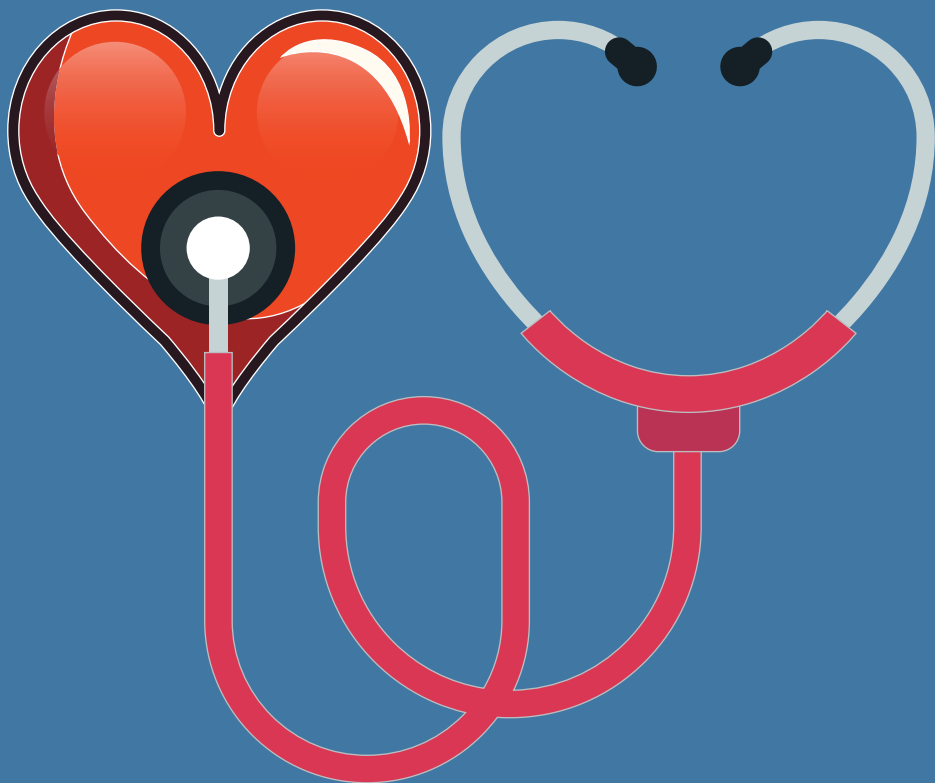


# Guía de Salud



**EDUCACIÓN PARA LA SALUD**



## **XXIII SEMANA BINACIONAL DE SALUD**

La Semana Binacional de Salud surgió hace 23 años gracias al esfuerzo conjunto entre México y Estados Unidos para mejorar la salud y el bienestar de las comunidades mexicanas y de origen hispano que residen en Estados Unidos. Cada año, la red consular mexicana, en colaboración con diversas agencias, organizaciones comunitarias y múltiples voluntarios en ambos lados de la frontera, realiza decenas de actividades en las que se ofrecen servicios básicos y asesorías en materia de salud preventiva.

El Instituto de los Mexicanos en el Exterior (IME) es el principal promotor de la Semana Binacional de Salud. En consecuencia de los resultados obtenidos a través de los años, Canadá y otros países latinoamericanos se han sumado a este esfuerzo que se ha convertido en uno de los más importantes en su tipo para fortalecer el bienestar de las personas.

Los objetivos principales de la Semana Binacional de Salud son: a) mejorar el acceso a servicios de salud, b) prevenir enfermedades a partir de la promoción, c) ofrecer opciones de tratamientos para enfermedades y d) referir a las personas a centros de salud de bajo costo o gratuitos. En 2015, la Sección Consular de la Embajada de México, con el apoyo del IME, su Ventanilla de Salud, de los consulados latinoamericanos y de los aliados locales, transformó la Semana Binacional de Salud en el Mes de la Salud (octubre) con el propósito de brindar atención a un mayor número de personas.

A lo largo del Mes de la Salud, se organizan eventos, talleres y sesiones informativas gratuitas en Washington, D.C., Maryland, Virginia y Virginia Occidental con particular énfasis en temas de medicina preventiva y educativa, diabetes, obesidad, hipertensión, influenza, VIH/SIDA, tuberculosis, enfermedades transmitidas por vector (Chagas, Lyme, Zika, Chikungunya y Dengue), acceso a seguros médicos, salud de la mujer, salud del hombre y salud mental y coronavirus.

**“Tu salud es nuestra esperanza”**

Sección Consular de la Embajada de México en E.U.A.

Ventanilla de Salud



## WASHINGTON, D.C.

La Ventanilla de Salud (VDS) es un programa gratuito del Gobierno de México que se instrumenta en la red consular en Estados Unidos con el propósito de mejorar el bienestar físico y mental de los mexicanos a través de la salud preventiva.

Esta iniciativa surgió a partir de la gran necesidad de la comunidad mexicana y latina de contar con seguro médico e información sobre los servicios de salud disponibles en su lugar de residencia.

Desde 2006, la Sección Consular de la Embajada de México en Estados Unidos ofrece el programa de Ventanilla de Salud en colaboración con una agencia local que provee servicios médicos.

### PRINCIPALES SERVICIOS DE LA VENTANILLA DE SALUD

- Orientación y asesoría sobre diversos temas de salud: coronavirus (COVID-19) obesidad, nutrición, diabetes, hipertensión, VIH/SIDA, salud de la mujer, salud infantil, cáncer, salud mental, adicciones y acceso a servicios médicos.
- Ofrecer pruebas gratuitas de presión arterial, glucosa capilar y VIH/SIDA, entre otras.
- Referir a los usuarios a servicios de salud o clínicas comunitarias donde puedan recibir atención médica de calidad.
- Proporcionar información sobre seguros médicos, programas de salud locales, buenos hábitos de salud y prevención de enfermedades.



## **ALIMENTACIÓN SANA**

- EL PLATO DEL BUEN COMER 5
- LA JARRA DEL BUEN BEBER 6

## **MEDICINA PREVENTIVA**

- CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE 7
- RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA 8

## **INFECCIONES RESPIRATORIAS**

- CORONAVIRUS (COVID19) 9
- INFLUENZA ESTACIONAL 11
- TUBERCULOSIS 12

## **ENFERMEDADES CRÓNICAS**

- OBESIDAD 13
- HIPERTENSION O PRESION ARTERIAL 14
- DIABETES 15
- COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS 16

## **ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES**

- DENGUE, CHICUNGUYA Y SIKA 17
- ENFERMEDAD DE LYME 18
- ENFERMEDAD DE CHAGAS 19

## **ENFERMEDADES COMUNES EN LOS NIÑOS**

- DOLOR DE OÍDO 20
- BRONQUIOLITIS 20
- RESFRIADO COMÚN 21

## **ENFERMEDADES DE LA MUJER**

- CÁNCER DE MAMA 22
- CÁNCER CERVICOUTERINO 22
- FIBROMAS UTERINOS 23
- CANDIDIASIS VAGINAL 23
- INFECCIONES EN LAS VIAS URINARIAS 23
- ESTERILIDAD FEMENINA 24

## **ENFERMEDADES DEL HOMBRE**

- IMPOTENCIA SEXUAL 25
- CÁNCER DE PRÓSTATA 26
- CÁNCER DE COLON 26

## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

- VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)
- CLAMIDIA Y GONORREA
- VIRUS DE PAPILOMA HUMANO (VPH)
- HERPES
- MÉTODOS DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

27

27

27

27

27

## SALUD OCUPACIONAL

- PROBLEMAS DE SALUD OCUPACIONAL
- COMO REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES EN EL TRABAJO
- CONSEJOS PRÁCTICOS

28

28

28

## SALUD MENTAL

- SÍNDROME DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO
- DEPRESIÓN

29

30

## SALUD ORAL

- CARIES DENTAL
- GINGIVITIS Y PERIODONTITIS

31

31

## SALUD VISUAL

GLAUCOMA

32

## SEGUIMIENTO A OTRAS ENFERMEDADES DE

### INTERÉS EN SALUD PÚBLICA

- VIRUELA DEL MONO O MONKEYPOX
- ENFERMEDAD DE LA CULEBRILLA / SHINGLES (HERPES ZOSTER)

33

34

## ACCESO A SEGUROS MÉDICOS

35

## DIRECTORIO DE SALUD

- WASHINGTON DC
- MARYLAND
- VIRGINIA
- WEST VIRGINIA

36

38

43

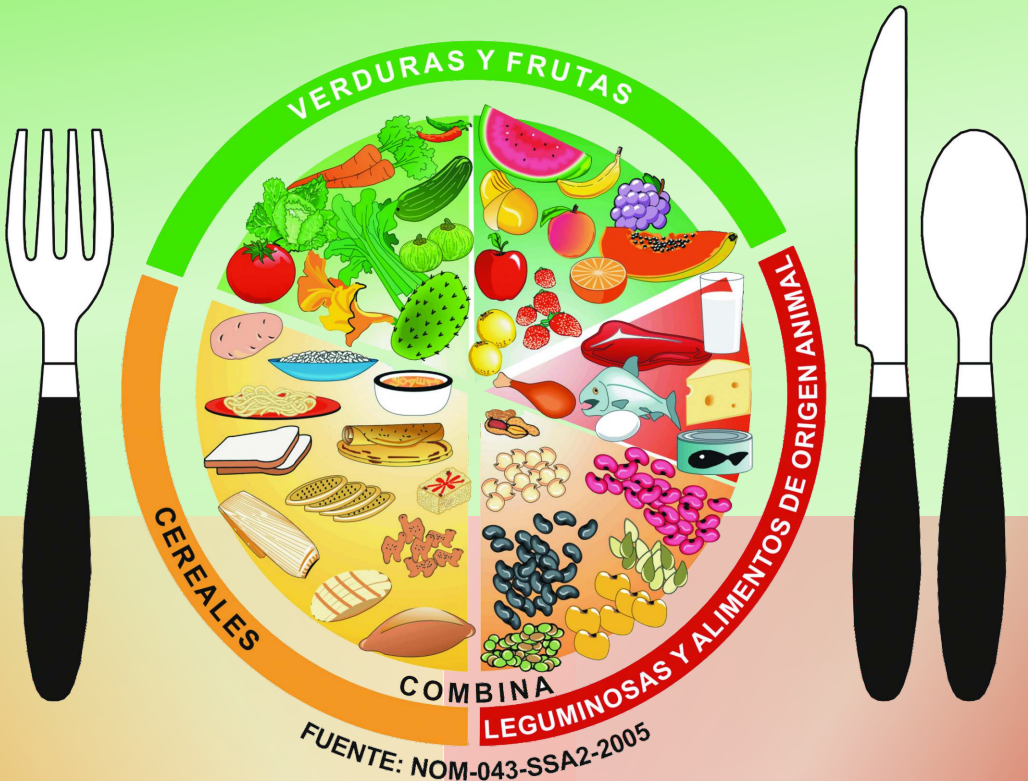
49



# EL PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es una guía para que los mexicanos tengan una alimentación sana y balanceada.

El grupo verde corresponde a frutas y verduras, las cuales aportan vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos. Se debe dar prioridad a su consumo.



El grupo de color amarillo contiene alimentos con un elevado contenido de hidratos de carbono; por ejemplo los cereales de maíz y trigo, las tortillas, el pan, las pastas y harinas. También encontramos los tubérculos como la papa y el camote y el elote.

Se debe limitar el consumo de este grupo.

El grupo de color rojo proporciona proteínas y grasas, por lo que debemos limitar el consumo. Se conforma por leguminosas (semillas y granos) y alimentos de origen animal.

Se divide en dos:

- 1 Leguminosas, que aportan proteínas, fibra y carbohidratos.
- 2 Carne, pollo, leche, huevo, queso, entre otros.

# LA JARRA DEL BUEN BEBER

## ¿CUÁNTAS COMIDAS DEBEMOS HACER AL DÍA?

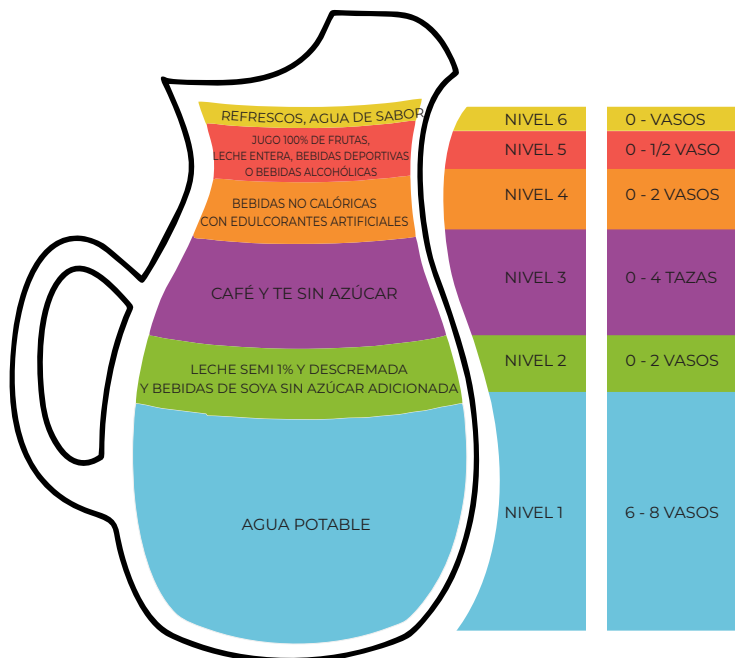
Las suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a su edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico.

Lo ideal es hablar con su médico o nutriólogo para determinar la cantidad de energía que debe ingerir. Por lo general, una persona sana debe consumir tres comidas principales al día (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios (una a media mañana y otra a media tarde).

## CÓMO ALIMENTARNOS DE ACUERDO AL PLATO DEL BUEN COMER

- Incluir en el desayuno, comida y cena, por lo menos, un alimento de cada grupo.
- Utilizar productos frescos en la preparación de su comida.
- Mantener el equilibrio del plato, al guardar las proporciones de los grupos entre sí.
- Asegurarse de lavar y desinfectar adecuadamente las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Evitar el uso excesivo de grasas, sal y azúcares.
- Combinar y variar los alimentos (esto mejora el valor nutricional de la comida y los hace más atractivos).
- Acompañar los alimentos con agua simple potable o agua de frutas sin azúcar. Es importante evitar las bebidas endulzadas
- Mantener, en lo posible, los horarios de las comidas.

## LA JARRA DEL BUEN BEBER



# MEDICINA PREVENTIVA

## CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como el “completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En este sentido, es recomendable emprender acciones diarias para cuidar tu salud y mejorar tu bienestar.

Mantente informado y actualizado sobre los temas de salud pública que afectan a las familias y a la comunidad en general.

A continuación, te ofrecemos algunas sugerencias para llevar un estilo de vida saludable:

### SALUD EMOCIONAL



- Dedica mínimo 1 hora diaria a actividades sociales con familia y amigos.
- Maneja el estrés. Evita el exceso de ocupaciones laborales y asigna tiempo al descanso y la diversión.
- Cultiva relaciones positivas que te ayuden a mejorar como persona.

### SALUD FÍSICA



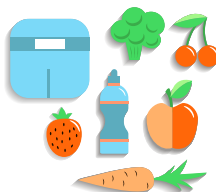
- Mantén una vida activa. Muévete durante el día y evita estar sentado por mucho tiempo.
- Haz ejercicio, mínimo tres veces por semana para estimular y fortalecer los músculos y el corazón.

### EDUCACIÓN



- Todos tenemos derecho al acceso a servicios de salud y atención médica. Utiliza el directorio al final de esta guía y descubre los distintos programas y servicios disponibles en tu comunidad.
- Infórmate sobre los distintos temas de salud que pueden afectar tu vida y la de tus seres queridos. Aprende cómo detectar síntomas de enfermedades y lo que puedes hacer para prevenirlas.
- Acércate a la Ventanilla de Salud para obtener más información y recursos sobre diversos temas de salud.

### IDENTIFICACIÓN Y CONTROL DE FACTORES DE RIESGO



- Visita regularmente a tu médico de cabecera. Debes hacerte un examen médico completo cada año que incluya la medición de niveles de glucosa y colesterol en la sangre.
- Lleva un control regular de peso y presión arterial.
- Asegúrate de tener todas tus vacunas.
- Reduce el consumo de alcohol y tabaco.

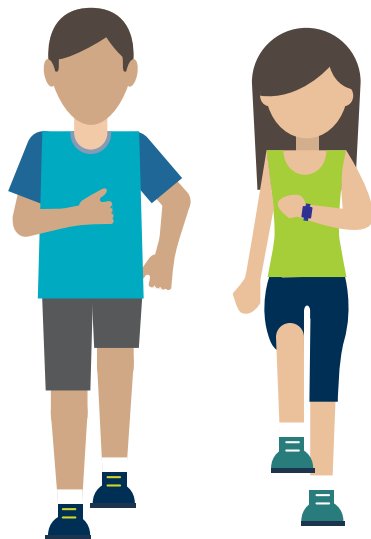


## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA

No fumar o consumir alcohol en exceso.

Seguir una dieta saludable y equilibrada, e hidratarse adecuadamente.

Acudir por lo menos una vez al año al médico para realizarse una valoración completa que incluya un examen físico y laboratorios de rutina, con particular énfasis en la medición de colesterol, glucosa en sangre y presión arterial.

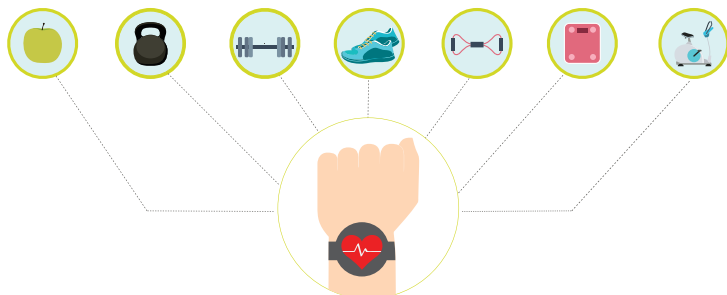


Si está dentro de tus posibilidades, adquirir una póliza de seguro médico.

Contar con equipo de protección necesario en el área de trabajo y saber cómo utilizarlo adecuadamente.

Realizar actividad física diaria (mínimo 30 minutos de ejercicio, 2-3 veces por semana).

Contar con un esquema de vacunación completo que incluya la aplicación de la vacuna contra el VPH en niños de edad escolar, la vacuna anual contra la influenza y la vacuna contra el neumococo, en casos necesarios.

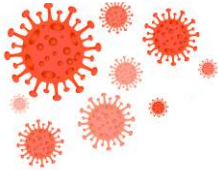


# COVID-19

**¿Qué es el Coronavirus (COVID-19)?** Es una infección que causa enfermedades respiratorias (como la gripa) que, en casos graves, puede producir neumonía.

## ¿CÓMO SE CONTAGIA?

- El virus se puede encontrar hasta en la saliva, aumenta el contagio al hablar y al estar cerca de una persona infectada.
- Al entrar en contacto con superficies infectadas.



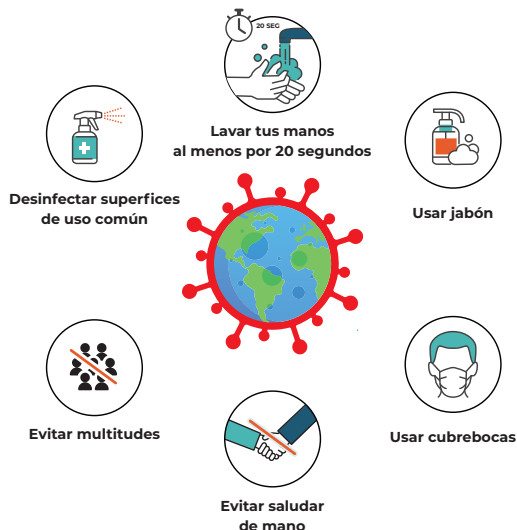
## ¿CÓMO ME PROTEJO?

- No tocar ojos, nariz o boca con manos sucias.
- Tener las manos limpias:
  - Lavarse seguido las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
  - Usar gel desinfectante con al menos 60% de alcohol a lo largo del día.
- Distanciamiento físico, que requiere mantener una distancia de 2 metros entre una persona y otra.
- No dar la mano, besos o abrazos.
- Evitar contacto con personas enfermas.
- Comer saludable, tomar agua y dormir bien para mantener un buen sistema de defensas.

## SÍNTOMAS

|  |                     |
|--|---------------------|
| Fiebre                                 | Malestar en general |
| Tos                                    | Dolor de cabeza     |
| Estornudos                             | Diarrea             |
| Dificultad para respirar               |                     |
| Confusión o incapacidad para despertar |                     |
| Dolor constante o presión en el pecho  |                     |

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN



# COVID-19

**Uso de cubrebocas.** Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), recomiendan el uso de cubrebocas en espacios públicos para prevenir contagios de personas que pudieran tener Coronavirus (COVID-19) y que no presentan síntomas. La intención de que se utilice es evitar que quien porte el virus, no contagie a otras personas.

Actualmente, hay tres vacunas que están autorizadas y recomendadas en los Estados Unidos para prevenir el COVID-19 escanea el siguiente código para consultar más información.



## CONSEJOS ÚTILES PARA ALIVIAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS

Para reducir el dolor y las molestias donde recibió la vacuna inyectable

- Aplique un paño limpio, frío y húmedo sobre el área.
- Use o ejercite su brazo.

Para reducir las molestias provocadas por la fiebre

- Beber mucho líquido.
- Use ropa liviana.

Todas las vacunas contra el COVID-19 autorizadas y recomendadas actualmente:

- Son seguras
- Son efectivas
- Reducen riesgo de enfermarse gravemente.

# INFLUENZA ESTACIONAL

Infección respiratoria que ocasiona la familia de virus influenza (A, B y C). Su transmisión suele ser de persona a persona, a través de gotitas de saliva que se diseminan en el aire cuando alguien enfermo tose, estornuda o habla.

El periodo de incubación del virus es de aproximadamente dos días y es posible contagiar a otras personas, aún cuando no se presentan signos y síntomas (un día antes de presentar síntomas y hasta cinco o siete días después de enfermarse).

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Fiebre alta
- Tos seca
- Dolores musculares y de articulaciones
- Dolor de garganta
- Malestar general
- Secreción nasal



## GRUPOS DE RIESGO

- Niñas y niños entre seis meses y cinco años de edad
- Embarazadas
- Adultos mayores de 60 años de edad
- Personas que padecen:
  - ✓ VIH
  - ✓ Enfermedad grave del corazón
  - ✓ Diabetes no controlada o complicada
  - ✓ Obesidad grave
  - ✓ Asma no controlada u otras enfermedades respiratorias graves
  - ✓ Cáncer (pacientes que reciban quimioterapia)
  - ✓ Personas receptoras de trasplantes
  - ✓ Personal de salud

## CÓMO PREVENIR Y TRATAR

- Prácticas de buena higiene, específicamente lavarse las manos con frecuencia.
- Vacunarse anualmente. En especial si perteneces a alguno de los grupos de riesgo, en esos casos aumenta la posibilidad de que la infección se manifieste como una enfermedad grave e incluso provoque la muerte.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.



Ante la presencia de síntomas, es importante no automedicarse y acudir con un médico para que realice una consulta completa y recibir el tratamiento de manera oportuna.

# TUBERCULOSIS

Enfermedad infecciosa que produce una bacteria que usualmente ataca los pulmones (tuberculosis pulmonar) pero también puede afectar a otras partes del cuerpo. Su transmisión suele ser de persona a persona, por vía aérea, mediante gotitas de saliva que se diseminan en el aire cuando una persona enferma tose, estornuda o habla.

Otras medidas de transmisión, menos comunes, incluyen consumir leche de vacas infectadas o tener contacto con animales bovinos enfermos; por ejemplo, vacas o toros.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS



- Tos con o sin flemas
- Fiebre
- Sudores nocturnos
- Pérdida de peso\*
- Dolor de pecho\*
- Tos con sangre\*

En muchos casos, los síntomas pueden ser leves, por lo que muchos tardan en buscar atención médica. Es importante mencionar que si no se recibe tratamiento oportuno y adecuado, el 50% de los enfermos pueden llegar a morir dentro de los primeros cinco años.

## FACTORES QUE AFECTAN

- Alimentación deficiente
- Aglomeramiento de personas
- No completar o cumplir tratamiento
- No acudir oportunamente a consulta médica
- No cubrir la boca al toser o estornudar

## PERSONAS EN RIESGO

- Personas con VIH y diabetes
- Vivir en estrecha proximidad con alguien contagiado
- Ancianos
- Prisioneros
- Indigentes

## CÓMO PREVENIR Y TRATAR

Si crees que estás enfermo, acude con tu médico inmediatamente y solicita atención. La tuberculosis es mortal si no recibe el tratamiento adecuado y completo.

Ante la presencia de síntomas, es importante no automedicarse y acudir con un médico para que realice una consulta completa y recibir el tratamiento de manera oportuna. Por lo general, un caso de tuberculosis requiere 180 días de tratamiento además de radiografías y análisis de laboratorio. Si el tratamiento no se completa de manera adecuada, existe una alta probabilidad de desarrollar una tuberculosis resistente a medicamentos.

Se recomiendan las siguientes medidas de prevención:

- Higiene adecuada (particularmente lavado de manos regular y cubrir la boca al toser o estornudar).
- Ventilación adecuada de espacios cerrados.



\* Indican enfermedad avanzada

# OBESIDAD

Enfermedad crónica que ocasiona la acumulación excesiva de grasa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un Índice de Masa Corporal (IMC\*) igual o mayor a 30 kg/m<sup>2</sup>. Es uno de los principales factores de riesgo de muerte.

Para los mexicanos, la obesidad representa un riesgo importante. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT2012), el 71% de la población adulta padece de sobrepeso y obesidad (del cual el 38.8% padece de obesidad). De la misma manera, y de acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil.

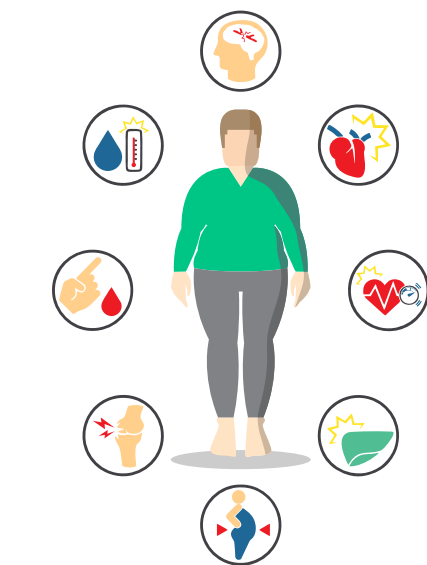
## CAUSAS

La obesidad puede ser secundaria a otra enfermedad o padecimiento orgánico (usualmente hormonal o genético) por lo que es recomendable acudir al doctor para una valoración médica completa. Los hábitos de vida poco saludables, la mala alimentación y la falta de movimiento son algunas de las causas de la obesidad.

## COMPLICACIONES

Consecuencias de padecer obesidad:

- ⇒ Muerte prematura
- ⇒ Discapacidad
- ⇒ Dificultades respiratorias
- ⇒ Riesgo de presentar resistencia a la insulina (prediabetes) y desarrollar Diabetes Mellitus Tipo II
- ⇒ Problemas de autoestima, aumento de ansiedad y trastornos depresivos
- ⇒ Problemas de sueño
- ⇒ Riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR?

- ⇒ Realizar de 20 a 30 minutos de ejercicio dos o tres veces por semana.
- ⇒ Comer sano. Evitar el consumo excesivo de fuentes de carbohidratos y grasas, como el azúcar, pan, frutas dulces, comida frita, etc.
- ⇒ Acudir con un médico general por lo menos una vez al año para realizar un examen de rutina que incluya análisis de sangre.

\* El IMC es una relación entre el peso y la estatura. Se obtiene al dividir el peso de una persona en kilogramos entre su estatura en metros al cuadrado (kg/m<sup>2</sup>).

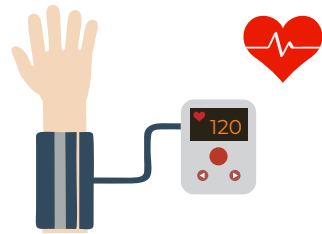
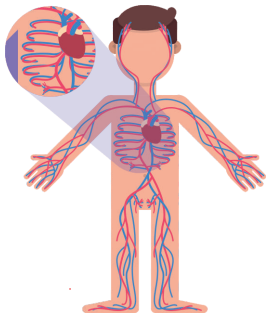
# HIPERTENSIÓN O PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Enfermedad crónica y silenciosa que afecta la distribución de la sangre en nuestro cuerpo. Si no se trata de manera adecuada y oportuna, puede ocasionar daño permanente e irreversible en distintos órganos (corazón, riñón y cerebro).

La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea y recibe la sangre en el cuerpo. El corazón de un adulto debe de expulsar la sangre a una presión menor a 120 mm de Hg y se debe llenar de sangre a una presión menor a 80 mm de Hg.

## FACTORES DE RIESGO

- ➔ Personas mayores de 50 años de edad
- ➔ Antecedentes familiares de la enfermedad
- ➔ Sobrepeso y obesidad
- ➔ No realizar actividad física de manera habitual
- ➔ Consumir sal en grandes cantidades
- ➔ Consumir alcohol en exceso
- ➔ Fumar



## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Se considera una enfermedad silenciosa y sin síntomas. Sin embargo, conforme avanza, quienes la padecen pueden presentar dolores de cabeza persistentes y resistentes a medicamentos, un “zumbido” en el oído y la presencia de “lucecitas” en el campo visual.

## ¿CÓMO PREVENIRLA Y TRATARLA?

La presión arterial alta, no controlada, puede ocasionar daños irreversibles y severos como insuficiencia cardíaca, infartos al corazón, derrames cerebrales y falla renal.

## ES IMPORTANTE

- ➔ Acudir a un médico general por lo menos una vez al año para realizarse un examen de rutina y valorar el riesgo de desarrollar la enfermedad.
- ➔ Realizar actividad física cardiovascular mínimo 30 minutos de tres a cuatro veces por semana.
- ➔ Tomar medicamentos con base en las indicaciones de su médico. No suspenda las medicinas sin consultarlo.
- ➔ Mantener una dieta saludable. Lo más importante es evitar consumir grandes cantidades de sal en los alimentos (evitar comidas enlatadas y embutidos). Dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol.

# DIABETES

Enfermedad crónica que ocasiona incapacidad de producir o responder a la insulina, la hormona que nos permite convertir el azúcar (glucosa) en la sangre en energía para los tejidos. Los tejidos y órganos de las personas con diabetes no pueden absorber la glucosa de manera adecuada, lo cual deteriora su funcionamiento.

## EXISTEN TRES TIPOS DE DIABETES:

**Tipo I:** el organismo no produce la insulina que necesita (más común en niños y adultos jóvenes).

**Tipo Gestacional:** inadecuada producción de insulina durante el embarazo. Puede ser permanente o transitoria.

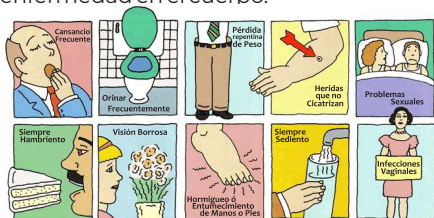
**Tipo II:** el cuerpo no produce suficiente insulina, o el organismo pierde sensibilidad a la misma (más frecuente en adultos). Esto suele suceder de manera gradual y si se detecta en una etapa temprana, su evolución puede ser retrasada con un cambio agresivo en el estilo de vida (prediabetes).

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIRLA?

- Realizar de 20 a 30 minutos de ejercicio dos a tres veces por semana.
- Comer saludable. Evitar el consumo de carbohidratos como el azúcar, pan, papa, frutas dulces, etc.
- Acudir con un médico general por lo menos una vez al año para realizar un examen de rutina que incluya análisis de sangre y valorar su riesgo de desarrollar diabetes.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Las manifestaciones de la diabetes suelen estar asociadas al daño que produce la enfermedad en el cuerpo.



## FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes familiares de la enfermedad, sobrepeso y obesidad.
- No realizar actividad física de manera regular.
- Haber dado a luz a un bebé que pesa más de nueve libras.
- Haber padecido diabetes gestacional durante el embarazo.
- Hipertensión.
- Colesterol alto.

## ¿QUÉ SUCEDE SI NO ME ATIENDO?

- **Riñón:** alteraciones en la filtración de la sangre y ocasionar enfermedad renal crónica que requiera trasplante o diálisis.
- **Ojos:** daño a la vista hasta causar ceguera.
- **Corazón:** riesgo muy elevado de presentar infarto sin dolor.
- **Cerebro:** riesgo elevado de derrame cerebral.
- **Pies:** alteración en los nervios, lo que ocasiona pérdida de sensibilidad y riesgo elevado de infecciones agresivas. Muchos pacientes con niveles de azúcar elevados llegan a necesitar amputaciones de dedos debido a la enfermedad.



# COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS

## COLESTEROL

El colesterol es una sustancia que se encuentra en la sangre. El cuerpo lo necesita para formar células sanas. No obstante, tener altos niveles de colesterol puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Llevar una dieta saludable, hacer ejercicio con regularidad y en ocasiones, tomar medicamentos pueden ayudar a reducir el colesterol alto.

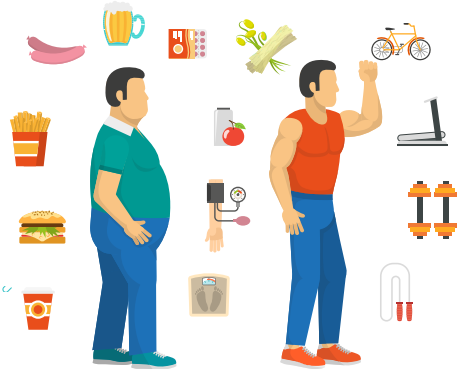
El nivel alto de colesterol no tiene síntomas. Un análisis de sangre es la única manera de detectarlo.

### FACTORES

- Mala alimentación.
- Obesidad.
- Falta de ejercicio.
- Tabaquismo.
- Diabetes.

Un estilo de vida saludable ayuda a no elevar el colesterol.

- Seguir una dieta baja en sal.
- Limite la cantidad de grasas de origen animal.
- Consuma las grasas buenas con moderación.
- Evite consumir harinas y dulces.
- Mantener un peso saludable.
- Dejar de fumar.



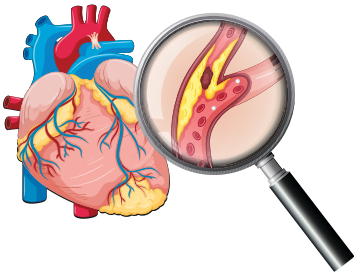
## TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) que se encuentran en la sangre. Al comer, el cuerpo convierte en triglicéridos todas las calorías que no se necesitan.

### ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE TRIGLICÉRIDOS Y EL COLESTEROL?

Los triglicéridos y el colesterol son diferentes tipos de grasas que circulan en la sangre:

Los triglicéridos almacenan las calorías no utilizadas y proporcionan energía al cuerpo, mientras que el colesterol se utiliza para construir células y ciertas hormonas.



### ¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE DISMINUIR LOS TRIGLICÉRIDOS?

- Realice 30 minutos de ejercicio al día.
- Evite consumir azúcar y carbohidratos.
- Consuma grasas saludables (aceite de oliva).
- Reduzca la cantidad de alcohol que consuma.

# DENGUE, CHIKUNGUNYA Y ZIKA

Enfermedades virales provocadas por la picadura de un mosquito infectado por un virus. En el caso de Dengue, Chikungunya y Zika, el mosquito del género *Aedes Aegypti* es el responsable de la transmisión a una persona sana.

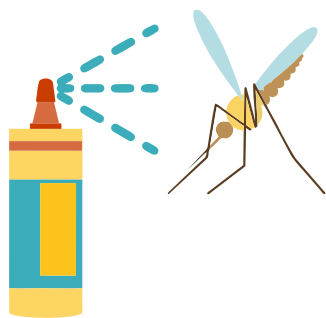
## SIGNOS Y SÍNTOMAS

| DENGUE                             | CHIKUNGUNYA            | ZIKA          |
|------------------------------------|------------------------|---------------|
| Manchas rojas en la piel           | Dolor articular severo | Salpullido    |
| Dolor de ojos                      | Nauseas                | Conjuntivitis |
| Fiebre                             |                        |               |
| Dolor de cabeza                    |                        |               |
| Dolor muscular y de articulaciones |                        |               |
| Malestar general                   |                        |               |



## CÓMO PREVENIR Y TRATAR

Ante la presencia de estos síntomas, es importante acudir con un médico de inmediato para que realice una consulta completa, así como los exámenes de laboratorio necesarios.



Las medidas de saneamiento básicas para la casa, comunidad y trabajo incluyen:

- ➔ Lavar con jabón y cepillo, así como tapan o voltear cualquier recipiente que pueda servir para acumular agua (cubetas, piletas, tinacos, cisternas, floreros, macetas y bebederos de animales). De esta forma se evitará que los mosquitos se reproduzcan.
- ➔ Tirar botellas, llantas, latas o trastes que ya no se utilizan y en los que se pueda acumular agua.
- ➔ Cambiar el agua de los floreros y bebederos de mascotas cada tercer día.

Las medidas de prevención incluyen:

- ➔ Utilizar repelente de insectos.
- ➔ Colocar mosquiteros en puertas y ventanas.
- ➔ Utilizar camisas de manga larga y pantalones largos.
- ➔ En caso de que usted o su pareja hayan viajado a una zona de alto riesgo de infección, se recomienda utilizar anticonceptivos de barrera (condón) durante sus actividades sexuales.



# ENFERMEDAD DE LYME

Enfermedad infecciosa que se transmite por la picadura de garrapatas infectadas. Actualmente, es la enfermedad por vector más frecuente en Estados Unidos y suele presentarse en áreas rurales y suburbanas.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Es una enfermedad que afecta a varios órganos y que se caracteriza por episodios sintomáticos y remisiones (periodos sin síntomas). Los periodos de manifestaciones se pueden dividir en dos etapas:



- Etapa temprana localizada: suele presentarse algunos días o semanas después de la mordedura de la garrapata y se caracteriza por la aparición de una mancha roja, con el centro claro en el sitio de la mordedura. Esta lesión se conoce como eritema migratorio debido a su tendencia a ampliarse y expandirse en su tamaño. Esta etapa suele acompañarse de síntomas gripales como tos, escurrimiento nasal, dolor de garganta y cabeza.
- Etapa diseminada y tardía: la enfermedad tiende a propagarse a través del cuerpo afectando a varios órganos y tejidos, principalmente el sistema cardio-respiratorio, el sistema neurológico y las articulaciones. El diagnóstico de esta enfermedad suele confundirse con las siguientes enfermedades: lupus, fibromialgia, esclerosis múltiple, enfermedad de Lou Gehrig, entre otras.

## CÓMO PREVENIR Y TRATAR

Ante la presencia de estos síntomas, es importante acudir con un médico de inmediato para realizar un diagnóstico completo con los exámenes necesarios. El tratamiento inadecuado o la demora del mismo, aumenta el riesgo de presentar síntomas más graves e irreversibles que pueden ser difíciles de tratar.

Las medidas de protección personal incluyen:

- En la medida de lo posible, evitar caminar y realizar excursiones en los bosques y áreas con pastizales altos (particularmente durante los meses más cálidos).
- En caso de tener que caminar en estas áreas:
  - ☞ Use ropa de manga larga y pantalones largos (con la parte inferior dentro de los calcetines)
  - ☞ Use repelente de insectos (con atención especial a la piel expuesta)
  - ☞ Al regresar a su hogar, remueva toda su ropa e inspeccione con cuidado TODAS las superficies de la piel (incluyendo el cuero cabelludo). Si es posible, tome una ducha lo más pronto posible.
- Si tiene mascotas, es importante que cepille a su perro o gato después de que haya estado afuera. Busque garrapatas.
  - ☞ Si encuentra una, recuerde utilizar pinzas para removerlas con cuidado, sujetándolas lo más cerca de la piel de su mascota.
  - ☞ Consulte con su veterinario sobre medicamentos que pueda darle a su perro para evitar la infección por garrapatas.

Una garrapata tiene que permanecer adherida a su cuerpo durante 24-36 horas para poder transmitir la bacteria, por lo que si encuentra una, debe retirarla cuidadosamente de la siguiente manera: utilizando pinzas finas, sujete la garrapata cerca de la cabeza o la boca y jale hacia afuera con un movimiento lento. Evite dejar la cabeza incrustada en la piel. Si no puede retirar todas las partes de la garrapata, acuda a un médico o centro de salud.



# ENFERMEDAD DE CHAGAS

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*), la Enfermedad de Chagas es una enfermedad infecciosa que ocasiona el parásito *Trypanosoma cruzi*, que se considera endémica en muchos países de América Latina. En México, se ha detectado una alta presencia en áreas rurales de los estados de Oaxaca, Jalisco, Yucatán, Chiapas, Veracruz, Puebla, Guerrero, Hidalgo y Morelos.\*

Aunque el parásito se transmite por medio de insectos, también se puede propagar durante el embarazo, las transfusiones sanguíneas o a través del consumo de alimento y bebidas contaminadas.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los periodos de manifestación se pueden dividir en dos etapas:

- ➔ La etapa inicial de la infección suele manifestarse con la presencia de síntomas leves e inespecíficos como cansancio, fiebre, dificultad para respirar, dolor de cabeza y dolor muscular. Esta etapa suele durar hasta dos meses después de la infección y es cuando el parásito se disemina en el cuerpo a través de la sangre.
- ➔ Durante la etapa crónica, el parásito suele esconderse en los músculos del aparato digestivo y el corazón. El periodo entre el inicio de la enfermedad y la presentación de las complicaciones cardíacas (arritmias e insuficiencia cardíaca) y digestivas (alargamiento del esófago y colon) puede durar entre años o décadas y se caracteriza por no tener síntomas.



## CÓMO PREVENIR Y TRATAR

Ante la presencia de estos síntomas o sospecha de la enfermedad, es importante acudir con un médico de inmediato para realizar un diagnóstico completo con los exámenes pertinentes. El tratamiento inadecuado o la demora del mismo aumenta el riesgo de presentar síntomas más graves e irreversibles que pueden ser difíciles de tratar.

Es importante tomar nota que si nosotros o alguien que conocemos proviene de un país o área donde la enfermedad de Chagas es común, debemos de acudir con un médico para realizarnos los exámenes de detección apropiados.



\*Carabarin-Lima, A., González-Vázquez, M.C., Rodríguez-Morales, O., et al., 2013. Chagas disease (American tripanosomiasis) in Mexico: An update. *Acta Tropica*. 127, 126-135.

# ENFERMEDADES COMUNES EN LOS NIÑOS

## DOLOR DE OÍDO

Según reporta *healthy children organization*, el dolor de oído es común en los niños y puede tener muchas causas; entre otras, infección del oído (otitis media), oído de nadador (infección de la piel en el canal auditivo), presión debido a un resfriado o una infección sinusal, dolor en los dientes que se irradia por la mandíbula hasta el oído, etc. Un examen en el consultorio pediátrico sigue siendo la mejor manera de un diagnóstico preciso.

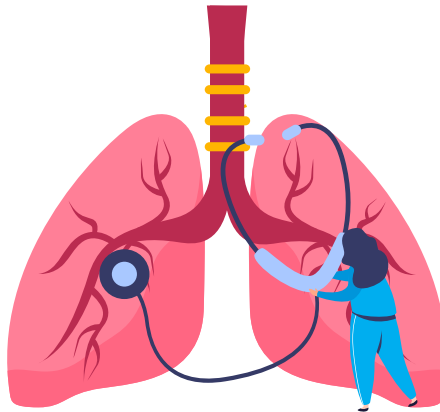


Si el dolor de oído de su hijo esta acompañado de fiebre alta, afecta ambos oídos, o si su hijo tiene otros síntomas de enfermedad por favor visite al pediatra.

## BRONQUIOLITIS

Según la academia de pediatría americana, La bronquiolitis puede ser provocada por un virus durante la temporada de resfriados y gripe (influenza) y es común en bebés y niños pequeños. El médico puede oír "sibilancias" (sonidos agudos en los pulmones) cuando su hijo respira.

La bronquiolitis suele ser provocada por un virus que no necesita antibióticos. Las recomendaciones para el tratamiento se centran en que su hijo se sienta cómodo con un control estricto para detectar cualquier dificultad para respirar, comer o signos de deshidratación. El pediatra decidirá el mayor tratamiento para su hijo.



# ENFERMEDADES COMUNES EN LOS NIÑOS

## RESFRIADO COMÚN

Otra de las enfermedades comunes que reporta la academia de pediatría son Los resfriados que son causados por virus en las vías respiratorias superiores. Muchos niños pequeños, especialmente aquellos que van a la guardería, pueden tener de 6 a 8 resfriados al año.

Los síntomas de un resfriado pueden ser:

- Goteo nasal
- Congestión
- Tos

Estos pueden durar hasta diez días.

Consulte con el pediatra de su hijo para obtener el tratamiento indicado.



Si desea saber más sobre las enfermedades comunes en los niños escanea el siguiente código.



## CÁNCER DE MAMA O SENO

**Factores de riesgo:** edad avanzada, alcohol, sobrepeso, **antecedentes familiares**, periodos menstruales precoces (haber iniciado antes de los 12 años).

**Síntomas:** cambios en la apariencia física del pezón, presencia de secreciones anormales en el pezón y presencia de “bolitas” en el seno.

**Prevención y tratamiento:** realizarse una mamografía cada año a partir de los 40 años (en el caso de tener antecedente familiares, a partir de los 35 años).

**Autoexploración** de seno cada mes; reducir consumo de alcohol; hacer ejercicios regularmente y mantener una alimentación balanceada.

## RECOMENDACIONES

- Realizar un examen anual de Papanicolaou a partir de los 21 años, o tres años después del inicio de la actividad sexual.
- Realizar una mamografía anual a partir de los 40 años.



## CÁNCER CERVICOUTERINO

**Factores de riesgo:** infecciones por el Virus del Papiloma Humano (VPH) y fumar. El VPH se transmite a través de relaciones sexuales.

**Síntomas:** sangrado vaginal anormal, secreción vaginal inusual y dolor durante las relaciones sexuales.

**Prevención y tratamiento:** realizarse el examen de Papanicolaou a partir de los 21 años de edad, o tres años después del inicio de actividad sexual.

Aplicarse la vacuna en contra del VPH (sólo previene la infección por VPH, no es curativa) y utilizar condones para disminuir la probabilidad de infecciones sexuales.



## ¿SABES QUÉ ES LA VAIM?

El objetivo de la Ventanilla de Atención Integral para la Mujer (VAIM) es ayudar a fortalecer las capacidades de las mujeres para promover su independencia y empoderamiento.

Acercate a tu consulado para mayor información.

## FIBROMAS UTERINOS

También llamados miomas, son tumores no cancerígenos del útero que frecuentemente aparecen entre los 15 y 40 años de edad. No se relacionan con el cáncer de útero. Los fibromas uterinos muchas veces no presentan síntomas y, por lo tanto, se pueden padecer sin saberlo. Su detección es posible a través de un examen médico.

Los síntomas más frecuentes son los siguientes:

- ☞ Sangrado menstrual intenso.
- ☞ Periodos menstruales que duran más de una semana.
- ☞ Necesidad de orinar con frecuencia.
- ☞ Dificultad para orinar.
- ☞ Estreñimiento.
- ☞ Dolor de espalda o piernas.

Consulte a su médico si presenta:

- ☞ Periodos menstruales dolorosos, prolongados y/o intensos.
- ☞ Dolor al orinar.

## CANDIDIASIS VAGINAL

Infección que causan los hongos y que provoca irritación, flujo e intensa picazón en los genitales de la mujer.

### Síntomas

- ☞ Comezón e irritación.
- ☞ Sensación de ardor al sostener relaciones sexuales o al orinar.
- ☞ Enrojecimiento o inflamación de los genitales.
- ☞ Dolor, sarpullido, secreción genital espesa blanca y sin olor como leche cortada.

### Métodos de prevención

- ☞ Usar ropa interior de algodón no ajustada.
- ☞ No lavar el interior de la vagina.
- ☞ No usar productos femeninos perfumados: (jabones, toallas higiénicas y tampones).
- ☞ No permanecer con ropa mojada durante largos periodos.



## INFECCIÓN EN LAS VÍAS URINARIAS

Es una infección que se produce en cualquier parte del sistema urinario, particularmente en las vías inferiores. Las mujeres son más propensas a contraer una infección urinaria, a comparación de los hombres. La infección puede ser dolorosa, molesta y, además, puede tener consecuencias graves si se extiende a los riñones.

Consulte al médico si se presentan los siguientes síntomas:

- ☞ Necesidad constante de orinar.
- ☞ Sensación de ardor al orinar.
- ☞ Orinar frecuentemente en pequeñas cantidades.
- ☞ Orina de color rojo, rosa brillante o amarillado (esto significa que hay sangre).
- ☞ Orina con olor fuerte.
- ☞ Fiebre alta.
- ☞ Temblor y escalofríos.
- ☞ Náuseas.
- ☞ Vómito.

### Métodos de prevención

- ☞ Beber muchos líquidos: agua y jugo de arándano, entre otros.
- ☞ Buen aseo personal al terminar de ir al baño y después de sostener relaciones sexuales.



## ESTERILIDAD FEMENINA

La esterilidad se define como el intento de tener un hijo durante al menos un año sin éxito. La esterilidad femenina, masculina o una combinación de ambas afecta a millones de parejas en los Estados Unidos.

### SÍNTOMAS:

El principal síntoma de la infertilidad es la incapacidad de quedar embarazada. Un ciclo menstrual demasiado largo (35 días o más), demasiado corto (menos de 21 días), irregular o ausente puede significar que no hay ovulación. Es probable que no haya otros signos o síntomas evidentes.

### FACTORES DE RIESGO

Algunos factores pueden generar mayor riesgo de esterilidad, como:

- Edad.
- Tabaquismo.
- Aumento de peso.
- Consumo elevado de bebidas alcohólicas.

### CAUSAS

- Trastornos de la ovulación.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Disfunción en el hipotálamo.
- Insuficiencia ovárica prematura.
- Demasiada prolactina.
- Daño en las trompas de Falopio.
- Causado por infecciones de transmisión sexual como clamidia y gonorrea.
- Cirugías pélvicas previas.
- Endometriosis.
- Fibromas uterinos.

## MÉTODOS DE PREVENCIÓN

Para las mujeres que están pensando en quedar embarazadas pronto o en el futuro, estos consejos pueden ayudar a optimizar la fertilidad:

- Hacer ejercicio.
- Dejar de fumar.
- Evita el alcohol.
- Reducir el estrés



# SALUD DEL HOMBRE

## IMPOTENCIA SEXUAL

La impotencia sexual masculina, es la incapacidad para lograr y/o mantener la erección el tiempo necesario para disfrutar de las relaciones sexuales de manera satisfactoria.

### CUIDADO Y MÉTODOS DE PREVENCIÓN

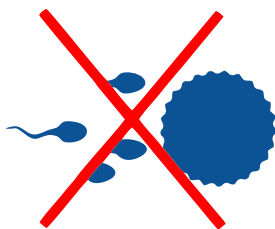
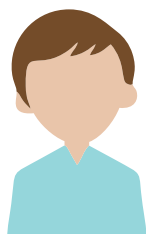
El médico de cabecera es la primera persona a la que debes consultar cuando tienes problemas eréctiles. La mejor manera de evitar la disfunción eréctil es elegir un estilo de vida saludable y controlar las afecciones de salud existentes.

### FACTORES

Se debe a una combinación de cuestiones físicas y psicológicas. Por ejemplo, una enfermedad física menor que hace que tu respuesta sexual sea más lenta puede generarte ansiedad con respecto a mantener una erección.

### CAUSAS

- Enfermedad cardíaca.
- Depresión u otras afecciones de la salud mental.
- Estrés.
- Vasos sanguíneos obstruidos (ateroesclerosis).
- Colesterol alto.
- Presión arterial alta.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Enfermedad de Parkinson.
- Esclerosis múltiple.
- Determinados medicamentos de venta con receta.
- Consumo de tabaco.
- Enfermedad de Peyronie: desarrollo de tejido cicatricial dentro del pene.
- Abuso de alcohol y de otras sustancias.
- Trastornos del sueño.
- Tratamientos contra el cáncer de próstata o el agrandamiento de la próstata.
- Cirugías o lesiones que afectan la zona pélvica o la médula espinal.
- Testosterona baja.



# SALUD DEL HOMBRE

Las principales causas de muerte entre los hombres son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer de próstata, la diabetes y accidentes de diversos tipos.

A partir de los 50 años de edad, es importante realizarse las siguientes pruebas médicas:

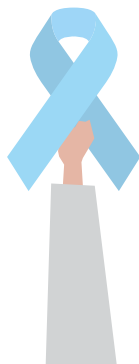
## CÁNCER DE PRÓSTATA

**Factores de riesgo:** edad avanzada (la mayoría de los casos se presenta en hombres mayores de 60 años), fumar, antecedentes familiares, inactividad física y mala alimentación.

**Síntomas:** necesidad de orinar con frecuencia, dificultad o dolor al orinar, sangre en la orina y dolor constante en la parte baja de la espalda.

**Prevención y tratamiento:** realizarse exámenes de sangre y rectal de forma anual a partir de los 50 años de edad.

Si tiene familiares que hayan padecido de cáncer de próstata, los exámenes se deben realizar a partir de los 40 años de edad.



## CÁNCER DE COLON

**Factores de riesgo:** edad avanzada, sobrepeso, fumar, alimentación sin fibra (ingesta de carne y grasa en exceso).

**Síntomas:** cambios en las evacuaciones fecales (diarrea / estreñimiento), sensación de tener que defecar incluso después de hacerlo, sangre en heces fecales y retortijones o dolor de estómago constante.

**Prevención y tratamiento:** realizarse una colonoscopia cada 10 años a partir de los 50 años de edad, mantener una dieta alta en fibra (fruta y verduras) y hacer ejercicio regularmente.



**¡Tu salud es primero!**

# ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

La organización *Planned Parenthood* define las ETS como infecciones que se contagian de una persona a otra durante el sexo vaginal, anal u oral. Son comunes y las personas que se contagian no siempre presentan síntomas.

## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS COMÚNES

- **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH):** El virus que causa el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, que es la última etapa de la enfermedad por VIH), afecta el sistema inmunológico y, en consecuencia, ocasiona una disminución en la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades y mantenerse sano. Es importante saber que la infección por VIH no tiene cura, no obstante, existen tratamientos que ayudan a prolongar la vida de las personas contagiadas.

La infección no necesariamente presenta síntomas, y es difícil reconocer a alguien que ha sufrido contagio. No obstante, algunas señales de la infección incluyen:

- a) Aftas.
- b) Dolor de garganta.
- c) Infecciones graves recurrentes.
- d) Pérdida brusca de peso.
- e) Erupciones en la piel.
- f) Diarrea, fiebre o sudoración nocturna constante.



- **Clamidia y Gonorrea:** Infección causada por bacterias, que se encuentran en el esperma (semen), el líquido preeyaculatorio y las secreciones vaginales. Es una infección que por lo regular no presenta síntomas. No obstante, una persona con infección avanzada, puede presentar los siguientes:

- a) Ardor al orinar
- b) Flujo vaginal anormal
- c) Dolor en el bajo vientre
- d) Pus o secreción lechosa o acuosa del pene
- e) Sensibilidad en los testículos
- f) Dolor, secreción o sangrado alrededor del ano



- **Virus del Papiloma Humano (VPH):** Este virus puede afectar tu área genital, boca y garganta en más de 40 formas. Algunos tipos de VPH, que ascienden a más de 100, pueden provocar verrugas genitales y distintos tipos de cáncer. Por lo general, los contagios no presentan ningún síntoma, salvo, las verrugas anteriormente descritas.

- **Herpes:** Virus que provoca llagas en los genitales y la boca. Permanece en el organismo de por vida. Su transmisión se da a través del contacto directo de la piel con áreas infectadas, incluso un simple beso puede ser motivo de contagio.

## MÉTODOS DE PREVENCIÓN

- Uso de preservativos (condón, barrera de látex bucal).
- Abstinencia sexual.
- No compartir jeringas.
- Evitar transfusiones de sangre de personas infectadas con alguna ETS.
- Acudir al médico para un revisión general por lo menos una vez al año.

# SALUD OCUPACIONAL

El trabajo se considera una fuente de salud porque contribuye a alcanzar un bienestar. Sin embargo, también puede causar diferentes daños a la salud de tipo psicológico físico o emocional.

La salud ocupacional se relaciona con las enfermedades que se adquieren durante la actividad laboral. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

## PROBLEMAS DE SALUD OCUPACIONAL

- Cortaduras, fracturas, torceduras y distensiones.
- Amputaciones.
- Trastornos por realizar movimientos repetitivos.
- Problemas de la vista y oído.
- Enfermedades causadas por respirar, tocar e ingerir sustancias peligrosas.
- Enfermedades causadas por la exposición a la radiación.
- Enfermedades causadas por la exposición a gérmenes.



## CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES EN EL TRABAJO

Un ambiente seguro es fundamental para realizar cualquier tipo de trabajo. Existen prácticas de protección y prevención para reducir riesgos. En general, es importante mantenerse en buen estado físico y aprender a manejar el estrés.



## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Preparar adecuadamente el área de trabajo.
- Usar vestimenta apropiada.
- Utilizar equipo de protección adecuado correctamente (ajuste todo el equipo de trabajo para adaptarlo a su cuerpo).
- Tomar precauciones antes de levantar objetos pesados.
- Tomar descansos cortos y estirar los músculos
- Dormir
- Mantener una alimentación saludable y apropiada para la actividad laboral que realiza.
- Controlar el peso corporal.
- Acudir con un médico general de forma regular para realizar exámenes de rutina.



## SÍNDROME DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Se genera después de sufrir un evento aterrador.

### SÍNTOMAS

#### RECUERDOS INTRUSIVOS

- Recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático.
- Revivir el hecho traumático como si estuviera sucediendo otra vez.
- Pesadillas acerca del acontecimiento.
- Angustia emocional intensa o reacciones físicas a las cosas que recuerden la experiencia.

#### RECUERDOS EVASIVOS

- Evitar pensar o hablar sobre el hecho traumático.
- Evitar lugares, actividades o personas que traigan recuerdos.



#### ¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

Cuando haya pensamientos y sentimientos perturbadores.

**OJO:** si hay pensamientos suicidas ¡solicite ayuda inmediata!

- 1) Llame al *National Suicide Prevention Lifeline* (Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-8255 y marque el número 2 para ayuda en español.
- 2) Acude a un médico o con un profesional de la salud mental.
- 3) Busca ayuda de un familiar, amigo o alguien de confianza.

¡Recuerde llamar al 911 para atender cualquier emergencia!

#### CAMBIOS NEGATIVOS DEL PENSAMIENTO Y DEL ESTADO DE ÁNIMO

- Baja autoestima o falta de confianza en otras personas.
- No recordar aspectos importantes del hecho traumático.
- Dificultad de mantener relaciones cercanas.
- Distanciarse de los familiares y amigos.
- Falta de interés por realizar actividades.
- Dificultad para sentir emociones positivas.

#### CAMBIOS EN LAS RELACIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES

- Asustarse fácilmente.
- Estar siempre en estado de alerta.
- Conducta autodestructiva.
- Trastornos del sueño.
- Dificultad de concentración.
- Conducta agresiva.
- Sentimientos abrumadores de culpa o vergüenza.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como el bienestar emocional, psíquico y social de un individuo.

Tu estado emocional afecta la forma en cómo piensas, sientes y actúas en tu vida cotidiana. Influye en cómo manejas el estrés, las relaciones sociales y la forma de tomar decisiones.

Las afecciones de la salud mental son padecimientos multifactoriales que afectan nuestra manera de pensar, el comportamiento y el humor. Estos padecimientos son comunes y se presentan en diversas formas, es importante aprender a reconocer sus manifestaciones con el propósito de buscar programas de tratamiento disponibles.



## DEPRESIÓN

De acuerdo a la OMS, es la enfermedad mental más frecuente en el mundo. Se estima que aproximadamente 6 de cada 100 mexicanos sufren depresión. La depresión se distingue de otras emociones habituales y de respuestas emocionales breves a problemas de la vida cotidiana. Es un padecimiento multifactorial, que incluye causas sociales (historia de abuso, violencia doméstica, desempleo, etc.), psicológicos (estrés, soledad, ansiedad, fallecimiento de un ser querido, etc.) y biológicos (enfermedades como obesidad, diabetes y antecedentes familiares).

### ALGUNOS SÍNTOMAS SON:

- Sentimientos de tristeza, melancolía, ira, frustración y abatimiento
- Alteraciones del sueño
- Alteraciones del apetito
- Baja autoestima
- Sentimientos de culpa
- Dificultades de concentración
- Ideas de automutilación y/o ideas suicidas

La salud mental se caracteriza por lo siguiente:

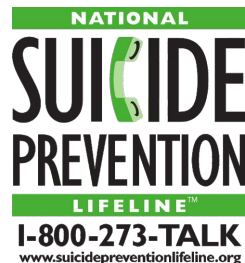
- Estar consciente de nuestras propias capacidades
- Trabajar de forma productiva y fructífera
- Afrontar tensiones normales de la vida
- Ser capaces de contribuir a nuestra comunidad



Una de las barreras más importantes que sufren los individuos afligidos por padecimientos de salud mental y sus familiares es la estigmatización. Suelen ser marginados socialmente y no reciben la atención, los servicios o el apoyo que necesitan para desarrollar una vida plena en la comunidad.

La discriminación es particularmente marcada en el área de la educación, el empleo y la vivienda. Como comunidad, es importante detectar estos prejuicios y trabajar para cambiar actitudes que mejoren la sensibilización.

Debemos empoderar a las personas con salud mental y sus familias.



Si se encuentra en una crisis se puede comunicar a los siguientes teléfonos:  
Arlington (703) 228 5160  
Montgomery County (240) 777 4000  
Prince George County (301) 429 2185

Según la OMS, las enfermedades bucodentales afectan a muchas personas en el mundo causando dolor, molestias, desfiguración e incluso la muerte. Las caries dentales sin tratar es el trastorno de salud más frecuente por ello es importante acudir a los servicios odontológicos preventivos y modificar los factores de riesgo como lo son: la ingesta de azúcar, el consumo de tabaco y de alcohol, la higiene deficiente.

## CARIES DENTAL

La OMS define la caries dental como la destrucción del diente provocada cuando la placa bacteriana (placa) formada en la superficie dental convierte los azúcares de los alimentos y bebidas en ácidos, que con el tiempo disuelven el esmalte dental y la dentina. Si no se realiza un cepillado diario de los dientes puede provocar caries, dolor y, en ocasiones, pérdida de dientes e infección.



## GINGIVITIS Y PERIODONTITIS

Según describe la OMS, esta enfermedad afecta a los tejidos que rodean y sostienen los dientes. Muchas personas pueden presentar dolor, sangrados, hinchazón en las encías (gingivitis), mal aliento (halitosis). En las formas más severas las encías pueden separarse de los dientes y el hueso de sostén, lo que provoca que los dientes se aflojen y a veces se caigan. Las causas de esta enfermedad se asocian a mala higiene oral y al consumo de tabaco.

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La OMS manifiesta que reduciendo los factores de riesgo y fomentando hábitos saludables se puede disminuir el riesgo de estas enfermedades bucodentales.

- Cepillado de dientes y uso de seda dental después de cada comida.
- Revisión dos veces al año con el odontólogo y limpieza oral.
- Dieta equilibrada baja en azúcares y bebidas azucaradas.
- Evitar el consumo de tabaco
- Reducción del consumo de alcohol



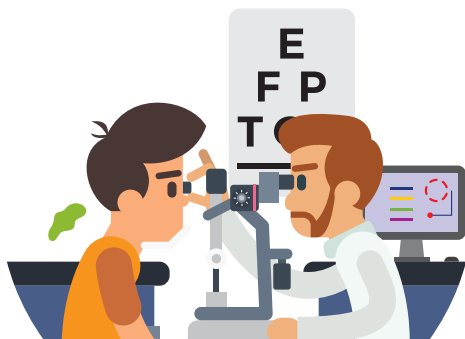
## GLAUCOMA

Se produce cuando la presión del ojo es más alta de lo normal. Es la causa principal de ceguera en las personas mayores de 60 años. No obstante, puede presentarse a cualquier edad.

Por lo tanto, es recomendable realizar exámenes periódicos de la vista que incluyan mediciones de la presión ocular. Si el glaucoma se detecta en una etapa temprana, la pérdida de visión se puede prevenir.

Consulte al médico si se presentan los siguientes síntomas:

- Pérdida de la visión periférica o central.
- Visión de túnel en etapas avanzadas.
- Dolor de ojos y cabeza intenso.
- Náusea y vómito.
- Visión borrosa.
- Halos alrededor de las luces.
- Enrojecimiento de los ojos.



Es importante saber que si usted padece de diabetes, enfermedades del corazón, presión arterial o anemia, debe hacerse una revisión del glaucoma.

## MÉTODOS DE PREVENCIÓN

No automedicarse gotas para los ojos, proteger los ojos de los rayos ultravioleta y durante actividades de alto riesgo.

Se recomienda hacerse exámenes con base en la siguiente tabla:

| EDAD             | PERIODO RECOMENDABLE |
|------------------|----------------------|
| Menos de 40 años | 5 a 10 años          |
| 40 y 54 años     | 2 a 4 años           |
| 55 y 64 años     | 1 a 3 años           |
| Más de 65 años   | 1 a 2 años           |

# VIRUELA DEL MONO O MONKEYPOX

Según la CDC se está haciendo seguimiento y control a los recientes casos reportados de la viruela del mono. La viruela símica se puede transmitir de una persona a otra a través de:

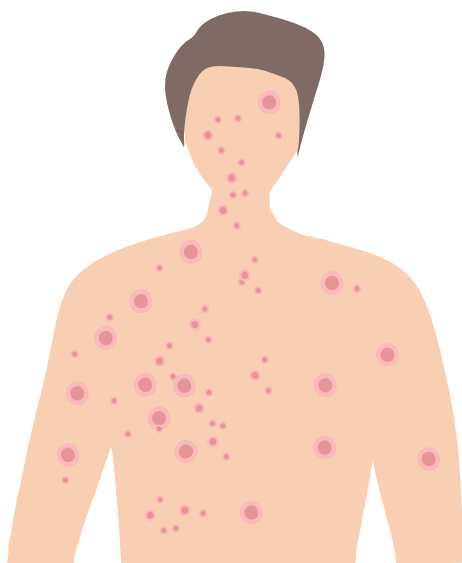
- Contacto directo con el sarpullido, costras o líquidos corporales.
- A través del contacto físico íntimo como besarse, abrazarse o tener relaciones sexuales.
- Contacto con artículos personales que estuvieron en contacto con personas infectadas
- Las mujeres embarazadas pueden transmitir el virus al feto.
- Es posible adquirir esta enfermedad de animales infectados, ya sea por recibir un rasguño o una mordedura del animal.

## Síntomas

La CDC reporta que los pacientes infectados pueden presentar los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares y de la espalda
- Inflamación de los ganglios linfáticos
- Escalofríos
- Agotamiento
- Un sarpullido que puede verse como granos o ampollas localizados en la cara, dentro de la boca y en otras partes del cuerpo, como las manos, los pies, el pecho, los genitales o el ano.

Importante identificar los síntomas y consultar con su médico en caso de sospecha de esta enfermedad.



# ENFERMEDAD DE LA CULEBRILLA SHINGLES (HERPES ZOSTER)

El Instituto Nacional de Salud (NIH) describe a la culebrilla o herpes zoster como una enfermedad ocasionada por el mismo virus que causa la varicela. Este virus permanece latente (dormido) en el cuerpo y después de muchos años puede reactivarse y más tarde causar culebrilla.

## Síntomas:

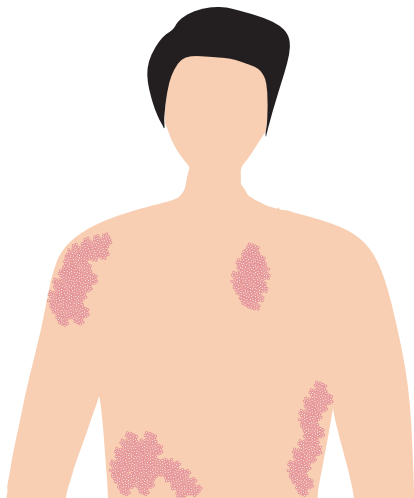
Las personas presentan dolor, picazón o cosquilleo en el área donde se presenta el sarpullido. comúnmente el sarpullido está en forma de franja al lado derecho o izquierdo del cuerpo, otros síntomas pueden ser escalofríos, fiebre, dolor de cabeza y malestar general.

## Vacunación:

La CDC recomienda dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster para prevenir la culebrilla (herpes zóster) y las complicaciones relacionadas en los adultos de 50 años o más.

También la vacuna Shingrix para los adultos de 19 años o más que tengan el sistema inmune debilitado a causa de una enfermedad o terapia.

Consulte a su médico primario si presenta estos síntomas asociados a la culebrilla.



# ACCESO A SEGUROS MÉDICOS

Un seguro de salud es un acuerdo entre un individuo y un proveedor de asistencia financiera para servicios médicos. Dentro de este acuerdo, se establece un plan o una póliza donde, por un pago mensual, la aseguradora se encargara de todo o parte de los gastos médicos que incurra el individuo.

Usualmente una compañía de seguros ofrece distintas pólizas, de acuerdo al tipo de cobertura que busque cada persona. Por lo mismo, es importante confirmar que el plan que se contrate cubra las necesidades personales. Los precios varían de acuerdo a la extensión de la cobertura y el deducible (primer costo que se tendrá que pagar por cualquier tipo de enfermedad y que correrá por cuenta del asegurado). A mayor deducible, menor el costo del seguro.

Por lo general, el seguro médico se paga de manera personal o a través del empleador. Sin embargo, el gobierno de Estados Unidos ofrece programas de cobertura de salud a aquellas personas que no puedan cubrir los costos de un seguro médico privado. Los dos principales seguros de salud que ofrece el gobierno son Medicaid y Medicare.

Sin embargo, también existen programas especiales gubernamentales que proveen asistencia financiera en materia de salud a poblaciones especiales como PCIP (Plan de Seguro para individuos con Condiciones Pre-existentes), CHIP (seguro para niños) y CLASS (programa de servicios y ayuda para vida asistida).

Con la aprobación de la Ley de Protección a los Pacientes y Cuidados de la Salud Asequibles (también conocida como la Reforma de Salud) en el 2014, se ha vuelto obligatorio que todo ciudadano o residente de Estados Unidos tenga un plan de cobertura financiera para gastos médicos. Adquirir una póliza de seguro médico ayuda a proteger tu patrimonio, ya que tu estabilidad financiera pueda verse afectada debido al costo elevado de la atención médica en Estados Unidos.

El objetivo de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio es que todos los individuos tengan acceso a seguros médicos de calidad de acuerdo a sus posibilidades económicas y reducir el gasto en cuidados de salud en Estados Unidos. No reemplaza los seguros privados o programas gubernamentales, simplemente los regula para que incluyan servicios preventivos gratuitos, tales como revisiones anuales, inmunizaciones, asesoría médica y pruebas de detección.

El “Mercado de Seguros” facilita la búsqueda de programas gubernamentales y/o aseguradoras privadas que brindan planes de cobertura de adecuado con el presupuesto de cada familia. En el Mercado de Seguros podrás informarte sobre las distintas pólizas que se ofrecen y comparar los servicios de todas las aseguradoras. Visita el portal del Mercado de Seguros en internet: <https://www.cuidadodesalud.gov/es/get-coverage/> para obtener más información.



# DIRECTORIO DE SALUD WASHINGTON, D.C.

## MEDICINA GENERAL

### BREAD FOR THE CITY

Clínicas comunitarias con servicios médicos generales

•1525 7th St. NW, Washington, D.C. 20001

**Tel.** (202) 386 7020

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

### CENTRO CATÓLICO

Clínica comunitaria con servicios de medicina familiar

•1618 Monroe St. NW, Washington, D.C. 20010

**Tel.** (202) 739 2400

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

### COLUMBIA ROAD HEALTH SERVICES

Clínica comunitaria con servicios de medicina general

•1660 Columbia Rd. NW, Washington, D.C. 20009

**Tel.** (202) 469 4699

### COMMUNITY OF HOPE

Clínica comunitaria con servicios de medicina general y especialidades selectas

•2250 Champlain St. N.W., Washington, D.C. 20009

•4 Atlantic St. S.W., Washington, D.C. 20032

•801 17th. St. N.E., Washington, D.C. 20002

•1413 Girard St. N.W., Washington, D.C. 20009

•3715 2nd St. S.E., Washington, D.C. 20032

•1320 Mississippi Ave S.E., Washington, D.C. 20032

**Tel.** (202) 540 9857 [www.communityofhopedc.org](http://www.communityofhopedc.org)

### LA CLINICA DEL PUEBLO

Clínica comunitaria con servicios de medicina general y especialidades selectas

•2831 15th St NW, Washington, D.C. 20009

**Tel.** (202) 462 4788

E-mail: [info@lcdp.org](mailto:info@lcdp.org), [lcdp.org/es](mailto:lcdp.org/es)

### MARY'S CENTER

Clínicas comunitaria con servicios de medicina general y especialidades selectas

•2333 Ontario Road, NW, Washington, D.C.20009

•3912 Georgia Avenue, NW, Washington, D.C. 20011

**Tel.** (202) 483 8196

[www.maryscenter.org/content/espanol](http://www.maryscenter.org/content/espanol)

### UNITY HEALTH CARE

Clínica comunitaria con servicios de medicina familiar y especialidades selectas

•1500 Galen St. S.E., Washington, D.C. 20020

•1201 Brentwood Rd. N.E., Washington, D.C. 20018

•1660 Columbia Rd. N.W., Washington, D.C. 20009

•3720 MLK, Jr. Ave. S.E., Washington, D.C. 20032

•123 45th St., N.E., Washington, D.C. 20019

•4130 Hunt Place N.E., Washington, D.C. 20019

•3924 Minnesota Ave. N.E., Washington, D.C. 20019

•1900 Massachusetts Ave., S.E., Building 29, Washington, D.C. 20003

•850 Delaware Ave. S.W., Washington, D.C. 20024

•3240 Stanton Rd. S.E., Washington, D.C. 20020

•3020 14TH St. N.W., Washington, D.C. 20009

•40 Patterson St. N.E., Washington, D.C. 20002

**Tel.** (202) 469 4699, [www.unityhealthcare.org](http://www.unityhealthcare.org)

•3924 Minnesota Ave. NE, Washington, D.C. 20019

**Tel.** (202) 469 4699

### UPPER CARDOZO CLINIC

Clínica comunitaria con servicios de medicina familiar y especialidades selectas

•3020 14th St NW, Washington, D.C. 20009

**Tel.** (202) 469 4699 / (202) 299 1720

## CLÍNICAS DENTALES

### BREAD FOR THE CITY

Clínicas dental para niños y adultos

•1525 7th St. NW, Washington, D.C. 20001

**Tel.** (202) 265 2400

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

### CENTRO CATOLICO

Clínica dental para niños y adultos

•1618 Monroe St NW, Washington, D.C. 20010

**Tel.** (202) 798 5546

### COMMUNITY OF HOPE MARIE REED HEALTH CENTER

Clínica dental para adultos

•2250 Champlain St. NW, Washington, D.C. 20009

**Tel.** (202) 540 9857 / (202) 407 7747

E-mail: [clinicinfo@cohdc.org](mailto:clinicinfo@cohdc.org)

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

# DIRECTORIO DE SALUD WASHINGTON, D.C.

## DC HEALTHY FAMILIES

Seguro dental gratis para residentes de Washington DC que son menores de 19 años de edad  
•1111 14th St. NW, Suite 720, Washington, D.C. 20002  
www.dchealthyfamilies.com  
Tel. (866) 758 6807

## UPPER CARDOZO CLINIC

Clínica dental para niños y adultos  
•3020 14th St NW, Washington, D.C. 20009  
Tel. (202) 745 4300 / (202) 469 4699

## MARY'S CENTER

Clínica dental para niños y adultos  
•3912 Georgia Avenue, NW, Washington, D.C. 20011  
Tel. (202) 483 8196 / (844) 796 2797  
maryscenter.org/content/espanol

## HOSPITALES

### CHILDREN'S NATIONAL

Hospital Pediátrico  
•111 Michigan Ave NW, Washington, D.C. 20010  
Tel. (202) 884 2070 / (202) 476 5000  
Información general: (202) 884 2070  
Información de especialistas médicos: 1 888 884 2327  
Servicio de Urgencias:  
•1310 Southern Ave. SE Washington, D.C. 20032  
Tel. 202 741 4100

### GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY HOSPITAL

•900 23rd St. NW, Washington, D.C. 20037  
Información general: (202) 715 4000  
Información de especialistas médicos: 1 888 449 3627  
Servicio de Urgencias: (202) 715 4911

### HOWARD UNIVERSITY HOSPITAL

•2041 Georgia Ave NW, Washington, D.C. 20060  
Información general: (202) 865 6100  
Información de especialistas médicos:  
Tel. (202) 865 7677  
Urgencias: (202) 865 1141 / (202) 865 5284

### MEDSTAR WASHINGTON HOSPITAL CENTER

•110 Irving St NW, Washington, D.C. 20010  
Información general: (202) 877 6733  
Información de especialistas médicos:  
1 844 333 3627  
Programa de detección de cáncer: (202) 877 7929

### MEDSTAR GEORGETOWN UNIVERSITY HOSPITAL

•3800 Reservoir Rd NW, Washington, D.C. 20007  
Tel. (202) 444 2000  
Información general: (202) 444 2000  
Información de especialistas médicos:  
1 855 633 0364

## PROVIDENCE HOSPITAL

•1150 Varnum St NE, Washington, D.C. 20017  
Información general: (202) 854 7001

## DEPARTAMENTO DE SALUD

### WASHINGTON D.C. DEPARTMENT OF HEALTH

Departamento de Salud de Washington, D.C.  
•899 North Capitol St NE, Washington, D.C. 20002  
Información general: (202) 442 5955  
E-mail: doh@dc.gov  
Programa de nutrición/WIC: (202) 442 9397  
Atención pre-natal/obstetricia: 1 800 666 2229  
Clínica VIH/SIDA: (202) 671 4900  
Departamento de Salud Mental: (202) 673-7440  
www.doh.dc.gov.

### MAYOR'S OFFICE ON LATINO AFFAIRS (OLA)

Oficina de Asuntos Latinos del Alcalde de Washington  
•2000 14th St, NW 2nd Floor, Washington, D.C. 20009  
Información general: (202) 671 2825  
www.ola.dc.gov

## INFORMACIÓN DE SEGUROS DE SALUD

### DC HEALTHY FAMILIES AND DC HEALTHCARE ALLIANCE

Programas de asistencia médica para residentes de Washington, D.C. que no califiquen a Medicaid o Medicare.  
•6856 Eastern Ave. NW, Suite 206, Washington, D.C. 20002  
Tel. (1 877) 672 7368

### DC HEALTH LINK

Programa de Obamacare en Washington, D.C.  
Tel. (855) 532 5465  
E-mail: info@dchealthlink.com  
www.dchealthlink.com

### GREATER WASHINGTON HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE

Ayuda con Inscripción en Obamacare  
•910 17th St NW Suite 1150, Washington, D.C. 20006  
Tel. (202) 728 0352  
E-mail: info@gwhcc.org

# DIRECTORIO DE SALUD WASHINGTON, D.C.

## PROGRAMAS ESPECIALES

### ANDROMEDA TRANSCULTURAL HEALTH

Organización de apoyo para la salud mental  
•1400 Decatur Street NW, Washington, D.C. 20011  
**Tel.** (202) 291 4707  
[www.andromedatransculturalhealth.org](http://www.andromedatransculturalhealth.org)

### CONSUMER HEALTH FOUNDATION

Programas de asistencia en salud para poblaciones vulnerables  
•1400 16th St. N.W., Suite 710, Washington, D.C. 20036  
**Tel.** (202) 939 3390  
[www.consumerhealthfdn.org](http://www.consumerhealthfdn.org)

### EMERSON CLINICAL RESEARCH INSTITUTE

Servicios de salud para enfermedades crónicas y agudas  
•508 Kennedy St. N.W., Washington, D.C. 20011  
**Tel.** (202) 239 0777  
[www.ECRInstitute.com](http://www.ECRInstitute.com)

### HEPATITIS B INITIATIVE OF DC

Organización de apoyo para el diagnóstico y vacunación en contra de la Hepatitis B  
•1725 I St NW, Suite 300, Washington, D.C. 20006  
**Tel.** (571) 274 0021  
e-mail: [info@hbi-dc.org](mailto:info@hbi-dc.org)  
[www.hbi-dc.org](http://www.hbi-dc.org)

### LATIN AMERICAN YOUTH CENTER (LAYC)

Organización que ofrece servicios sociales para jóvenes latinos. Programas especiales para víctimas de adicciones, violencia doméstica y asalto sexual.  
•1419 Columbia Road NW, Washington, D.C. 20009  
**Tel.** (202) 319 2225  
[www.layc-dc.org](http://www.layc-dc.org)

### MEDSTAR WASHINGTON HOSPITAL CENTER WASHINGTON CANCER INSTITUTE: CANCER PREVENTORIUM

Centro de salud dedicado exclusivamente a la detección oportuna y prevención de cáncer  
•110 Irving St. N.W., Washington, D.C. 20010  
**Tel.** (202) 877 7929  
[www.whcenter.org](http://www.whcenter.org)

### CASA RUBY

Comunidad LGBTQ+  
1635 Connecticut Ave. NW, Washington, D.C., 20009  
**Tel.** (202) 355 5155

### NEUEVA VIDA

Organización de apoyo para el diagnóstico y tratamiento de cáncer en la mujer latina  
•206 N. Washington St, Suite 300, Alexandria, VA 22314  
**Tel.** (202) 223 9100  
e-mail: [info@nueva-vida.org](mailto:info@nueva-vida.org)  
[www.Nueva-Vida.org](http://www.Nueva-Vida.org)

### NEIGHBORS' CONSEJO

Organización con programas de apoyo para salud mental y adicciones  
•3118 16th St NW, Washington, D.C. 20010  
**Tel.** (202) 234 6855  
[www.neighborsconsejo.org](http://www.neighborsconsejo.org)

### PLANNED PARENTHOOD OF METROPOLITAN WASHINGTON

Servicios de salud reproductiva y planificación familiar  
•1108 16th St. N.W., Washington, D.C. 20036  
**Tel.** (202) 347 8512  
[www.ppmw.org](http://www.ppmw.org)

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### HISPANIC FEDERATION, INC

•1133 19th Street NW, Suite 1035, Washington, D.C. 20036  
**Tel.** (866) 432 9832

### NEIGHBOR ´S CONSEJO

•6323 Georgia Ave NW, Suite 206, Washington, D.C. 20011  
**Tel.** (202) 234 6855

# DIRECTORIO DE SALUD MARYLAND

## MEDICINA GENERAL

### MARY'S CENTER

Clínica comunitaria con servicios de medicina general y especialidades selectas

•8908 Riggs Rd., Adelphi, MD 20783

**Tel.** (301) 422 5900

•8709 Flower Ave., Silver Spring, MD 20901

**Tel.** (844) 796 2797

[www.maryscenter.org/content/espanol](http://www.maryscenter.org/content/espanol)

### AAMC COMMUNITY CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales

•1419 Forest Dr., Suite 100., Annapolis, MD 21403

•701 Glenwood St., Annapolis, MD 21401

**Tel.** (410) 990 0050

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

### HOLY CROSS HEALTH CENTER

Clínica comunitaria con servicios de medicina general y especialidades selectas

•13975 Connecticut Ave., Suite 250, Aspen Hill, MD 20906

**Tel.** (301) 557 1950

•7987 Georgia Ave., Silver Spring, MD 20910

**Tel.** (301) 557 1870

•702 Russell Ave, Suite 100., Gaithersburg, MD 20877

**Tel.** (301) 557 1800

•12800 Middlebrook Rd, Suite 206., Germantown, MD 20874

**Tel.** (301) 557 2140

[www.holycrosshealth.org/hchc](http://www.holycrosshealth.org/hchc)

### MOBILE MEDICAL CARE INC

Clínica comunitaria con servicios de medicina general, especialidades selectas y terapia de salud mental

•3820 Aspen Hill Road, Aspen Hill, MD 20906

•202 South Summit Ave., Gaithersburg, MD 20877

•19735 Germantown Rd., Suite 300, Germantown, MD 20874

•7917 Montrose Rd., Potomac, MD 20854

•981 Rollins Ave., Rockville, MD 20852

•3300 Briggs Chaney Rd., Silver Spring, MD 20904

•8106 Georgia Ave., 2nd Floor, Silver Spring, MD 20910

•8700 Piney Branch Rd., Takoma Park, MD 20901

**Tel.** (301) 493 2400

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

### ESPERANZA CENTER

Clínica comunitaria con servicios de medicina general

•**Tel.** (667) 600 2942

E-mail: [esperanzainfo@cc-md.org](mailto:esperanzainfo@cc-md.org)

[www.catholiccharities-md.org](http://www.catholiccharities-md.org)

### CHASE BREXTON HEALTH SERVICES

#### MT. VERNON CENTER

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•1111 North Charles St., Baltimore MD 21201

**Tel.** (410) 837 2050

•5500 Knoll North Dr, Suite 370, Columbia, MD 21045

**Tel.** (410) 884 7831

•8221 Teal Dr, Suite 200., Easton MD 21601

**Tel.** (866) 260 0412

•200 Hospital Dr, Suite 300., Glen Burnie, MD 21061

**Tel.** (410) 837 2050

•3510 Brenbrook Dr., Randallstown, MD 21133

**Tel.** (410) 884 7831

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

### BALTIMORE MEDICAL SYSTEM

Clínica comunitaria con servicios médicos generales

•1245 Eastern Blvd., Baltimore, MD 21221

**Tel.** (410) 558 4700

2323 Orleans Street, Baltimore, MD 21224

**Tel.** (410) 558 4747

•900 S. Caton Ave., Baltimore, MD 21229

**Tel.** (443) 703 3200

•3120 Erdman Ave., Baltimore, MD 21213

**Tel.** (410) 558 4800

•3700 Fleet St, Suite 200, Baltimore, MD 21224

**Tel.** (410) 558 4900

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

### UNIVERSITY CARE

Clínica de la Universidad de Maryland con servicios médicos generales

•4538 Edmondson Ave., Baltimore, MD 21229

**Tel.** (410) 328 2273

•312 Martin Luther King Jr Blvd, 3rd Floor, Baltimore, MD 21201

**Tel.** (410) 244 7026

### CHOPTANK COMMUNITY HEALTH SERVICES

Clínica comunitaria con servicios médicos generales

503 A Muir St., Cambridge, MD 21613

**Tel.** (410) 228 4045

•609 Daffin Ln., Denton MD 21629

**Tel.** (410) 479 2650

•215 Bloomingdale Ave., Federalsburg, MD 21632

**Tel.** (410) 754 9021

•316 Railroad Ave., Goldsboro, MD 21636

**Tel.** (410) 634 2380

•933 South Talbot St, Unit 4, St. Michaels M.D. 21663

**Tel.** (410) 745 0200

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



# DIRECTORIO DE SALUD MARYLAND

## COMMUNITY CLINIC INC

Clínica comunitaria con servicios de medicina general y especialidades selectas

- 200 Girard Street, Suite 212-A., Gaithersburg, MD 20877

**Tel.** (301) 216 0880

- 12850 Middlebrooks Rd., Suite 108, Germantown, MD 20874

**Tel.** (301) 515 7576

- 9220 Springhill Ln., Greenbelt, MD 20770

**Tel.** (240) 624 2279

- 9001 Edmonston Rd, Suite 40, Greenbelt MD 20770

**Tel.** (240) 638 1270

- 8630 Fenton St, Suite 1200, Silver Spring, MD 20910

**Tel.** (301) 585 6289

- 7676 New Hampshire Ave, Suite 220, Takoma Park, MD 20912

**Tel.** (301) 431 2972

- 11006 L-10 Veirs Mill Rd., Wheaton, MD 20902

**Tel.** (301) 933 6680

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

## ODENTON HEALTH CENTER

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

- 1370 Odenton Road, Odenton, MD 21113

**Tel.** (410) 383-8300/(410) 735-5719

- 1501 Division Street Baltimore, Maryland 21217

**Tel.** (410) 383-8300

## CHESAPEAKE HEALTH CARE

Clínica comunitaria con servicios médicos generales, ginecológicos, pediátricos, salud mental y farmacia

- 305 10th St., Suite 104, Pocomoke City, MD 21851

**Tel.** (410) 957 1852

- 12145 Elm St., Princess Anne, MD 21853

**Tel.** (410) 651 1000

- 1813 Sweetbay Dr., Salisbury, MD 21804

**Tel.** (410) 735 5719

- 1665 Woodbrooke Dr., Salisbury, MD 21804

**Tel.** (410) 546 6650

- 1647 Woodbrooke Dr., Salisbury, MD 21804

**Tel.** (410) 546 2424

- 1104 Healthway Dr., Salisbury, MD 21804

**Tel.** (410) 219 1100

- 9956 North Main St., Suite 2, Berlin, MD 21811

**Tel.** (410) 973 2820

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

## CENTRO CATÓLICO

Clínica comunitaria con servicios médicos generales

- 12247 Georgia Ave, Silver Spring, MD 20902

**Tel.** (301) 434 8985

- 201 E Diamond Ave. Gaithersburg, MD 20877

**Tel.** (301) 434 8985

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

## TEEN AND YOUNG ADULT HEALTH CONNECTION (TAYA)

Clínica comunitaria con servicios médicos para adolescentes

- 1400 Spring Street, Suite 200, Silver Spring, MD 20910

**Tel.** (301) 565 0914

## PRIMARY CARE COALITION OF MONTGOMERY COUNTY

Clínica comunitaria con servicios médicos generales

- 8757 Georgia Ave, 10th Floor, Silver Spring, MD 20910

**Tel.** (301) 628 3405

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

## CLÍNICAS DENTALES

### ESPERANZA CENTER

Clínica comunitaria con servicios dentales

- Tel.** (667) 600 2942

E-mail: [esperanzainfo@cc-md.org](mailto:esperanzainfo@cc-md.org)

[www.catholiccharities-md.org](http://www.catholiccharities-md.org)

### CHASE BREXTON HEALTH SERVICES

Clínica comunitaria con servicios dentales

- 1111 North Charles St., Baltimore MD 21201
- 5500 Knoll North Dr, Suite 370, Columbia, MD 21045
- 3510 Brenbrook Dr., Randallstown, MD 21133

**Tel.** (410) 884 7831 / (410) 837 2050

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

### CHOPTANK COMMUNITY HEALTH SERVICES

Clínica comunitaria con servicios dentales

- 503 A Muir St., Cambridge, MD 21613

**Tel.** (410) 228 9381

- 215 Bloomingdale Ave., Federalsburg, MD 21632

**Tel.** (410) 754 7583

- 316 Railroad Ave., Goldsboro, MD 21636

**Tel.** (410) 482 2224

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

### COMMUNITY CLINIC INC

Clínica comunitaria con servicios dentales

- 200 Girard Street, Suite 206, Gaithersburg, MD 20877

**Tel.** (240) 720 0510

- 9220 Springhill Ln., Greenbelt, MD 20770

**Tel.** (240) 624 2278

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

# DIRECTORIO DE SALUD MARYLAND

## **MONTGOMERY COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**

Departamento de salud del condado de Montgomery.

•8630 Fenton St., Silver Spring, MD 20910

Información general: (240) 777 1266

E-mail: [hhsmail@montgomerycountymd.gov](mailto:hhsmail@montgomerycountymd.gov)

Programa para víctimas de violencia doméstica:  
(240) 777 4815

Colonoscopias: (240) 777 1222

Iniciativa de Salud del Latino: (240) 777 3384

[www.montgomerycountymd.gov/hhs](http://www.montgomerycountymd.gov/hhs)

Iniciativa de Salud Latina: [www.lhiinfo.org](http://www.lhiinfo.org)

## **PRINCE GEORGE'S COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH**

Departamento de salud del condado de Prince George

•1701 McCormick Dr., Suite 200, Largo, MD 20774

Información general: (301) 883 7879

Programa de nutrición/WIC: (301) 856 9600

[www.princegeorgescountymd.gov](http://www.princegeorgescountymd.gov)

## **SOMERSET COUNTY HEALTH DEPARTMENT**

Departamento de salud del condado de Somerset

•7920 Crisfield Highway, Westover, MD

Información general: (443) 523 1700

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

## **INFORMACIÓN DE SEGUROS DE SALUD**

### **AMERIGROUP REAL SOLUTIONS IN HEALTHCARE**

Programas de seguros de salud gubernamentales y privados (a bajo costo) para residentes de Maryland

•7550 Teague Rd, Suite 500, Hanover, MD 21076

Tel. (410) 859 5800

E-mail: [mpswb@amerigroupcorp.com](mailto:mpswb@amerigroupcorp.com)

[www.amerigroup.com](http://www.amerigroup.com)

### **MARYLAND HEALTH CONNECTION**

Mercado del estado de Maryland para la inscripción de seguros médicos del programa Obamacare

Tel. 1 855 642 8572

[www.marylandhealthconnection.gov/espanol/](http://www.marylandhealthconnection.gov/espanol/)

### **PRIORITY PARTNERS**

Atención médica y gratuita a bajo costo para los residentes de Maryland calificados

•6704 Curtis Court, Glen Burnie, MD 21060

Tel. 1 800 654 9728

E-mail: [ppcustomerservice@jhhc.com](mailto:ppcustomerservice@jhhc.com)

[www.ppmco.org/es/](http://www.ppmco.org/es/)

## **PROGRAMAS ESPECIALES**

### **CASA**

Centro Comunitario con diversos servicios sociales y de salud para la comunidad hispana en Maryland y Virginia

Programa de Salud (Español): (301) 270 8432

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

### **CENTRO DE AYUDA**

Organización de servicios sociales para las familias hispanas en Annapolis y Anne Arundel County

•1906 Forest Dr., Annapolis, MD 21401

Tel. (410) 295 3434

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

### **CENTRO SOL**

Programa de la Escuela de Medicina de la Universidad de Johns Hopkins creado para impulsar y fortalecer los sistemas de salud dentro de la comunidad latina en Baltimore

•Mason F. Lord Bldg., Center Tower Suite 4200

•5200 Eastern Avenue, Baltimore, MD 21224

Tel. (410) 550 1129

E-mail: [centrosol@hjmi.edu](mailto:centrosol@hjmi.edu)

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

### **DOCTORS COMMUNITY HOSPITAL**

Programa de Detección de Cáncer

Programa dentro de hospital comunitario para detección de cáncer gratuito o a bajo costo.

Llamar para hacer cita.

•8118 Good Luck Rd., Lanham, MD 20706

Programa de detección de cáncer: (301) 552 7975

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

### **FAMILY SERVICES INC**

Organización dedicada a la promoción de la salud mental

•610 East Diamond Ave. Suite 100, Gaithersburg, MD 20877

Tel. (301) 840 3200/(301) 840 2000

E-mail: [info@fs-inc.org](mailto:info@fs-inc.org)

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

### **LATIN AMERICAN YOUTH CENTER (LAYC)**

Organización que ofrece servicios sociales para jóvenes latinos. Programas especiales para víctimas de adicciones, violencia doméstica y asalto sexual.

•8700 Georgia Ave., Suite 500, Silver Spring, MD 20783

Tel. (301) 495 0441

•7411 Riggs Rd., Suite 418, Hyattsville MD 20783

Tel. (301) 431 3121

•6200 Sheridan St., Riverdale MD 20737

Tel. (301) 779 2851

[www.layc-dc.org](http://www.layc-dc.org)

# DIRECTORIO DE SALUD MARYLAND

## **LIFE CRISIS CENTER**

Centro de hospedaje y apoyo para víctimas de violencia doméstica y abuso  
•P.O. Box 387, Salisbury, MD 21803

**Tel.** (410) 749 4357

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

## **LINKAGES TO LEARNING**

Programa de salud mental

•710 Beacon Rd. Silver Spring, MD 20903

**Tel.** (301) 431 4046

[www.montgomerycountymd.gov/content/linkages/index.html](http://www.montgomerycountymd.gov/content/linkages/index.html)

## **MEDBANK FOR PRINCE GEORGE'S COUNTY**

Programa de Salud Mental y asistencia financiera con medicamentos

**Tel.** (410) 821 9262 / 1 877 435 7755

e-mail: [info@medbankmd.org](mailto:info@medbankmd.org)

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

## **NUEVA VIDA**

Organización de apoyo para el diagnóstico y tratamiento de cáncer en la mujer latina

•430 S. Broadway, Baltimore, MD 21231

**Tel.** (410) 916 2150

e-mail: [info@nueva-vida.org](mailto:info@nueva-vida.org)

[www.Nueva-Vida.org](http://www.Nueva-Vida.org)

## **UNIVERSITY CARE DE UMMC: BALTIMORE CITY**

CANCER PROGRAM

Clínica medicas de la Universidad de Maryland que ofrecen exámenes de Papanicolaou y mamografía gratuitos

•4538 Edmondson Ave., Baltimore, MD 21229.

**Tel.** (410) 328 2273

•312 Martin Luther King Jr Blvd, 3rd Floor,  
Baltimore, MD 21201

**Tel.** (410) 244 7026

## **PROYECTO SALUD**

Exámenes físicos  
11002 Veirs Mill #700  
Wheaton, MD

**Tel.** (301) 962 6173

## **MISSION OF MERCY**

22 S Market St # 6D, Frederick, MD 21701

**Tel.** (301) 682 5683,

(240) 529 9778

(240) 529 8772

(410) 833 5870

(410) 980 4199

(717) 339 6914

# DIRECTORIO DE SALUD VIRGINIA

## MEDICINA GENERAL

### ARLINGTON FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales para residentes de bajo ingreso del condado de Arlington

•2921 South 11th St, Arlington, VA 22204

**Tel.** (703) 979 1400

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

### CHARLOTTESVILLE FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•1138 Rose Hill Dr., Charlottesville, VA 22903

**Tel.** (434) 296 5525

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

### CHESAPEAKE COMMUNITY HEALTH CENTER

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•490 Liberty Street, Chesapeake, VA 23324

**Tel.** (757) 228 1288

### CHESAPEAKE CARE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•2145 S. Military Hwy, Chesapeake, VA 23320

**Tel.** (757) 545 5700

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

### CULPEPER FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y de especialistas

•610 Laurel St., Suite 3, Culpeper, VA 22701

**Tel.** (540) 829 5032

### CAPITAL CARING

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•2900 Telear Ct., Falls Church, VA 22042

**Tel.** (703) 538 2065

E-mail: [help@capitalcaring.org](mailto:help@capitalcaring.org)

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

### MERCER CHARITABLE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•1800 Diagonal Road, Suite 600,

•Alexandria V.A., 24701

**Tel.** (304) 323 2431

### THE CULMORE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•Columbia Baptist Church, 3245 Glen Carlyn Rd, Falls Church, VA 22041

**Tel.** (571) 205 7649

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

### EAST END PHYSICIANS

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y de especialistas

•1033 28th St., Newport News, VA 23607

**Tel.** (757) 952 2160

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

### COMMUNITY FREE CLINIC OF NEWPORT NEWS

Clínica comunitaria con servicios médicos generales

•727 25th St., Newport News, VA 23607

**Tel.** (757) 594 4060

E-mail: [skern@cfcn.org](mailto:skern@cfcn.org)

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

### CROSSOVER

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas

•108 Cowadin Ave., Richmond, VA 23224

**Tel.** (804) 233 5016 ext. 320

8600 Quiocassin Rd, Suite 105, Richmond, VA 23229

**Tel.** (804) 622 0803

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

### BRADLEY FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y de especialistas

•1240 3rd. St. SW, Roanoke, VA 24016

**Tel.** (540) 344 5156

[www.bradleyfreeclinic.com](http://www.bradleyfreeclinic.com)

### THE FREE CLINIC AT ST. PAUL UNITED METHODIST CHURCH

Clínica comunitaria gratuita o a bajo costo, con servicios médicos generales y especialidades selectas

•1400 G. St., Woodbridge, VA 22191

**Tel.** (703) 499 9240

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

### RIVERSIDE BRENTWOOD MEDICAL CENTER

Medicina especializada

10510 Jefferson Ave., Newport News

**Tel. (757) 594 3800**

# DIRECTORIO DE SALUD MARYLAND

## **CHESAPEAKE HEALTH CARE**

Clínica comunitaria con servicios dentales  
•12165 Elm St, Princess Anne, MD 21853  
**Tel.** (410) 651 5151  
[www.chesapeakehc.org](http://www.chesapeakehc.org)

## **CENTRO CATÓLICO**

Clínica comunitaria con servicios dentales  
•12247 Georgia Ave, Silver Spring, MD 20902  
**Tel.** (301) 434 8985  
[www.catholiccharitiesdc.org](http://www.catholiccharitiesdc.org)

## **HOSPITALES**

### **ANNE ARUNDEL MEDICAL CENTER**

•2001 Medical Pkwy, Annapolis, MD 21401  
Información general: (443) 481 1000  
Asesoría de Salud (askAAMC): (443) 481 4000  
[www.aahs.org](http://www.aahs.org)

### **WESTERN MARYLAND REGIONAL MEDICAL CENTER**

•12500 Williwbrook Rd, Cumberland, MD 21502  
Información general: (240) 964 7000  
Servicio de Urgencias: (240) 964 1200  
[www.wmhs.com](http://www.wmhs.com)

### **HOLY CROSS HOSPITAL - GERMANTOWN**

•19801 Observation Dr, Germantown, MD 20876  
Información general: (301) 557 6000  
Información de especialistas médicos: (301) 754 8200  
[www.holycrosshealth.org/hcgh](http://www.holycrosshealth.org/hcgh)

### **DOCTORS COMMUNITY HOSPITAL**

Hospital comunitario con programas de atención ambulatoria  
•8118 Good Luck Rd., Lanham, MD 20706  
Información general: (301) 552 8118  
[www.dchweb.org](http://www.dchweb.org)

### **HOLY CROSS HOSPITAL – Silver Spring**

•1500 Forest Glen Rd, Silver Spring, MD 20910  
Información general: (301) 754 7000  
Información de especialistas médicos:  
(301) 754 8200  
[www.holycroshealth.org/hch](http://www.holycroshealth.org/hch)

### **UNIVERSITY OF MARYLAND BALTIMORE- WASHINGTON MEDICAL CENTER**

•301 Hospital Dr., Glen Burnie, MD 21061  
Información general: (410) 787 4000  
[www.mybwmc.org](http://www.mybwmc.org)

### **JOHNS HOPKINS HOSPITAL**

•1800 Orleans St., Baltimore, MD 21287  
Información general: (410) 464 6713

## **BON SECOURS HOSPITAL**

•2000 West Baltimore St., Baltimore, MD 21223  
Información general: (410) 362 3000

## **WASHINGTON ADVENTIST HOSPITAL**

•7620 Carroll Ave, Suite 101, Takoma Park, MD 20912  
Información general: (301) 891 7600  
Citas con Especialistas: 1 800 642 0101

## **DEPARTAMENTO DE SALUD**

### **MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HEALTH**

Departamento de salud y salud mental del estado de Maryland  
•201 West Preston St, Baltimore, MD 2101  
Información General:  
(410) 767 6500 / 1 877 463 3464  
E-mail: [www.dhmm.healthmd@maryland.gov](mailto:www.dhmm.healthmd@maryland.gov)  
[www.dhmm.maryland.gov](http://www.dhmm.maryland.gov)

### **ANNE ARUNDEL COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH**

Departamento de Salud del condado de Anne Arundel.  
•3 Harry S. Truman Pkwy, Annapolis, MD 21401  
Información General: (410) 222 7095

### **BALTIMORE COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH**

Departamento de salud del condado de Baltimore  
•6401 York Rd, Third Floor, Baltimore, MD 21212  
Información general: (410) 887 2243  
[www.baltimorecountymd.gov/agencies/health/](http://www.baltimorecountymd.gov/agencies/health/)

### **CECIL COUNTY HEALTH DEPARTMENT**

Departamento de salud del condado de Cecil  
•401 Bow St., Elkton, MD 21921  
Información General: (410) 996 5106  
E-mail: [info@cecilcountyhealth.org](mailto:info@cecilcountyhealth.org)  
[www.cecilcountyhealth.org](http://www.cecilcountyhealth.org)

### **CHARLES COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH**

Departamento de salud del condado de Charles  
•4545 Crains Highway, White Plains, MD 20695  
Información General: (301) 609 6900  
[www.charlescountyhealth.org](http://www.charlescountyhealth.org)

### **FREDERICK COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH**

Departamento de salud del condado de Anne Arundel  
•350 Montevue Lane, Frederick, MD 21702  
Información General: (301) 600 1029  
[www.frederickcountymd.gov](http://www.frederickcountymd.gov)

# DIRECTORIO DE SALUD VIRGINIA

## BEACH HEALTH CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•3396 Holland Rd., Suite 102, Virginia Beach, VA 23452  
**Tel.** (757) 428 5601  
E-mail: beachhealthclinic@gmail.com  
www.beachhealthclinic.org

## WINCHESTER FAMILY HEALTH CENTER

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•525 Amherst St., Winchester, VA  
**Tel.** (540) 722 2369  
www.winchesterfamilyhealth.com

## PRINCE WILLIAM COMMUNITY HEALTH CENTER WOODBRIDGE

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•4379 Ridgewood Center Dr, Suite 102, Woodbridge, VA 22192  
**Tel.** (703) 680 7950  
www.gpwhealthcenter.org

## THE UNIFIED HEALTH CENTER AT ST. MARGARET'S

Clínica comunitaria gratuita o a bajo costo, con servicios médicos generales y especialidades selectas  
13900 Church Hill Dr., Woodbridge, VA 22191  
**Tel.** (703) 499 9034  
www.pwafc.org

## NEIGHBORHOOD HEALT

Clínica comunitaria con servicios médicos  
**Tel. (703) 535 5568**

2 East Glebe Road, Alexandria, 22305  
•1200 N. Howard Street, Alexandria, 22304  
6677 Richmond Highway, Alexandria, 22306  
•2120 Washington Blvd, Arlington, 22204  
•2616 Sherwood Hall Lane, Suite 106, Alexandria 22306  
•8350 Richmond Highway, Suite 301, Alexandria 22309  
•8221 Willow Oaks Corporate Drive, 405, Fairfax 22031

## CLÍNICAS DENTALES

### NORTHERN VIRGINIA DENTAL SERVICES

Clínica comunitaria con servicios dentales  
Clínica Dental en Fairfax: **Tel.** (703) 820 7170  
Clínica Dental en Sterling: **Tel.** (571) 323 9095  
www.nvds.org

### CHARLOTTESVILLE FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios dentales  
•1138 Rose Hill Dr., Charlottesville, VA 22903  
**Tel.** (434) 972 6233  
www.cvillefreeclinic.org

### COMMUNITY DENTAL CENTER

Clínica comunitaria con servicios dentales a bajo costo para pacientes pediátricos  
•259 Hydraulic Ridge Rd., Charlottesville, VA 22901  
**Tel.** (434) 293 9300

### PIEDMONT REGIONAL DENTAL CLINIC

Clínica comunitaria con servicios dentales a bajo costo  
•13296 James Madison Hwy., Orange, VA 22960  
**Tel.** (540) 661 0008  
E-mail: info@vaprdc.org  
www.vaprdc.org

### EAST END PHYSICIANS

Clínica comunitaria con servicios dentales  
•1033 28th St., Newport News, VA 23607  
**Tel.** (757) 928 3810  
www.pich.org

### COMMUNITY FREE CLINIC OF NEWPORT NEWS

Clínica comunitaria con servicios médicos dentales  
•727 25th St., Newport News, VA 23607  
**Tel.** (757) 594 4060  
E-mail: skern@cfcn.org  
www.cfcnn.org

### PARK PLACE DENTAL CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos dentales  
•606 W. 29th St., Norfolk, VA 23508  
**Tel.** (757) 683 2692  
www.parkplaceclinic.org

### VCU DENTAL CLINIC

•520 N 12th St., Richmond, VA 23298  
•1100 E. Leigh St., Richmond, VA 23298  
**Tel.** (804) 828 9190

# DIRECTORIO DE SALUD VIRGINIA

## INFORMACIÓN DE SEGUROS DE SALUD

### ENROLL VIRGINIA

El mercado de seguros médicos oficial del estado de Virginia

**Tel.** 1 888 392 5132

[www.enroll-virginia.com](http://www.enroll-virginia.com)

### NORTHERN VIRGINIA FAMILY SERVICE

Proveedor de seguros médicos y servicios de salud para las comunidades del norte de Virginia

•10455 White Granite Drive, Suite 100, Oakton, VA 22124

**Tel.** (571) 748 2500

•6400 Arlington Blvd, Suite 110, Falls Church, VA 22042

**Tel.** (571) 748 2800

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

### NEIGHBOR'S KEEPER

Educadores de seguros médicos para la comunidad latina

[www.Neighbors-keeper.org](http://www.Neighbors-keeper.org)

### MEDICAL CARE FOR CHILDREN PARTNERSHIP

Programa de seguro de salud para niños que no califican para Medicaid

•1616 Anderson Rd., McLean, VA 22102

**Tel.** (703) 286 0881

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

## PROGRAMAS ESPECIALES

### ACTION IN COMMUNITY THROUGH SERVICE OF PRINCE WILLIAM, INC

Programa de apoyo e intervención para víctimas de violencia doméstica en la comunidad

•P.O. Box 74, Dumfries, VA 22026

**Tel.** (703) 441 8606

E-mail: [mmeyer@actspwc.us](mailto:mmeyer@actspwc.us) o

[lcayere@actspwc.us](mailto:lcayere@actspwc.us)

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

### CASA

Centro Comunitario con diversos servicios sociales y de salud para la comunidad hispana en Maryland y Virginia

Programa de Salud (Español): (301) 270 8432

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

### EMERSON CLINICAL RESEARCH INSTITUTE

Servicios de salud para enfermedades crónicas y agudas

•410 S. Washington St., Falls Church, VA 22046

**Tel.** (202) 239 0777

[www.ECRInstitute.com](http://www.ECRInstitute.com)

### FAMILY SERVICES NETWORK

Programa de apoyo para familias para impulsar y fortalecer el crecimiento y desarrollo de los niños en la comunidad

**Tel.** (703) 867 1973

E-mail: [info@familyservicesnetwork.org](mailto:info@familyservicesnetwork.org)

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

### INOVA HEALTH SYSTEM, OFFICE OF HEALTH EQUITY

Interpretadores médicos para pacientes dentro del sistema de salud de Inova.

8110 Gatehouse Rd., Falls Church, VA 22042

**Tel.** 1 855 694 6682

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

### KI SERVICES, INC

Programas de salud mental, abuso de sustancias y grupos de apoyo para pacientes con VIH/SIDA

•25 South Quaker Lane, Suite 210, Alexandria, VA 22314

**Tel.** (703) 823 4401

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

### NEEDYMEDS

Programa de asistencia para obtener medicamentos con prescripción para pacientes sin seguro de salud.

Línea de ayuda en español: 1 800 503 6897

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

### NOVA SALUD

Pruebas de VIH gratuitas

•2946 Sleepy Hollow Rd, Suite 3C, Falls Church, VA 22044

**Tel.** (703) 533 1858

# DIRECTORIO DE SALUD VIRGINIA

## BRADLEY FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos dentales

•1240 3rd. St. SW, Roanoke, VA 24016

**Tel.** (540) 344 5156

[www.bradleyfreeclinic.com](http://www.bradleyfreeclinic.com)

## BEACH HEALTH CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos dentales

•3396 Holland Rd., Suite 102, Virginia Beach, VA 23452

**Tel.** (757) 428 5601

E-mail: [beachhealthclinic@gmail.com](mailto:beachhealthclinic@gmail.com)

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

## THE FREE CLINIC AT ST. PAUL UNITED METHODIST CHURCH

Clínica comunitaria gratuita o a bajo costo, con servicios dentales

•1400 G. St., Woodbridge, VA 22191

**Tel.** (703) 496 9818

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

## HOSPITALES

### CULPEPER REGIONAL HOSPITAL

•501 Sunset Ln., Culpeper, VA 22701

Información general: (540) 829 4100

[www.culpeperhospital.com](http://www.culpeperhospital.com)

### INOVA FAIRFAX HOSPITAL

•3300 Gallows Rd., Falls Church, VA 22042

Información general: (703) 776 4001

### MARY WASHINGTON HOSPITAL

•1001 Sam Perry Blvd., Fredericksburg, VA 22401

Información general: (540) 741 1100

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

### PRINCE WILLIAM HOSPITAL

•8700 Sudley Rd., Manassas, VA 20110

Información general: (703) 369 8000

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

### CHESAPEAKE GENERAL HOSPITAL

•736 Battlefield Blvd., North Chesapeake, VA 23320

Información general: (757) 312 8121

[www.chesapeakehealth.com](http://www.chesapeakehealth.com)

### SHENANDOAH MEMORIAL HOSPITAL

•759 S Main St., Woodstock, VA 22664

Información general: (540) 459 1100

[www.valleyhealthlink.com](http://www.valleyhealthlink.com)

## DEPARTAMENTO DE SALUD

### VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

Departamento de salud de Virginia

•P.O. Box 2448, Richmond, VA 23218

Information General: (804) 864 7000

[www.vdh.state.va.us](http://www.vdh.state.va.us)

### CITY OF ALEXANDRIA HEALTH DEPARTMENT

Departamento de salud de Alexandria, VA

•4480 King St., Alexandria, VA 22302

Información General en Español: (703) 746 4860

Citas: (703) 746 4888

Salud Pediátrica: (703) 746 4940

Vacunas/Inmunizaciones: (703) 746 4922

Programa de nutrición/WIC: (703) 746 4998

Atención pre-natal/obstetricia: (703) 746 4820

Centro de Bienestar para el adolescente:

**Tel.** (703) 746 4776

Servicios de Refugiado: (703) 746 4960

Clínica VIH/SIDA: (703) 746 4976

[www.alexandriava.gov/health](http://www.alexandriava.gov/health)

### ARLINGTON DEPARTMENT OF HEALTH

Departamento de salud de Arlington, VA

•2100 S Washington Blvd., Arlington, VA 22204

•800 S. Walter Reed Dr., Arlington, VA 22204

Información General: (703) 228 1200

Centro de Bienestar para el adolescente: (703) 228 1214

Servicios de Refugiado: (703) 228 5200

[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)

### FAIRFAX COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Departamento de salud del condado de Fairfax.

•10777 Main St., Fairfax, VA 22030

Información general: (703) 246 2411

[www.fairfaxcounty.gov/hd/](http://www.fairfaxcounty.gov/hd/)

### LOUDOUN COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Departamento de Salud del condado de Loudoun.

•Shedandoah Building, 102 Heritage Way, NE, 1st Floor, Leesburg, VA 20176

Información General: (703) 777 0236

[www.loudoun.gov/health](http://www.loudoun.gov/health)

### PRINCE WILLIAM COUNTY HEALTH DEPARTMENT

Departamento de salud del condado de Prince William.

•4001 Prince William Parkway, Suite 101, Woodbridge VA 22193

Información General: (703) 792 7300

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

### RICHMOND CITY HEALTH DISTRICT

Departamento de salud.

•400 East Cary St., Richmond, VA 23219

Información General: (804) 482 5500

[www.vdh.virginia.gov](http://www.vdh.virginia.gov)



# DIRECTORIO DE SALUD VIRGINIA

## **NOVA SCRIPTS CENTRAL, INC**

Programa de asistencia para obtener medicamentos con prescripción para para pacientes sin seguro de salud  
•6400 Arlington Blvd., Suite 120, Falls Church, VA 22042

**Tel.** (703) 532 0269

E-mail: [info@novascriptscentral.org](mailto:info@novascriptscentral.org)

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

## **FUERZA CONTRA ALZHEIMERS**

Información, educación y apoyo sobre la enfermedad de Alzheimer

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

## **NUEVA VIDA**

Organización de apoyo para el diagnóstico y tratamiento de cáncer en la mujer latina  
•206 N. Washington St, Suite 300, Alexandria, VA 22314

**Tel.** (202) 223 9100

E-mail: [info@nueva-vida.org](mailto:info@nueva-vida.org)

1401 Johnston-Willis Dr., TJCH Lobby Office #4  
Richmond, VA 23235

**Tel.** (804) 267 6066

E-mail: [info@nueva-vida.org](mailto:info@nueva-vida.org)

[www.Nueva-Vida.org](http://www.Nueva-Vida.org)

## **VIRGINIA ASSOCIATION OF FREE AND CHARITABLE CLINICS**

Organización que vincula a pacientes sin seguro de salud a clínicas comunitarias locales en todo el estado de Virginia

•1801 Lebbie Ave., Suite 104, Richmond, VA 23226

**Tel.** (804) 340 3434

E-mail: [info@vafreeclinics.org](mailto:info@vafreeclinics.org)

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

## **VIRGINIA ORAL HEALTH COALITION**

Organización que vincula a pacientes a programas de salud dental a bajo costo en el estado de Virginia

•4200 Innslake Drive, Suite 103, Glen Allen, VA 23060

**Tel.** (804) 269 8720

E-mail: [info@vaoralhealth.org](mailto:info@vaoralhealth.org)

# DIRECTORIO DE SALUD WEST VIRGINIA

## MEDICINA GENERAL

### BECKLEY HEALTH RIGHT

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•111 Randolph St., Beckley WV 25801  
**Tel.** (304) 253 3577

### MERCER CHARITABLE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•1333 Southview Dr, Suite 2, Bluefield, WV 24701  
**Tel.** (703) 647 7427

### WEST VIRGINIA HEALTH RIGHT

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•1520 Washington St E, Charleston, WV 25311  
**Tel.** (304) 414 5930

### HEALTH ACCESS INC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•489 Washington Ave /916 West Pike St, Clarksburg, WV 26301  
**Tel.** (304) 622 2708

### HINTON HEALTH RIGHT

Clínica comunitaria  
•209 Temple St., Hinton WV 25951  
**Tel.** (304) 466 9222

### EBENEZER MEDICAL OUTREACH

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•1448 Tenth Ave., Huntington, WV 25701  
**Tel.** (304) 529 0753

### SHENANDOAH COMMUNITY HEALTH CENTER

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•99 Tavern Rd., Martinsburg, WV 25401  
**Tel.** (304) 263 4999

### MILAN PUSKAR HEALTH RIGHT

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•341 Spruce St., Morgantown WV 26505  
**Tel.** (304) 292 8234

### GOOD SAMARITAN CLINIC, INC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•418 Grand Park Dr, Suite 311 / 911 Emerson Ave, Parkersburg, WV 26105  
**Tel.** (304) 834 3986

### EASTERN PANHANDLE FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•1212 N. Mildred St., Ranson, WV 25438  
**Tel.** (641) 715 3900, Ext. 301402  
support@freeclinics.com

### COMMUNITY CLINIC OF NICHOLAS CO

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•70 Friends-R-Fun Dr., Summersville, WV 26651  
**Tel.** (304) 872 1663

### BRANCAZIO FREE CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•3032 West St., Weirton WV 26062  
**Tel.** (304) 748 4200

### SUSAN DEW HOFF MEMORIAL CLINIC

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•925 Liberty St., West Milford, WV 26451  
**Tel.** (304) 745 3700 / (304) 745 3131

### WHEELING HEALTH RIGHT

Clínica comunitaria con servicios médicos generales y especialidades selectas  
•61 29th St., Wheeling WV 26003  
**Tel.** (304) 233 9323

## CLÍNICAS DENTALES

### HEALTHY SMILES COMMUNITY ORAL HEALTH CARE CENTER

•58 Warm Springs Ave, Martinsburg, WV  
**Tel.** (304) 267 0250

## DEPARTAMENTO DE SALUD

### WEST VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN RESOURCES

Departamento de salud de West Virginia  
•One Davis Square, Suite 100 East, Charleston, WV 25301  
Información general en Español: (304) 558 0684  
E-mail: DHHRSecretary@wv.gov  
www.dhhr.wv.gov

# DIRECTORIO DE SALUD WEST VIRGINIA

## HOSPITALES

### BECKLEY ARH HOSPITAL

•306 Stanaford Rd., Beckley, WV 25801  
Información general: (304) 255 3000  
E-mail: BeckleyARH@arh.org  
www.arh.org

### RALEIGH GENERAL HOSPITAL

•1710 Harper Rd., Beckley, WV 25801  
Información general: (304) 256 4100  
www.raleighgeneral.com

### CHARLESTON AREA MEDICAL CENTER

•501 Morris St., Charleston, WV 25301  
Información general: (304) 388 5432  
www.camc.org

### SUMMERS COUNTY ARH

•Terrace St., Hinton, WV 25951  
Información general: (304) 466 1000  
E-mail: SummersCountyARH@arh.org  
www.arh.org

## PROGRAMAS ESPECIALES

### CHILDREN WITH SPECIAL HEALTH CARE NEEDS (CSHCN)

Programa de asistencia médica para pacientes  
pediátricos con enfermedades crónicas o  
debilitantes  
**Tel.** 1 800 642 9704

### SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM (SNAP)

Programa de asistencia nutricional para familias  
de bajo ingreso económico  
**Tel.** 1 800 642 8589

### BEHAVIORAL HEALTH SERVICES – CHARLES TOWN

Clínica de salud mental para niños y adultos  
44 Trifecta Pl, Suite 205, Charles Town, WV 25414  
**Tel.** (304) 728 3716

## DEPARTAMENTO DE SALUD

### ACCESSWV

Seguro de salud para personas que sufren de  
enfermedades crónicas severas y preexistentes.  
**Tel.** 1 866 445 8491

### WEST VIRGINIA CHIP

Seguro de salud de bajo costo para adolescentes  
y niños de familias de bajo ingreso residentes.  
**Tel.** 1 877 982 2447

\* Fuentes consultadas para la elaboración de esta Guía de Salud:

- Clínicas médicas de Norteamérica
- *The New England Journal of Medicine*
- *Mayo Clinic*
- *Healty Children*

# SRE

SECRETARÍA DE RELACIONES  
EXTERIORES



## Mi Consulado

Citas en oficinas consulares

**1-(424)-3090009**  
**[citas.sre.gob.mx](http://citas.sre.gob.mx)**

**CIAM**  
Centro de Información y  
Asistencia a Mexicanos

Para más información llama sin costo al  
**520 623 7847**

La Ventanilla de Salud está ubicada en  
la Sección Consular de la Embajada de México en EUA  
Tel. (202) 736 1015  
Horario de atención: 9:00am-12:00pm



**@consulmexwas**

**<http://consulmex.sre.gob.mx/washington>**

**SECCIÓN CONSULAR DE LA EMBAJADA  
DE MÉXICO EN ESTADOS UNIDOS**

**1250 23rd ST NW, Suite 002**

**Washington, D.C. 20037**

**Tel. (202) 736-1000**