



Guía de cuidados de la salud para refugiados en Florida

Departamento de Salud del Estado de Florida
División de Control de Enfermedades
Oficina de Tuberculosis y Programa de Salud para Refugiados

Prólogo

Bienvenido a los Estados Unidos (EE.UU.) y al estado de Florida.

Esta guía fue desarrollada por el Departamento de Salud del Estado de Florida para asegurarse de que usted comprenda cómo funciona el sistema de cuidados de la salud de Florida y tenga acceso a servicios de cuidados de la salud de calidad. Es posible que los cuidados de la salud en Florida sean diferentes a los de su país de origen.

Esta guía incluye información general sobre los servicios disponibles para usted y su familia, un resumen de los servicios de cuidados de la salud cubiertos en virtud del Programa de Salud para Refugiados en Florida, y una descripción de los términos utilizados en el sistema de cuidados de la salud.

El Programa de Salud para Refugiados (Refugee Health Program, RHP) en Florida es líder en el suministro de servicios de salud sensibles desde el punto de vista cultural para todos los refugiados que desean tener una vida mejor y ser autosuficientes en los Estados Unidos. El objetivo principal del Programa de Salud para Refugiados es ofrecer protección de la salud pública

ante enfermedades contagiosas a través de la revisión de los registros de exámenes médicos en el extranjero y la realización de una evaluación de la salud y las inmunizaciones.

La evaluación de la salud contribuirá a identificar y tratar condiciones que podrían impedir que obtenga un empleo y que son necesarias para que todos los niños ingresen a la escuela.

El Programa de Salud para Refugiados proporciona, a través de financiamiento federal de la Oficina Federal de Reasentamiento de Refugiados, una evaluación de la salud y servicios de inmunización para: refugiados, asilados políticos, solicitantes de asilo cubanos/haitianos, candidatos del programa cubanos/haitianos (inclusive personas en libertad condicional), estadounidenses de origen asiático, menores refugiados sin acompañantes, inmigrantes especiales afganos e iraquíes, y determinadas víctimas de formas graves de tráfico de personas.

Si tiene alguna inquietud o pregunta, primero debe comunicarse con su agencia de reasentamiento. También puede comunicarse con el Programa de Salud para Refugiados, Departamento de Salud del Estado de Florida, llamando al (850) 245-4350 o visitar floridashealth.com o doh.state.fl.us/disease_ctrl/refugee/.

Índice

Sección 1:

La primera evaluación de la salud	1
Actividades de la primera evaluación de la salud	3
Examen físico	3
Revisión y actualización de inmunizaciones (vacunas)	3
Muestra de sangre	3
Muestra de heces (movimientos intestinales)	3
Evaluación para la detección de tuberculosis	4
Evaluación para la detección de infecciones de transmisión sexual	4
Evaluación para la detección de la eosinofilia	4
Evaluación para la detección de malaria	5
Evaluación para la detección de violencia doméstica	5
Evaluación de la salud mental	6

Sección 2:

Diversos servicios de cuidados de la salud en Florida ...	8
Departamentos de Salud del Condado	8
Clínicas comunitarias o centros de salud vecinales	8
Médicos privados	8
Hospitales	9
Centros de cuidados de emergencias y de urgencias	9
Centros de control de intoxicaciones	11

Sección 3:

Seguro de salud	11
Seguro de salud con asistencia pública	12
Otras opciones de seguro de salud	12

Sección 4:

Salud preventiva	14
Presión arterial	14
Colesterol	15
Diabetes	15
Infecciones/enfermedades de transmisión sexual	15
Inmunizaciones para adultos y niños	15
Evaluaciones de la salud importantes para las mujeres ...	16
Evaluaciones de la salud importantes para los hombres ...	17
Cuidados dentales	17
Cuidados de los ojos	17
Higiene personal	18
Higiene alimenticia	19
Cómo cocinar los alimentos en forma segura	20
Cómo almacenar los alimentos en forma segura	21
Cómo mantener limpio el hogar	22
Hábitos saludables	24
Actividad física	24
Una dieta saludable	25

Sección 5: Enfermedades transmisibles (contagiosas)	25
Tuberculosis	26
Hepatitis B y C	27
Parásitos intestinales y bacterias nocivas	27
Infecciones de transmisión sexual.....	27
Virus de inmunodeficiencia humana	28
Sección 6:	
Enfermedades crónicas	28
Diabetes	29
Presión arterial alta	29
Angina	29
Asma	29
Sección 7:	
Tráfico de personas.....	30

Sección 8:	
Servicios del intérprete en relación con los cuidados de la salud	31
Sección 9:	
Sus derechos y responsabilidades	33
Declaración de derechos y responsabilidades del paciente en Florida	33
Sección 10:	
Mapa de los condados de Florida.....	35
Sección 11:	
Información de contacto de los Departamentos de Salud del Condado de Florida	35
Recursos.....	40

La primera evaluación de la salud

Su primer contacto con el sistema de cuidados de la salud de los EE.UU. probablemente sea en su primera evaluación de la salud que se realizará en el departamento de salud del condado (county health department, CHD). En Florida, su patrocinador o la agencia voluntaria (Voluntary Agency, VOLAG) es responsable de ayudarle a programar su cita en el CHD para su evaluación de la salud inicial.



Su primera evaluación de la salud incluirá un examen médico proporcionado por su CHD local. Esta evaluación debe realizarse dentro de los primeros 30 días desde su llegada; por eso, es muy importante que programe su cita lo antes posible. Si recibe

su evaluación de la salud dentro de un plazo de 90 días desde la fecha de su llegada (o la fecha en que se le otorgue su asilo) a los EE.UU., su evaluación de la salud se realizará sin costo alguno para usted.

El propósito de la evaluación de la salud es evaluar su salud, identificar condiciones de salud, remitirle a proveedores de cuidados de la salud si necesita tratamiento y prevenir la propagación de enfermedades transmisibles. Esta evaluación de la salud será diferente del examen que quizás le hayan realizado en el extranjero.

Esta evaluación incluirá un examen físico, análisis de laboratorio y una revisión de su historia clínica y registros de inmunizaciones (vacunas). Le pedirán que proporcione muestras de sangre y orina mientras esté en el consultorio. Le entregarán un kit con instrucciones y le pedirán que recoja muestras de sus heces (movimientos intestinales) en su hogar.

Estas muestras serán analizadas para detectar enfermedades, como por ejemplo, hepatitis, anemia y parásitos. También le realizarán una prueba de tuberculina en la piel y le administrarán las

inmunizaciones (vacunas) necesarias. A los niños se les hacen pruebas para detectar la presencia de plomo en sangre. En las páginas siguientes, encontrará una descripción de los diferentes tipos de exámenes que se realizarán durante su evaluación de la salud inicial.

Las inmunizaciones (vacunas) son responsables del control de muchas enfermedades infecciosas que alguna vez fueron comunes en este país, entre las cuales se incluyen poliomielitis, sarampión, difteria, tos ferina, rubéola (sarampión alemán), paperas, tétanos e influenza hemofílica tipo B. Se requieren inmunizaciones actualizadas cuando esté listo para modificar su condición inmigratoria a Residente Permanente Legal.



Si se descubre algún problema durante su evaluación de la salud, le informaremos y explicaremos cómo obtener atención médica adicional. Es MUY importante que

busque los cuidados médicos apropiados para estos problemas. Si está recibiendo Asistencia Médica para Refugiados (Refugee Medical Assistance, RMA) o Medicaid, los costos de sus cuidados de la salud han sido pagados y debe utilizar estos servicios mientras pueda hacerlo.

Para prepararse para su primera evaluación de la salud, deberá recopilar y llevar los siguientes elementos a su cita:

- ◆ Registros médicos y radiografías tomadas en el extranjero, si los tiene
- ◆ Registros de inmunizaciones (vacunas), si los tiene
- ◆ Otros registros médicos o información relacionada con su salud
- ◆ Medicamentos que esté tomando en la actualidad
- ◆ Tarjeta I-94 u otros documentos de inmigración que demuestren su condición de inmigrante y su fecha de llegada
- ◆ Tarjetas de Medicaid y del Seguro Social (si las ha recibido)
- ◆ Una tarjeta de identificación con foto

Actividades de la primera evaluación de la salud

A continuación, se indican los procedimientos que pueden realizarse en la evaluación de la salud:

Examen físico

Su proveedor de cuidados de la salud:

- ◆ Revisará sus registros médicos y analizará su historia clínica
- ◆ Medirá su estatura y su peso
- ◆ Auscultará sus pulmones y el corazón
- ◆ Examinará sus ojos, oídos, nariz y garganta
- ◆ Examinará sus dientes y encías
- ◆ Revisará su abdomen/barriga/estómago
- ◆ Medirá su presión arterial
- ◆ Examinará su visión y su audición
- ◆ Recogerá una muestra de orina

Revisión y actualización de inmunizaciones

- ◆ Revisará sus inmunizaciones anteriores (vacunas)
- ◆ Le preguntará acerca de las enfermedades que ha tenido
- ◆ Le hará un examen físico para buscar cicatrices que indiquen varicela (viruelas locas)
- ◆ Suministrará inmunizaciones, según sea necesario

Muestra de sangre

- ◆ Se tomará una pequeña muestra de sangre para detectar: plomo (niños), hepatitis B, hepatitis C y malaria



Muestra de heces (movimientos intestinales)

- ◆ Se le entregará un kit y se le pedirá que recoja dos o tres muestras de heces individuales (movimientos intestinales) y que las devuelva al departamento de salud del condado. Estas

muestras se utilizarán para detectar bacterias y parásitos nocivos para la salud.

Evaluación para la detección de tuberculosis (TB)

- ◆ Realizará una prueba de tuberculosis en la piel
- ◆ Obtendrá una radiografía de tórax si:
 - ✓ La prueba en la piel arroja un resultado positivo o
 - ✓ Tuvo tuberculosis Clase A o B (de acuerdo con un examen en el extranjero) o
 - ✓ Es sintomática

Evaluación para la detección de infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés)

Se le harán una serie de preguntas, como por ejemplo, si usted o su pareja han tenido relaciones sexuales con más de una persona o presentan signos y síntomas que sugerirían una STI. De acuerdo con sus respuestas, el proveedor de cuidados de la salud puede recomendar pruebas de detección

de STI, tales como infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), sífilis, gonorrea, clamidia e infecciones virales. Las pruebas para detectar STI requieren un análisis de sangre y/o la recolección de fluidos/secreciones corporales.

Evaluación para la detección de eosinofilia

La eosinofilia es un tipo de glóbulos blancos que se producen en la médula ósea y que normalmente se encuentran en la corriente sanguínea. La eosinofilia contiene proteínas y cuando aumenta, ayuda al cuerpo a combatir infecciones por organismos parásitos, como las lombrices. La eosinofilia es un trastorno en el cual existe una cantidad excesivamente alta de eosinófilos en la sangre o en los tejidos sanguíneos.

Se pueden realizar diversas pruebas para evaluar la eosinofilia, como análisis de sangre y recolección de orina. Todos los resultados de las pruebas se combinan con los signos y síntomas clínicos para elaborar un diagnóstico específico.

Evaluación para la detección de malaria

Este análisis de sangre debe realizarse si ha estado en una zona en la que hay malaria, si estuvo expuesto a los mosquitos y ha desarrollado síntomas similares a los de la gripe (fiebre, escalofríos y sudor).

Si el primer análisis citológico de sangre no indica la presencia de parásitos de la malaria pero su proveedor de cuidados de la salud sospecha que tiene malaria, tendrá que repetir el análisis cada 8 a 12 horas durante 36 horas.

Evaluación para la detección de violencia doméstica

La violencia doméstica se produce cuando un cónyuge, una pareja o un miembro de la familia le lastima o amenaza con lastimarlo. Esto está en contra de la legislación de los EE.UU. Es posible que le hagan una serie de preguntas si existe



una sospecha de violencia doméstica en su caso, como por ejemplo:

- ◆ ¿Alguna persona amenaza con lastimarlo o dañarlo?
- ◆ ¿Alguna persona le obliga a tener relaciones sexuales cuando usted no lo desea?
- ◆ ¿Alguna persona impide que consulte a un proveedor de cuidados de la salud?
- ◆ ¿Alguna persona controla su dinero?
- ◆ ¿Alguna persona no le permite salir de su hogar o impide que vea a sus amigos o familiares?
- ◆ ¿Alguna persona le ha quitado sus documentos de inmigración y se niega a devolvérselos?
- ◆ ¿Alguna persona abusa verbalmente de usted? ¿Le insulta y le amenaza?

Es posible que le hagan preguntas a sus hijos si existe la sospecha de abuso y negligencia. Pueden hacerles preguntas sobre:

- ◆ Hematomas o pruebas de hostigamiento sexual
- ◆ Desnutrición

- ◆ Falta de cuidados médicos necesarios o de educación

Es posible que le hagan preguntas a sus familiares ancianos si existe la sospecha de abuso y negligencia. Pueden hacerles preguntas sobre:

- ◆ Hematomas o pruebas de hostigamiento sexual
- ◆ Abuso mental, como amenazas verbales, insultos, aislamiento
- ◆ Dinero tomado sin autorización
- ◆ Desnutrición
- ◆ Falta de cuidados médicos o personales necesarios

Si tiene alguno de estos problemas, informe a su proveedor de cuidados de la salud para que este pueda ayudarle.

Si usted o alguien que usted conoce está en peligro, llame al 911 para solicitar ayuda de emergencia. Si usted no está en peligro inmediato, pero desea hablar con alguien sobre su situación, debe llamar a la Línea Nacional de Ayuda de Violencia Doméstica

(1-800-799-7233) o al número gratuito de la línea de ayuda de violencia doméstica de Florida (1-800-500-1119).

En los EE.UU. también tenemos normas sobre la disciplina infantil aceptable, y tendrá que familiarizarse con estas prácticas para saber cómo educar a sus hijos.

Evaluación de la salud mental

Trasladarse a un nuevo país es estresante. Alejarse de las personas que quiere, de su patria, perder sus pertenencias, sus tradiciones, su estatus y su trabajo es estresante, especialmente para aquellas personas que no hablan el idioma. Todos experimentan estrés de diferentes maneras. Algunos de los sentimientos que experimentará al comienzo desaparecerán con el transcurso del tiempo, pero si esto no sucede,



debe analizar estas sensaciones con su proveedor de cuidados de la salud. Podría experimentar problemas para adaptarse a una nueva cultura, establecerse en su nueva vida de hogar, traumas, culpa por sobrevivir, sentimiento de pérdida, tristeza y depresión. Estas son reacciones normales ante situaciones difíciles con las que quizás se haya enfrentado. Los servicios están disponibles para ayudarlo a manejarlas mejor.

Su proveedor de cuidados de la salud puede hacer preguntas para evaluar su salud mental y determinar si necesita cuidados médicos. A continuación, se incluyen ejemplos de las preguntas que podrían hacerle:

- ◆ ¿Tiene problemas para dormir o comer?
- ◆ ¿Se siente triste todo el tiempo?
- ◆ ¿Llora mucho?
- ◆ ¿Se siente nervioso todo el tiempo?
- ◆ ¿Está frustrado e irritable?
- ◆ ¿Tiene pesadillas?

- ◆ ¿Tiene problemas para recordar cosas y concentrarse?
- ◆ ¿Tiene molestias/dolores corporales?
- ◆ ¿Se siente cansado todo el tiempo?

Es posible que no experimente estos síntomas al principio, pero si descubre que puede responder sí a la mayoría de estas preguntas en algún momento, consulte a su proveedor de cuidados de la salud. Él podrá ayudarlo a buscar atención médica para usted y su familia. No debe sentirse avergonzado ni abochornado si necesita ayuda. Estas son emociones normales que algunas personas tienen y pedir ayuda es lo más conveniente.

Puede solicitar una consulta con un profesional que hable su idioma o que pueda suministrar los servicios de un intérprete.

Al igual que con un problema físico, las dificultades mentales pueden aliviarse y reducirse si busca ayuda oportuna y adecuada. Todas estas evaluaciones, cuidados médicos de seguimiento y otras necesidades de servicios pueden llevarlos a cabo diferentes médicos en varios lugares.

Diversos servicios de cuidados de la salud en Florida

Departamentos de Salud del Condado

Tal como se mencionó en el primer capítulo, los departamentos de salud del condado (CHD, por sus siglas en inglés) proporcionan la mayor parte de los servicios de salud pública a los habitantes de Florida. Estos servicios incluyen servicios de evaluación de la salud, inmunizaciones (vacunas), y pruebas y tratamiento para enfermedades transmisibles (contagiosas).

La mayoría de los servicios de los CHD son gratuitos o quizás le cobren un pequeño cargo de acuerdo con sus ingresos.

Un servicio importante que proporcionan los CHD es el de las inmunizaciones para los niños que se inscriben en la escuela. Todos los niños que

se inscriben en el sistema escolar público deben presentar su registro de inmunizaciones al inscribirse. Antes de inscribir a sus hijos, consulte al CHD local acerca de las inmunizaciones para sus hijos.

Clínicas comunitarias o centros de salud vecinales

En su área local, existen varias clínicas comunitarias o centros de salud vecinales que suministran diversos servicios. La mayoría aceptan Medicaid, y para aquellas personas que no tienen seguro de salud, el pago se basa en los ingresos familiares.

Médicos privados

Son personas que tienen licencia para ejercer la medicina. Pueden trabajar por su cuenta, como parte de una clínica privada o como parte de un grupo con otros médicos. La mayoría espera recibir el pago el día que usted recibe los servicios. Puede pagar a través de un plan de seguro, en efectivo o con una tarjeta de crédito. Es importante conocer los tipos de planes de seguro que un médico aceptará antes de ir a su cita.

Hospitales

La mayoría de las comunidades en Florida cuentan con hospitales que se utilizan principalmente para personas que necesitan una cirugía o que tienen lesiones graves. Puede ser enviado al hospital por problemas especiales, exámenes y con fines de observación. Por lo general, los bebés nacen en hospitales. Se espera que muestre el comprobante de su seguro de salud o explique de qué modo piensa pagar los servicios.

Centros de cuidados de emergencias y de urgencias

La mayoría de las instalaciones de cuidados de emergencias y urgencias se encuentran en sus hospitales locales. Los centros de cuidados de emergencias se utilizan para problemas de salud extremos, repentinos y que representan un riesgo para la vida, y que deben ser tratados de inmediato, como por ejemplo:

- ◆ Lesiones o sangrado graves
- ◆ Dolor en el pecho, hombro o brazo con

sensación de opresión en su pecho, respiración entrecortada, manos frías y sudor excesivo (estos pueden ser signos de un ataque cardíaco)

- ◆ Dificultad para respirar
- ◆ Atragantamiento con alimentos
- ◆ Pérdida de la conciencia, desmayo
- ◆ Sospecha de envenenamiento o sobredosis (consumo excesivo de una droga)
- ◆ Intento de suicidio (cuando una persona intenta quitarse la vida)
- ◆ Ataques repentinos o convulsiones
- ◆ Insensibilidad repentina o imposibilidad de mover un brazo, una pierna o un lado del cuerpo
- ◆ Dolor de cabeza intenso y repentino, especialmente con dolor de cuello o pérdida en el conocimiento



En las situaciones mencionadas con anterioridad, puede recibir asistencia médica de emergencia llamando al 911 desde cualquier teléfono. Es una llamada telefónica gratuita. Cuando llame al 911, deberá informarle al operador de emergencias que tiene un problema médico y dónde se encuentra. Se enviará una ambulancia y posiblemente otros vehículos de emergencia lo antes posible. No cuelgue hasta que el operador del 911 le indique que lo haga.

Es importante que recuerde que las ambulancias sólo deben utilizarse cuando se encuentre en una situación de emergencia y no tenga ninguna otra manera segura de trasladar a una persona enferma o lesionada al hospital. Los servicios de ambulancia no son gratuitos. Deberá pagar por el viaje al hospital. Usted o su compañía de seguros también deberá pagar los servicios proporcionados en el hospital.

Cuidados de urgencias son para problemas médicos que no representan un riesgo para la vida, pero que son graves y requieren atención inmediata, como por ejemplo:

- ◆ Fiebre alta, especialmente en bebés, niños pequeños y personas mayores
- ◆ Vómitos o diarrea que no se detienen, en especial en bebés, niños pequeños y personas mayores
- ◆ Vómitos o tos con sangre
- ◆ Dolor abdominal que persiste o empeora
- ◆ Dolor de cabeza intenso y punzante con visión borrosa
- ◆ Cambio repentino en la vista, como visión doble
- ◆ Cualquier problema de salud que empeora mucho

Cuando tenga un problema médico que no requiera cuidados urgentes, puede llamar a su proveedor de cuidados de la salud primario para programar una cita. Este será su médico, enfermera o la clínica a la que consulta para recibir cuidados regulares, y no el proveedor de cuidados de la salud en el departamento de emergencias del hospital. Su agencia de reasentamiento también puede ayudarle a encontrar un proveedor de cuidados de la salud en su área.

Su capacidad para pagar no debe impedirle buscar atención médica para sus problemas médicos. La mayoría de los proveedores y hospitales pueden ayudarle a encontrar la manera de pagar los tratamientos necesarios.

Centros de control de intoxicaciones

Muchos elementos en su hogar pueden contener ingredientes que son tóxicos si los traga. Dichos elementos incluyen productos de limpieza para el hogar, detergentes, productos químicos, plantas, pesticidas, determinadas drogas y alcohol. Los medicamentos recetados y los medicamentos de venta libre pueden ser tóxicos si no se toman de la manera indicada.

Estos y muchos otros elementos deben mantenerse alejados de los niños y almacenados lejos de los alimentos.

Si una persona traga algún elemento tóxico, deberá comunicarse con el Centro de Control de Intoxicaciones de inmediato llamando al 1-800-222-1222. Esta llamada es gratuita. Cuando llame,

deberá tener la sustancia tóxica con usted para poder indicarle al operador de qué se trata.

Seguro de salud

Las personas en los EE.UU. pagan su propia cobertura de cuidados de la salud, y a veces esta puede ser muy costosa. Pero el seguro de salud es muy importante. El seguro de salud paga los gastos médicos cuando está enfermo y reduce el monto que debe pagar por los cuidados. Puede adquirirse como seguro individual, en grupo o proporcionado por su empleador. Las primas (el dinero que paga por el seguro de salud) se pagan para contribuir a protegerle a usted y a su familia de los costos de cuidados de la salud elevados o inesperados.

Cuando usted tiene seguro de salud es más probable que vaya al médico cuando no se siente bien, y tiene mayores posibilidades de mantenerse sano. De ser posible, es muy importante que usted y su familia siempre tengan cobertura de seguro de salud.

Obtener y pagar los cuidados de la salud puede ser muy complicado. Algunas personas reciben asistencia para pagar los cuidados de la salud, mientras que otras pagan su propio seguro de salud. La mayoría de los empleadores ofrecen seguro de salud, pero si su empleador no lo hace, quizás reúna los requisitos para los programas de asistencia pública que le proporcionarán cobertura de cuidados de la salud.

Seguro de salud con asistencia pública

El programa de Asistencia Médica para Refugiados (Refugee Medical Assistance, RMA) es un programa de seguro de salud federal que proporciona cuidados de la salud a los refugiados durante los primeros ocho meses desde la fecha de llegada a los EE.UU. (o para los asilados políticos, desde la fecha en que se otorga el asilo).

Medicaid es una sociedad estatal y federal que proporciona cuidados de la salud para personas elegibles, gratis o a un costo reducido.

Florida Healthy Kids y Florida KidCare son sociedades estatales y federales que proporcionan seguro de salud para niños sin seguro elegibles menores de 19 años, gratis o a un costo reducido.

Medicare es un programa de seguro de salud federal que proporciona beneficios a personas de 65 años o más, personas discapacitadas y algunas personas con enfermedad renal terminal, gratis o a un costo reducido.

Otras opciones de seguro de salud

En la mayoría de los casos, existen dos maneras básicas en las que funcionan los planes de salud: cuidados administrados y cuidados con cargo por servicio.

1. Un plan de cuidados con cargo por servicio le proporciona mayor control de sus elecciones para sus cuidados de la salud, pero generalmente tiene un costo superior al de los cuidados administrados.
2. Un plan de cuidados administrados generalmente incluye un acuerdo en el que usted acepta utilizar

una red de proveedores de cuidados de la salud, clínicas y hospitales. Entre los planes de cuidados administrados pueden incluirse alguno de los siguientes:

Organizaciones Comerciales de Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organizations, HMO):

son planes de cuidados administrados que le proporcionan una red de profesionales de cuidados de la salud, y generalmente incluye médicos, dentistas, farmacéuticos, terapeutas, quiroprácticos, otros servicios de salud y hospitales. Debe elegir un profesional de la lista de proveedores, y si opta por utilizar los servicios de un proveedor de cuidados de la salud no incluido en la lista de proveedores, es posible que deba pagar más por esos servicios.

Clínicas de Salud Prepagadas (Prepaid Health Clinics, PHC):

son planes de cuidados administrados que proporcionan servicios de cuidados de la salud a las personas que hayan pagado sus primas. Las PHC proporcionan servicios similares a los de una HMO.

Organizaciones de Proveedores Exclusivos (Exclusive Provider Organizations, EPO):

son proveedores individuales o grupos de proveedores que han celebrado un acuerdo por escrito con una compañía de seguros para proporcionar servicios de cuidados de la salud. A usted se le cobra un cargo contratado por recibir sus servicios. El seguro de salud de una EPO suele tener un costo más elevado que el de una HMO.

Organizaciones de Proveedores Preferidos (Preferred Provider Organizations, PPO):

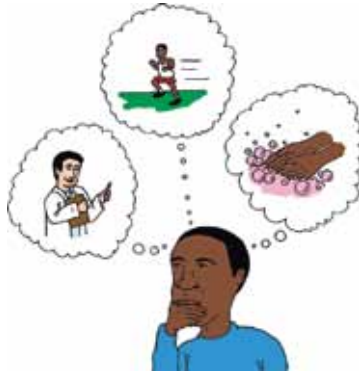
son compañías de seguro de salud que contratan a médicos y hospitales “preferidos” por la compañía. Estos médicos y hospitales de la red cobran un cargo contratado por sus servicios. El seguro de salud de una PPO suele tener un costo más elevado que el de una HMO.

Como puede observar, existen muchas opciones para el seguro de salud y, lamentablemente, algunas veces puede ser confuso. La mayoría de las compañías de seguro de salud ofrecen números telefónicos de Línea de Ayuda; por eso, asegúrese de usar este recurso cuando tenga preguntas.

Para que el costo de Medicaid y del seguro se mantenga bajos, el próximo capítulo analiza las maneras de mantenerse saludable.

Salud preventiva

Estar sano significa mucho más que tratar las enfermedades cuando aparecen. También significa tener y mantener un peso saludable, comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio y mantenerse en forma, y tomar medidas para prevenir las enfermedades. Asumir el control de su salud y bienestar le brinda la mejor oportunidad de llevar una vida plena y gratificante.



buscar cuidados médicos. Muchas enfermedades, si se detectan en forma temprana, se tratan y se curan con más facilidad. Algunas personas piensan que si se sienten bien, no hay razón para consultar a un proveedor de cuidados de la salud, pero esto no siempre es así. Los proveedores de cuidados de la salud pueden descubrir los primeros síntomas de enfermedades por medio de exámenes y pruebas de detección.

Entre algunos de los exámenes y pruebas de detección comunes que son importantes que todos los adultos se realicen regularmente se incluyen:

Presión arterial

Debe controlar su presión arterial regularmente. Si su presión arterial es alta, tenerla bajo control le ayudará a protegerse contra enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y problemas renales. La presión arterial alta no puede curarse, pero puede controlarse modificando su dieta, perdiendo peso y tomando medicamentos, de ser necesario.

Colesterol

Su nivel de colesterol debe controlarse, por lo menos, cada cinco años. El colesterol alto puede llevar a la aterosclerosis (arterias bloqueadas por materiales grasos), causando enfermedades cardíacas y otros problemas graves. Si su colesterol es alto, su proveedor de cuidados de la salud puede indicarle cómo bajarlo modificando su dieta, perdiendo peso o tomando medicamentos.

Diabetes

Debe controlarse regularmente para detectar la presencia de diabetes, especialmente si tiene sobrepeso. Si las pruebas demuestran que usted es diabético, tendrá que modificar su dieta y posiblemente comenzar un tratamiento con fármacos. También deberá consultar a su proveedor de cuidados de la salud más seguido para realizarse los controles.

Infecciones/enfermedades de transmisión sexual

Si usted o su pareja tienen relaciones sexuales con más de una persona, o las han tenido con anterioridad, debe realizarse exámenes para detectar infecciones/enfermedades de transmisión sexual, como el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), sífilis, gonorrea, clamidia y hepatitis. Estas pueden provocar problemas muy graves de salud si no se tratan en forma temprana.

Inmunizaciones para adultos y niños

Las inmunizaciones (también llamadas vacunas) son una de las herramientas más poderosas y necesarias para protegerle a usted y a su familia de enfermedades que pueden ser mortales. Su proveedor de cuidados de la salud analizará un



programa de inmunizaciones para usted y su(s) hijo(s).

Antes de la inscripción en la escuela deberá presentar un comprobante de las inmunizaciones (vacunas) y también cuando solicite que se modifique su condición de inmigración a Residente Permanente Legal. Obtenga sus inmunizaciones (vacunas) de inmediato mientras tenga cobertura del seguro, ya que las inmunizaciones para adultos pueden ser muy costosas.

Exámenes de evaluación de la salud importantes para las mujeres

Autoexamen de los senos y mamografía

Realizar autoexámenes de los senos todos los meses es importante para conservar la salud de los senos. Su proveedor de cuidados de la salud puede mostrarle cómo hacer un autoexamen de los senos.

Realizar una mamografía anual también es muy importante para la detección temprana de cáncer o

de tumores en los senos. Una mamografía es un tipo de prueba radiográfica que puede detectar tumor(es) cancerígeno(s) en el seno. La mayoría de las mujeres comienzan a realizarse mamografías regulares a los 40 años.

La mayoría de los tumores y del cáncer de los senos pueden descubrirse a través de estos métodos, y la detección temprana es importante para el tratamiento.

Examen pélvico y prueba de Papanicolaou

Un examen pélvico es una de las formas en que su proveedor de cuidados de la salud puede examinar sus órganos femeninos y detectar problemas ginecológicos. Al mismo tiempo, suele realizarse una prueba de Papanicolaou. Un profesional de cuidados de la salud usará un instrumento especial para recoger células de la parte interna del útero a fin de detectar cáncer.

Exámenes de evaluación de la salud importantes para los hombres

Autoexamen testicular

Realizar autoexámenes testiculares regulares contribuirá a detectar signos tempranos de cáncer. Su proveedor de cuidados de la salud puede mostrarle cómo hacer un autoexamen simple.

Examen y evaluación de la próstata

Todos los hombres mayores de 50 años deberán realizarse un examen de la próstata como parte de su examen físico de rutina. El propósito de este examen es detectar signos tempranos de cáncer. La próstata se controla a través de un examen rectal y un análisis de sangre denominado Antígeno Prostático Específico (PSA, por sus siglas en inglés).

Cuidados dentales

Mantener sus dientes y encías limpias y saludables es muy importante para su salud general. Puede prevenir caries dentales cepillándose los

dientes varias veces por día y limpiándose con hilo dental una vez al día. Los niños y adultos deben realizarse exámenes/ controles dentales regulares. Un higienista dental tomará radiografías, limpiará y pasará hilo dental por sus dientes y le enseñará a cuidar sus dientes y encías. El dentista examinará su boca, sus encías y los dientes para detectar placa dental, caries y enfermedades de las encías.



Cuidados de los ojos

Debe ser examinado por un profesional especialista en cuidados de los ojos (optometrista u oftalmólogo). Ellos controlarán su vista para determinar si necesita anteojos. Para examinar sus ojos, es posible que le coloquen gotas oftálmicas para poder detectar diferentes tipos de enfermedades oculares, como glaucoma, cataratas y problemas en la retina.

Higiene personal

Una buena higiene personal es el primer paso para un estilo de vida saludable. Tomar un baño o una ducha una vez por día es muy importante para mantener su cuerpo limpio. La limpieza de su cuerpo también es importante para garantizar que su piel rejuvenezca, ya que al frotar sus brazos, piernas y torso eliminará la piel muerta y seca y las bacterias, y le ayudará a mantener una piel sana.

Usar desodorante y lavarse las manos y la ropa con frecuencia son formas de mantener una buena higiene personal. Ignorar una buena higiene personal puede provocar problemas con sus amigos, empleadores y compañeros de trabajo, y puede propagar gérmenes. Una buena higiene personal es muy importante cuando desea obtener o mantener un empleo.

Lavarse el cabello regularmente hará que este se mantenga limpio, sano y fuerte. Si se lava el cabello por lo menos día por medio ayuda a mantenerlo sano y en buena forma. Si lo lava demasiado, su cabello se volverá frágil y seco. Acondicionar su

cabello también mantendrá los nutrientes saludables necesarios en su cabello.

Lavarse la cara por lo menos una vez al día eliminará la suciedad y la mugre con la que haya estado en contacto durante el día. Mantener su cara limpia ayudará a prevenir arrugas y otros problemas de la piel.

Recortarse las uñas regularmente las mantendrá en buena forma. Las técnicas de recorte también le ayudarán a evitar padrastrós e infecciones en el lecho de las uñas.

Lavarse las manos antes de una comida es importante para que tenga las manos limpias antes de comer. Lávese las manos inmediatamente después de usar el baño para no llevar bacterias a otras partes del cuerpo ni a otras personas. Para evitar enfermedades innecesarias, no se toque los ojos, la nariz ni la boca hasta que se haya lavado las manos. Lavarse las manos antes de preparar la comida es muy importante para asegurarse de no diseminar bacterias en sus alimentos, en particular cuando manipula aves o carnes crudas. Lávelas

con agua tibia jabonosa durante, por lo menos, 20 segundos antes de comenzar a trabajar con los alimentos. ¡Esto mantendrá sus alimentos libres de bacterias, y garantizará que la comida que sirva una vez que esté cocinada sea saludable! Lavarse las manos después de preparar la comida garantizará que no lleve bacterias con usted.

Higiene alimenticia

Una buena higiene alimenticia es muy importante. Manipular los alimentos de manera correcta puede prevenir la propagación de muchas enfermedades. Evitar que las bacterias se propaguen de un alimento a otro previene la intoxicación alimenticia. La intoxicación alimenticia puede producirse cuando las carnes crudas entran en contacto o gotean sobre los alimentos listos para comer, o cuando las tablas de picar, los utensilios o las manos han tocado carnes crudas. La intoxicación alimenticia generalmente es causada por microorganismos (gérmenes), que incluyen bacterias, virus y hongos. La propagación de estos gérmenes puede prevenirse practicando una buena higiene alimenticia.

Los tipos de intoxicación alimenticia más graves son causados por bacterias. Una sola bacteria en un alimento dejado fuera del refrigerador durante la noche podría generar muchos millones de bacterias en la mañana, suficiente para enfermar a una persona si lo come.

Cómo prevenir la propagación de bacterias:

- ◆ Lávese la zona de las manos y las uñas con agua tibia jabonosa antes de manipular alimentos, en el proceso de manipular alimentos cocinados y no cocinados, y después de ir al baño.
- ◆ Enjuáguese bien las manos y séquelas con una toalla de mano limpia, o con una toalla de papel descartable. Las manos húmedas transmiten gérmenes más efectivamente que las manos secas.
- ◆ Use diferentes paños de cocina para diferentes tareas. Nunca lave los platos con un paño de cocina que haya sido usado para limpiar derrames en el piso o después de cortar carnes.
- ◆ Lave y desinfecte sus encimeras usando agua caliente y detergente para platos, o partes iguales

de agua y lavandina. Puede usar guantes de goma para protegerse las manos.

- ◆ No manipule alimentos si tiene problemas estomacales, como diarrea y vómitos, o si está estornudando o tosiendo con frecuencia.
- ◆ Cúbrase los cortes y las llagas.
- ◆ Use una tabla de picar cuando corte o rebane alimentos. Nunca corte directamente sobre la encimera ni en el piso.



Cómo cocinar los alimentos en forma segura

Si los alimentos no se cocinan a la temperatura correcta, las bacterias podrían sobrevivir. Usted debe:

- ◆ Seguir las instrucciones de la receta o del paquete en relación con los tiempos y la temperatura de cocción, asegurándose de que el horno se haya precalentado correctamente.
- ◆ Servir la comida caliente (echando humo)
- ◆ Controlar especialmente que el cerdo, las salchichas, las hamburguesas y las aves estén bien cocinados, y que no estén rosados en el medio. Cuando están bien cocinados, el jugo que sale de ellos es transparente. Las chuletas de cordero y de res, y los filetes pueden cocinarse poco, pero deben estar completamente sellados (marrones) por fuera.
- ◆ No cocine los alimentos con demasiada anticipación. Mantenga los alimentos cocinados cubiertos y calientes hasta servirlos.

- ◆ Si los pone en el microondas, revuelva con frecuencia para asegurarse de que se cocinen en forma pareja.
- ◆ Sólo recaliente los alimentos una vez y sívalos calientes.
- ◆ Utilice un termómetro para alimentos para verificar que la carne se cocine a la temperatura correcta.
- ◆ Los huevos crudos pueden contener bacterias nocivas que pueden ser peligrosas para las mujeres embarazadas, las personas mayores y los bebés. No sirva huevos con la yema líquida ni alimentos que contengan huevos que no estén cocidos.

Cómo almacenar alimentos en forma segura

Saber cómo almacenar alimentos en forma correcta es muy importante, ya que algunos alimentos deben conservarse en el refrigerador o en el congelador hasta que vaya a cocinarlos. Es muy importante que los alimentos se almacenen en el lugar adecuado y a la temperatura correcta.

Siempre recuerde lo siguiente:

- ◆ Cubra y coloque los alimentos que necesiten enfriarse en el refrigerador.
- ◆ Enfríe los alimentos cocidos lo más rápido posible; coloque los alimentos en recipientes herméticos y almacénelos en el refrigerador.
- ◆ Almacene las carnes y las aves crudas en un recipiente sellado en la parte inferior del refrigerador o en el congelador para impedir que entren en contacto o goteen sobre otros alimentos.
- ◆ No sobrecargue el refrigerador: esto podría impedir que el aire frío circule.
- ◆ Siempre controle las etiquetas para obtener orientación sobre dónde y durante cuánto tiempo almacenar los alimentos, en particular, los alimentos frescos o congelados.
- ◆ Almacene los alimentos frescos o congelados en el refrigerador o congelador, a más tardar, una hora después de haberlos comprado; si hace calor, antes.

- ◆ Deje que los restos de alimentos se enfríen ligeramente antes de almacenarlos en recipientes herméticos y de colocarlos en el refrigerador, dentro de las dos horas de preparación.
- ◆ Coma los restos de alimentos en el término de dos días.
- ◆ Descongele los alimentos congelados en el refrigerador; coloque sus alimentos congelados en un plato o en un recipiente para que no goteen ni contaminen otros alimentos en el refrigerador.
- ◆ Mantenga el refrigerador a una temperatura inferior a 5 °C/41 °F y el congelador a menos de -18 °C/0 °F; considere la posibilidad de comprar un termómetro.
- ◆ No almacene latas de alimentos abiertas en el refrigerador; coloque el contenido en un recipiente hermético adecuado y guárdelo en el refrigerador.

Cómo mantener limpio el hogar

La cocina

Debe mantener limpias las encimeras, el horno, el fregadero y el refrigerador. Limpie las encimeras de su cocina todos los días con agua y jabón. Limpie la parte superior de su estufa y la parte interior del refrigerador por lo menos una vez al mes con agua y jabón. Si alquila, pregunte a su arrendador si el horno es autolimpiante, y obtenga más información sobre cómo limpiarlo correctamente. Si tiene lavavajillas, friegue y enjuague los platos antes de ponerlos en él. Los lavavajillas utilizan un detergente especial. No use en el lavavajillas jabón ni detergente líquido de lavar ropa. Su basura/residuos deben sacarse de la casa todos los días y arrojarse en un cubo o contenedor para basura seguro. Si alquila, su arrendador le informará dónde se encuentra el cubo o el contenedor para basura.

Los pisos

Debe barrer su cocina todos los días para evitar que las migajas atraigan a los bichos. Debe barrer y fregar sus pisos sin alfombra por lo menos una

vez por semana; los derrames en los pisos sin alfombra deben limpiarse de inmediato con agua y jabón. Debe usar una aspiradora para limpiar su alfombra por lo menos una vez por semana.



El dormitorio

Debe sacar las sábanas de su(s) cama(s) y lavarlas por lo menos una vez por semana. Dar vuelta el colchón hace que este dure más tiempo. Quitar el polvo/lustrar sus muebles regularmente ayuda a mantenerlos limpios.

El baño

Debe limpiar el lavabo, la tina y/o la ducha, y la parte interior y exterior del retrete una vez por semana. También debe barrer y fregar el piso todas las semanas. Use un cepillo para retretes para limpiar la parte interior del retrete. Sólo arroje papel higiénico en el retrete. Nunca arroje ningún otro producto.



El cuarto de lavado

Aprenda a clasificar sus prendas de vestir por colores y tipos: 1. blancas 2. colores brillantes 3. rojas, oscuras y negras, 4. toallas y 5. prendas delicadas. Consulte las etiquetas para obtener instrucciones para el lavado y secado. Deberá observar sus prendas para detectar manchas y hacerles un tratamiento pre-lavado. Lea la información en la caja o la botella del jabón para la ropa a fin de obtener instrucciones sobre la cantidad de jabón para la ropa que debe utilizarse y si debe usar lavandina y suavizante. Infórmese sobre los ciclos de lavado del lavarropas. No lo sobrecargue.

Si tiene un secarropa, debe leer las etiquetas sobre el cuidado en sus prendas de vestir para no arruinarlas. Para ahorrar energía, debe colgar su ropa lavada para que se seque lo más posible.

Si está alquilando una casa o un apartamento y tiene problemas con los insectos, las cucarachas y otras plagas en su hogar, deberá analizar este problema con su arrendador. Si usted no está alquilando, debe comunicarse con la compañía de control de

plagas local. Ellos cobran un cargo por su servicio, pero librarán su hogar de plagas que transmiten enfermedades.

Mantener una casa limpia contribuirá a llevar un estilo de vida sano.

Hábitos saludables

No fume

Si fuma, ¡DEJE DE HACERLO! Si no fuma, no comience ahora. Fumar es perjudicial para su salud y la salud de los que lo rodean. Se ha demostrado que fumar, inclusive si se es fumador pasivo, causa enfermedades como cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas y problemas durante el embarazo.

Si desea dejar de fumar, consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre diversos programas que pueden ayudarle. Uno de los programas que se ofrecen en el estado de Florida es Quit Line (Línea para dejar de fumar) llamando al

1-877-U-CAN NOW (1-877-822-6669). La línea Quit Line es un servicio telefónico gratuito para ayudarle a dejar de fumar y le ofrece los siguientes servicios:

- ◆ Sesiones de asesoramiento en inglés y español
- ◆ Materiales de autoayuda en inglés y español
- ◆ Servicio de traducción para otros idiomas
- ◆ Asistencia de farmacoterapia
- ◆ Servicio TDD para personas con dificultades auditivas

Actividad física

Un estilo de vida que incluyan ejercicio regular y diversas actividades físicas le mantendrán sano y fuerte, y ayudarán a que conserve su cuerpo, peso, presión arterial, azúcar en la sangre y colesterol saludables. También fortalecen su corazón, músculos y huesos. Caminar diariamente es una manera fácil y simple de hacer ejercicio. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre el programa de ejercicios que sea más conveniente para usted.

Para obtener información adicional sobre cómo lograr un buen estado físico, visite www.HealthyFloridians.com.

Una dieta saludable

Comer los alimentos correctos, controlar el tamaño de las porciones y reducir las grasas y el azúcar puede ayudarle a prolongar su vida y a tener una vida más sana. Su dieta debe incluir gran cantidad de vegetales frescos, frutas y harinas integrales.



Los estudios médicos indican que muchas enfermedades, como la diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, pueden prevenirse con una dieta saludable.

A veces, aun si hace todas las cosas correctas, igual puede enfermarse.

Enfermedades transmisibles (contagiosas)

Las enfermedades transmisibles (también llamadas contagiosas) son aquellas que pueden transmitirse de una persona a otra. Estas enfermedades pueden propagarse a través de:

- ◆ El aire, cuando alguien tose o estornuda
- ◆ Los fluidos corporales, como durante el contacto sexual
- ◆ La sangre, usando agujas infectadas o maquinillas de afeitar
- ◆ El contacto piel con piel
- ◆ La detección de las enfermedades transmisibles es importante para su salud, la de su familia y la de las personas que le rodean.

Durante la primera evaluación de la salud, es posible que se le hagan exámenes para detectar las enfermedades transmisibles más comunes. Si sus exámenes arrojan un resultado positivo, se le informará acerca de los tratamientos.

Tuberculosis

La tuberculosis (TB) puede estar presente en su cuerpo como una infección o una enfermedad. Ambas son tratables y prevenibles. Si la TB no se identifica y se trata, puede propagarse a otras personas y/o puede ser mortal para usted.

Se utilizan las siguientes pruebas para detectar TB:

- ◆ Una prueba de tuberculina en la piel consiste en inyectar una cantidad muy pequeña de líquido por debajo de la piel de su antebrazo. Después de 48 a 72 horas, deberá regresar para que un proveedor de cuidados de la salud examine la zona. Si el proveedor de cuidados de la salud determina que la prueba en piel es positiva, es posible que deba realizarse una radiografía de tórax.
- ◆ Una radiografía de tórax determinará si las bacterias de TB en su cuerpo están causando la enfermedad TB en sus pulmones.
- ◆ Para confirmar si existen bacterias de TB en sus pulmones quizás deba toser mucosidad (esputo) de sus pulmones en un recipiente. Un cultivo de

esputo es la prueba más confiable para detectar tuberculosis.

El tratamiento de la TB demora meses, independientemente de que sea una infección de TB latente (LTBI, por sus siglas en inglés) o una enfermedad de tuberculosis activa. Para cada uno de los casos, el tratamiento es diferente.

- ◆ La infección de tuberculosis latente (LTBI) suele tratarse con más frecuencia con un fármaco: isoniazida (INH). El tratamiento para LTBI se aplica a aquellas personas que tienen una infección de TB, pero no la enfermedad de TB activa (estas personas no son contagiosas). Al tratar la infección de TB latente (no activa), la enfermedad de TB activa puede prevenirse.
- ◆ La enfermedad de TB activa debe tratarse con INH más otros fármacos para TB. Después de 2 ó 3 semanas de tratamiento, la persona habitualmente deja de contagiar. Algunos de los síntomas de la TB activa en los pulmones son: tos que dura 3 semanas o más, fiebre, cansancio, falta de apetito y sudores nocturnos.

Hepatitis B y C

La hepatitis B y C son enfermedades graves que pueden causar problemas de salud que incluyen insuficiencia hepática o cáncer de hígado. La hepatitis B y C se propagan por contacto con sangre o fluidos corporales. Su proveedor de cuidados de la salud analizará las opciones de tratamiento y la protección para las demás personas. Existe una vacuna para protegerle contra la hepatitis B, pero no contra la hepatitis C.

Parásitos intestinales y bacterias nocivas

Muchos refugiados provienen de países en los que los parásitos intestinales (“lombrices”) son comunes. Se le proporcionará un kit y se le indicará cómo recoger las muestras de heces (movimientos intestinales) para realizar los exámenes. Si estas pruebas indican que existen problemas, deberá consultar a su médico para que le prescriba un tratamiento. Su médico le indicará medicamentos e incluso si se siente bien, debe tomar todos los medicamentos recetados hasta terminarlos.

Infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés)

Las infecciones de transmisión sexual se contagian durante la actividad sexual con otra persona. Entre estas, se incluyen:

- ◆ Herpes
- ◆ Sífilis
- ◆ Gonorrea
- ◆ Clamidia
- ◆ Hepatitis B
- ◆ Condilomas genitales (virus del papiloma humano)
- ◆ Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)

Estas infecciones pueden provocar graves problemas de salud si no son tratadas. Si se determina que tiene una STI, deberá consultar a su médico sobre los factores de riesgo, las pruebas y los exámenes. Algunas STI pueden curarse o controlarse. Sin embargo, no existe una cura para la infección por VIH o el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)

El VIH es el virus que hace que las personas contraigan SIDA. El VIH es una infección de transmisión sexual y se propaga cuando sangre infectada, semen o fluidos vaginales ingresan en el cuerpo. El VIH también se transmite mediante la leche materna; por eso, las mujeres que tienen VIH no deben amamantar a sus hijos. La forma de transmisión habitual se produce durante las relaciones sexuales o al compartir agujas para inyectarse drogas. El VIH no se transmite por medio de la donación de sangre, al besarse, estrecharse las manos ni estando cerca de una persona que tiene VIH.

Es posible que una persona con la infección por VIH no tenga síntomas durante meses o años, pero puede transmitir el virus a otras personas. Debido a que el sistema inmunológico se debilita, los síntomas de la infección por VIH comenzarán a aparecer. A continuación, se indican algunos de los síntomas que pueden indicar una infección por VIH:

- ◆ Inflamación de los ganglios linfáticos
- ◆ Fiebre

- ◆ Sudores nocturnos
- ◆ Mucho cansancio
- ◆ Pérdida de peso

Si tiene síntomas de infección por VIH, consulte a un proveedor de cuidados de la salud de inmediato. No existe una cura para la infección por VIH o el SIDA, pero hay tratamientos médicos y fármacos que pueden hacer que se sienta mejor y pueden impedir que se enferme. Las mujeres embarazadas infectadas por VIH pueden tomar medicamentos para reducir la posibilidad de que sus bebés recién nacidos se infecten.

Enfermedades crónicas

Existen otras enfermedades que se consideran de larga duración o crónicas, y requieren tratamiento durante un tiempo prolongado. Si le diagnostican alguna de las siguientes enfermedades, su proveedor de cuidados de la salud deberá monitorear su salud. Es posible que deba tomar medicamentos diariamente o recibir tratamientos regulares.

También puede ayudarse siguiendo una dieta específica y un programa de ejercicios.

Entre los ejemplos de algunas enfermedades crónicas que requieren cuidados, tratamiento y monitoreo regulares se incluyen:

Diabetes

La diabetes es una afección que se produce cuando el cuerpo no puede procesar y utilizar la glucosa (azúcar) adecuadamente, lo que hace que sus niveles de azúcar en sangre sean elevados. Si le diagnostican diabetes, debe controlar su nivel de azúcar en sangre para evitar problemas de salud graves, como ceguera, enfermedad cardíaca, insuficiencia renal y pérdida de extremidades debido a la mala circulación. Su proveedor de cuidados de la salud también puede indicarle medicamentos para disminuir su nivel de azúcar en sangre.

Presión arterial alta

Si no se proporciona tratamiento, la presión arterial alta, también llamada hipertensión, puede provocar

ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o enfermedad renal. Por lo general, no hay signos de advertencia que le indiquen que puede tener presión arterial alta; por ello, es importante realizarse controles médicos regulares. Si le diagnostican presión arterial alta, debe monitorear su presión arterial para prevenir daños en su corazón y en los vasos sanguíneos. Su proveedor de cuidados de la salud también puede indicarle medicamentos para disminuir o controlar su presión arterial.

Angina

La angina/dolor de pecho se produce a causa de vasos sanguíneos dañados alrededor del corazón. Si le diagnostican esta enfermedad, debe tomar los medicamentos tal como se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.

Asma

El asma es una enfermedad pulmonar que puede poner en riesgo su vida. Provoca problemas para respirar, habitualmente denominados "ataques". El cigarrillo u otros humos, el polvo, el aire frío,

las plumas, los alimentos o el moho pueden desencadenar un ataque de asma. Es posible que su proveedor de cuidados de la salud quiera hacerle pruebas de alergia para descubrir cuáles son los desencadenantes de su asma. Existen medicamentos que su proveedor de cuidados de la salud puede indicarle para prevenir o ayudarlo con sus ataques de asma. Es importante tomar estos medicamentos todos los días.

Tráfico de personas

El tráfico de personas es un problema muy grave en el mundo actual. El tráfico de personas se define como el comercio ilegal de seres humanos a los fines de la explotación sexual comercial o los trabajos forzados. También se conoce como una forma de esclavitud de los tiempos actuales y es una de las industrias criminales de más rápido crecimiento en todo el mundo. Las víctimas del tráfico pueden ser niños pequeños, adolescentes, hombres y mujeres de todas las edades, de todos los países y de todos los colores. Los niños menores de 18 años son más vulnerables.

Los traficantes utilizan diversos métodos para generar temor en las víctimas y así mantenerlos esclavizados. Algunos traficantes mantienen a sus víctimas encerradas bajo llave. Sin embargo, la práctica más frecuente es utilizar maneras menos obvias de control, que incluyen:

- ◆ Aislamiento del resto de las personas: limitar el contacto con extraños y asegurarse de que cualquier tipo de contacto sea monitoreado o de naturaleza superficial
- ◆ Aislamiento de familiares y miembros de su comunidad étnica y religiosa
- ◆ Confiscación de pasaportes, visas y/o documentos de identificación
- ◆ Uso o amenaza de uso de la violencia hacia las víctimas y/o las familias de las víctimas
- ◆ Decirles a las víctimas que irán a prisión o serán deportadas por violaciones de inmigración si se ponen en contacto con las autoridades
- ◆ Control del dinero de las víctimas, como por ejemplo, guardarles su dinero por “seguridad”

Es posible que le hagan una serie de preguntas para garantizar que usted no sea ni se convierta en una víctima del tráfico de personas:

- ◆ ¿Puede abandonar su empleo o vivienda si así lo desea?
- ◆ ¿Puede ir y venir a su voluntad?
- ◆ ¿Le han amenazado cuando intentó irse?
- ◆ ¿Ha recibido algún tipo de daño físico?
- ◆ ¿Cómo son sus condiciones laborales o habitacionales?
- ◆ ¿Dónde duerme y come?
- ◆ ¿Duerme en una cama, en un catre o en el piso?
- ◆ ¿Le han privado de alimentos, agua, sueño o cuidados médicos?
- ◆ ¿Tiene que pedir permiso para comer, dormir o ir al baño?
- ◆ ¿Hay candados en sus puertas y ventanas para que usted no pueda salir?
- ◆ ¿Alguien ha amenazado a su familia?

- ◆ ¿Le han quitado su identificación o documentación?
- ◆ ¿Alguien le está obligando a hacer algo que no quiere?

Si cree que es víctima del tráfico de personas o conoce a una víctima del tráfico de personas, llame al Centro Nacional de Recursos para el Tráfico de Personas (National Human Trafficking Resource Center) al 1-888-373-7888.

Servicios de intérprete en relación con los cuidados de la salud

Si usted no puede hablar o leer en inglés, quizás necesite a alguien que le ayude a comunicarse con sus proveedores de cuidados de la salud. Esta persona se llama un intérprete. Un



intérprete es una persona que habla su idioma y también inglés. Un intérprete ha sido capacitado para interpretar información, para que usted pueda entenderla en su lengua materna. Un intérprete que trabaja en el sector de cuidados de la salud se asegurará de que la comunicación entre usted y su proveedor de cuidados de la salud sea precisa.

A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a comunicarse con un intérprete:

- ◆ Hable directamente con el proveedor de cuidados de la salud, no con el intérprete
- ◆ Pida al intérprete que escriba la información/las instrucciones específicas de su tratamiento
- ◆ Sólo dígame al intérprete aquello que desea que el proveedor de cuidados de la salud sepa
- ◆ No le haga al intérprete ninguna pregunta médica si el proveedor de cuidados de la salud no está presente
- ◆ No le pida al intérprete que le dé su asesoramiento personal ni que le ayude a tomar decisiones

- ◆ Siempre haga preguntas si no comprende algo o si la información que recibe no es clara

Los intérpretes están obligados a mantener la privacidad/confidencialidad de la información. Esto significa que no pueden hablar con nadie sobre su salud, tratamiento médico o citas médicas. Además, los intérpretes no deben compartir sus propias ideas, creencias, consejos o respuestas sobre su salud.

Usted o la persona que llame para programar una cita médica para usted siempre deberá informar a la recepcionista del consultorio del proveedor que necesitará un intérprete. Si no tienen a nadie que hable su idioma, pídeles que llamen a la línea de idiomas "Language Line" al 1-800-874-9426, o a otro servicio de intérpretes telefónico.

Los amigos, los parientes o los niños no deben actuar como intérpretes en relación con los cuidados de la



salud, ya que esto puede dar lugar a información engañosa o a otros problemas relacionados con su enfermedad o tratamiento.

Sus derechos y responsabilidades

La Declaración de Derechos del Paciente fue creada con la intención de:

- ◆ Ayudar a los pacientes a sentirse más seguros en el sistema de cuidados de la salud de los EE.UU.
 - ✓ garantizar que el sistema de cuidados de la salud sea justo y actúe para satisfacer las necesidades de los pacientes
 - ✓ proporcionarles a los pacientes una manera de abordar los problemas que puedan tener
 - ✓ estimular a los pacientes a asumir un rol activo para mantenerse sanos o recuperar la salud
- ◆ Resaltar la importancia de una relación sólida entre los pacientes y sus proveedores de cuidados de la salud

- ◆ Resaltar el rol clave que desempeñan los pacientes para mantenerse sanos exponiendo los derechos y responsabilidades para todos los pacientes y proveedores de cuidados de la salud

Declaración de derechos y responsabilidades del paciente de Florida

La legislación del estado de Florida exige que su centro o proveedor de cuidados de la salud reconozcan sus derechos mientras recibe atención médica. También reconoce el derecho del proveedor de cuidados de la salud de esperar que los pacientes se comporten de manera apropiada. Puede solicitar una copia del texto completo de esta ley a su centro o proveedor de cuidados de la salud.

Resumen de los derechos del paciente

- ◆ Cuidados de la salud de calidad, independientemente de la raza, el credo, la edad, el sexo, la preferencia sexual o la nacionalidad de origen

- ◆ Cuidados que incluyan el respeto por sus creencias psicosociales, espirituales y culturales que determinan su visión de la enfermedad
- ◆ Cuidados amables y respetuosos
- ◆ Acceso a información sobre sus proveedores de cuidados de la salud, plan de cuidados de la salud y centros de cuidados de la salud
- ◆ Que la información se presente de en términos que usted pueda comprender
- ◆ Recibir cuidados de la salud de emergencia con consentimiento (es posible que deba pagar por estos servicios)
- ◆ Manifestar las quejas o inquietudes que tenga sobre sus cuidados o los servicios recibidos, y que estas sean abordadas en forma inmediata
- ◆ Que se mantenga la privacidad de sus registros e información médica
- ◆ Ver y copiar sus registros médicos
- ◆ Que se eliminen o se corrijan en sus registros médicos cualquier error, información equivocada o datos ambiguos

- ◆ Hacer preguntas acerca de su proveedor, trabajadores y técnicos de cuidados de la salud
- ◆ Que le expliquen las pruebas y el tratamiento médico de manera sencilla de comprender
- ◆ Elegir el tipo de tratamiento médico que recibirá
- ◆ Participar activamente en sus cuidados de la salud

Resumen de las responsabilidades del paciente

- ◆ Consultar a su proveedor de cuidados de la salud
- ◆ Informarse sobre su enfermedad y tratamiento
- ◆ Proporcionar información lo más honesta y completa posible
- ◆ Cumplir con el tratamiento y tomar los medicamentos según lo indicado

Información de contacto de los Departamentos de Salud del Condado de Florida

Alachua County Health Department

224 SE 24th Street
Gainesville, FL 32641
(352) 334-7900

Baker County Health Department

480 W. Lowder Street
Macclenny, FL 32063
(904) 259-6291 x 2230

Bay County Health Department

597 W. 11th Street
Panama City, FL 32401
(850) 872-4720 x1122

Bradford County Health Department

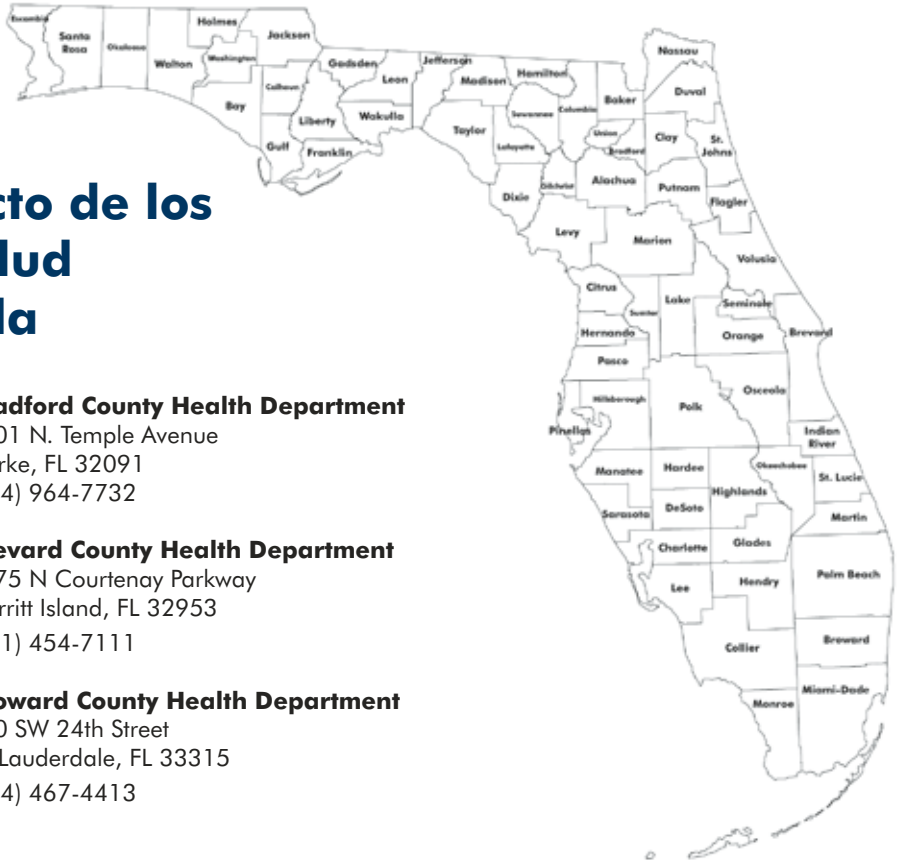
1801 N. Temple Avenue
Starke, FL 32091
(904) 964-7732

Brevard County Health Department

2575 N Courtenay Parkway
Merritt Island, FL 32953
(321) 454-7111

Broward County Health Department

780 SW 24th Street
Ft. Lauderdale, FL 33315
(954) 467-4413



Calhoun County Health Department

19611 SR 20 West
Blountstown, FL 32424
(850) 674-5645

Charlotte County Health Department

514 E. Grace Street
Punta Gorda, FL 33950
(941) 639-1181

Citrus County Health Department

3700 W. Sovereign Path
Lecanto, FL 34461
(352) 527-0068 x 261

Clay County Health Department

301 S. West Street
Green Cove Springs, FL 32043
(904) 529-2801

Collier County Health Department

3301 E. Tamiami Trail, Building H
Naples, FL 34106-0429
(239) 774-8205

Columbia County Health Department

217 N.E. Franklin Street
Lake City, FL 32055
(386) 758-1068

Dade County Health Department

315 N.W. 27th Avenue
Miami, FL 33125
(305) 643-7300

DeSoto County Health Department

34 South Baldwin Avenue
Arcadia, FL 34266
(863) 993-4601

Dixie County Health Department

149 NE 241st Street
Cross City, FL 32628
(352) 498-1360

Duval County Health Department

900 University Boulevard North
Jacksonville, FL 32211
(904) 253-1000

Escambia County Health Department

1295 W. Fairfield Drive
Pensacola, FL 32501
(850) 595-6500

Flagler County Health Department

301 S. Lemon Street
Bunnell, FL 32110
(386) 437-7350

Franklin County Health Department

139 12th Street
Apalachicola, FL 32320
(850) 653-2111

Gadsden County Health Department

278 LaSalle LeFall Drive
Quincy, FL 32353
(850) 875-7200 x 325

Gilchrist County Health Department

119 NE 1st Street
Trenton, FL 32693
(352) 463-3120

Glades County Health Department

998 Highway 27
Moore Haven, FL 33471
(863) 946-0707

Gulf County Health Department

2475 Garrison Avenue
Port St. Joe, FL 32456
(850) 227-1276

Hamilton County Health Department

209 S.E. Central Avenue
Jasper, FL 32052
(386) 792-1414

Hardee County Health Department

115 K D Revell Road
Wauchula, FL 33873-2051
(863) 773-4161

Hendry County Health Department

1140 Pratt Boulevard
LaBelle, FL 33975-0070
(863) 674-4056 x 108

Hernando County Health Department

300 South Main Street
Brooksville, FL 34601
(352) 540-6800

Highlands County Health Department

7205 S. George Boulevard
Sebring, FL 33875
(863) 386-6040 x215

Hillsborough County Health Department

1105 E. Kennedy Boulevard
Tampa, FL 33602
(813) 307-8000

Holmes County Health Department

603 Scenic Circle
Bonifay, FL 32425
(850) 547-8500

Indian River County Health Department

1900 27th Street
Vero Beach, FL 32960
(772) 794-7460

Jackson County Health Department

3045 4th Street
Marianna, FL 32447
(850) 526-2412 x 104

Jefferson County Health Department

1255 W. Washington Street
Monticello, FL 32344
(850) 342-0170

Lafayette County Health Department

140 SW Virginia Circle
Mayo, FL 32066-1806
(386) 294-1321

Lake County Health Department

16140 US Hwy 441
Eustis, FL 32726
(352) 483-7926

or

Satellite Office
835 7th Street, Building B, Suite 4
Clermont, FL 34711
(352) 394-4399 x113

Lee County Health Department

3920 Michigan Avenue
Ft. Myers, FL 33916
(239) 332-9501

Leon County Health Department

2965 Municipal Way
Tallahassee, FL 32316
(850) 606-8150

Levy County Health Department

66 W. Main Street
Bronson, FL 32621
(352) 486-5300

Liberty County Health Department

12832 North Central Avenue
Bristol, FL 32321
(850) 643-2415

Madison County Health Department

218 S.W. Third Avenue
Madison, FL 32340
(850) 973-5000

Manatee County Health Department

410 6th Avenue East
Bradenton, FL 34208-1968
(941) 748-0747 x 1222

Marion County Health Department

1801 S.E. 32nd Avenue
Ocala, FL 34478
(352) 629-0137

Martin County Health Department

3441 SE Willoughby Boulevard
Stuart, FL 34994
(772) 221-4000

Monroe County Health Department

1100 Simonton Street
Key West, FL 33041
(305) 293-7534

Nassau County Health Department

30 South 4th Street
Fernandina Beach, FL 32035
(904) 548-1800

Okaloosa County Health Department

221 Hospital Drive, NE
Ft. Walton Beach, FL 32548
(850) 833-9255

Okeechobee County Health Department

1728 N.W. 9th Avenue
Okeechobee, FL 34973
(863) 462-5819

Orange County Health Department

832 West Central Boulevard
Orlando, FL 32805
(407) 836-2600

Osceola County Health Department

1875 Boggy Creek Road
Kissimmee, FL 34745-0309
(407) 343-2009

Palm Beach County Health Department

7289 Garden Road
Riviera Beach, FL 33404
(561) 514-5300

Pasco County Health Department

10841 Little Road
New Port Richey, FL 34654
(727) 861-5250

Pinellas County Health Department

205 Dr. M. L. King Street North
St. Petersburg, FL 33701
(727) 824-6900

Polk County Health Department

1290 Golfview Avenue
Bartow, FL 33830
(863) 519-7900 x 1002

Putnam County Health Department

2801 Kennedy Street
Palatka, FL 32177
(386) 326-3200

Santa Rosa County Health Department

5527 Stewart Street
Milton, FL 32572-0929
(850) 983-5200

Sarasota County Health Department

2200 Ringling Boulevard
Sarasota, FL 34237
(941) 861-2900

Seminole County Health Department

400 West Airport Boulevard
Sanford, FL 32773
(407) 665-3000

St. Johns County Health Department

1955 US 1 South, Suite 100
St. Augustine, FL 32086
(904) 825-5055

St. Lucie County Health Department

5150 NW Milner Drive
Port St. Lucie, FL 34983
(772) 462-3800

Sumter County Health Department

415 E. Noble Avenue
Bushnell, FL 33513
(352) 793-6979

or

Satellite Office
104 Rutland Street
Wildwood, FL 34785
(352) 330-1313 x 245

Suwannee County Health Department

915 Nobles Ferry Road
Live Oak, FL 32060
(386) 362-2708

Taylor County Health Department

1215 North Peacock Avenue
Perry, FL 32347
(850) 584-5087 x 174

Union County Health Department

495 East Main Street
Lake Butler, FL 32054
(386) 496-3211

Volusia County Health Department

1845 Holsonback Drive
Daytona Beach, FL 32117
(386) 274-0614

Wakulla County Health Department

48 Oak Street
Crawfordville, FL 32327
(850) 926-3591

Walton County Health Department

475 State Highway 83
DeFuniak Springs, FL 32433
(850) 892-8015

Washington County Health Department

1338 South Boulevard
Chipley, FL 32428
(850) 638-6240

Recursos

Los siguientes recursos fueron utilizados para recopilar esta guía:

Health Guide for Refugees in Minnesota

<http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/hcp/healthguideeng.pdf>

A Health Guide for Refugees (Illinois)

Hard copy dated 1997

Welcome to California: A Health Guide for Refugees, Asylees and Victims of Trafficking

Hard copy dated 2004

Guidelines for Initial Medical Screening and Care of Refugees Resettled in New Hampshire

Hard copy dated 2005

U.S. Department of Health and Human Services Administration for Children and Families

<http://www.acf.hhs.gov/index.html>

USCRI Tool Kits

<http://www.refugees.org/home.aspx>

Preparada por el



Programa de Salud para Refugiados

y

Lawton and Rhea Chiles Center for Healthy Mothers and Babies

Este proyecto está financiado por el Departamento de Niños y Familias del Estado de Florida, Programa de Servicios para Refugiados, con subsidios del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Reasentamiento de Refugiados.