar*



- PLANIFICACION FAMILIAR
  - CUIDADO PRENATAL
  - PEDIATRIA
  - MEDICARE Y MEDI-CAL
  - TODAS LAS ASEGURANZAS
  - CONSULTA SOLO \$40
  - MEDICINA FAMILIAR
  - FISICOS Y VACUNAS
- SIN COSTO



Aceptamos todo tipo de Seguros:  
IEHP, Molina, Regal, Blue Cross.  
Precios en Efectivo muy Razobables.  
Multiples programas sin Costo CHDP,  
(Fisicos y Vacunas para Menores  
de 19 Años sin Costo)  
Prueba de Embarazo y  
Cuidado Prenatal Completo  
Planificación Familiar.

SERVICIOS PARA  
TODAS LAS FAMILIAS  
Desde Niños a  
Adultos de la  
Tercera Edad.



407 East Gilbert. #1  
San Bernardino,  
CA 91404

Horas:  
Lunes a Viernes  
9:00 am - 5:00 pm

LLAMENOS HOY PARA  
HACER UNA CITA

**(909) 889-1136**



# IME

INSTITUTO DE  
LOS MEXICANOS  
EN EL EXTERIOR

## DIRECTORIO BÁSICO:

**Atención al público:** (909) 889-9836

**Departamento de Protección Consular:** (909) 384-8114

**Centro de Información de Atención a Mexicanos (CIAM):** (855) 463-6395



**TÉLEFONO**  
Call center

+1(424) 309-0009



**REALIZA TU CITA:**  
CITAS ABIERTAS SEMANALMENTE CADA JUEVES.

**INTERNET**  
Página web

[citas.sre.gob.mx](https://citas.sre.gob.mx)



**WHATSAPP**  
Chat

+1(424) 309-0009

### CONSULADO DE MÉXICO EN SAN BERNARDINO

293 North "D" Street, San Bernardino, CA 923401

Tel: (909) 889-9836 Fax: (909) 889-8285

[www.consulmex.sre.gob.mx/sanbernardino](http://www.consulmex.sre.gob.mx/sanbernardino)