

beba 8 vasos de agua al día  
*coma 5 frutas y verduras al día*

**Cúbrase la tos**

Use el cinturón de seguridad

*use asientos de seguridad de automóvil para los bebés y niños*

**Cepílese los dientes y use hilo dental por lo menos 2 veces al día**

*Hágase una prueba de diabetes*

Coma saludablemente  
**Vacúnese contra la gripe**

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

*Su* Salud  
*está en*  
*Sus* Manos



*Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar medico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1*

*Lávese las manos frecuentemente*

Cúbrase los estornudos

*Descanse cuando esté enfermo*

Haga ejercicio 20 minutos al día

*Hágase una mamografía*

Chequee su presión sanguínea

*aléjese de las personas enfermas*

*Vacune a sus hijos*

United Way • AIR

**2-1-1**

Conéctese. Obtenga respuestas



El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted



Hágase una prueba de diabetes  
 Haga ejercicio 20 minutos al día  
 Use el cinturón de seguridad  
 Haga una mamografía  
 Use asientos de seguridad de automóvil para los bebés y niños  
 Chequee su presión sanguínea  
 Descanse cuando esté enfermo  
 Cubrase la tos  
 Cubrase los estornudos  
 Aléjese de las personas enfermas  
 Vacínese contra la gripe  
 beba 8 vasos de agua al día  
 Coma saludablemente

## Índice

|  | Página |
|--|--------|
| ¿Qué es un hogar médico y por qué se necesita?         | 1      |
| ¿Son emergencias o no?                                 | 2      |
| ¿Necesita ayuda con los costos de las recetas médicas? | 3-4    |
| “Cuidado de sí mismo para problemas comunes”           | 5-6    |
| Cuando vaya al médico                                  | 7      |
| Clínicas Dentales ... si necesita un hogar dental      | 8-9    |
| Clínicas Comunitarias ... si necesita un hogar médico  | 10-12  |
| Servicios Médicos Limitados                            | 13-14  |

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar médico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.



El Condado de Sedgwick...  
 trabajando para usted

**Su Salud** *está en* **Sus Manos**

# ¿Qué es un hogar médico y por qué se necesita?

1

## Un hogar médico:

- Es una fuente de cuidado médico escogida por el paciente
- Provee servicios de asistencia médica enfocados en el paciente
- Es accesible y de largo plazo

## Un hogar médico es importante porque:

- Los problemas menores de salud no se convertirán en problemas mayores debido al cuidado preventivo y chequeos médicos.
- Cuando Ud. tiene un hogar médico, ellos tienen acceso a sus documentos e historiaa médica – información que se necesita para poder darle el mejor cuidado
- Resulta en ahorros; Ud. puede evitar viajes costosos a la sala de emergencia.

Para localizar a un hogar médico, consulte con el formulario titulado “Clínicas Comunitarias...si Ud. necesita un hogar médico” o llame al 2-1-1. La organización de United Way of the Plains ofrece la línea 2-1-1 en forma gratuita, 24 horas al día, para ayudarle a conseguir la información que Ud. necesite. El sitio de internet del Departamento de Salud del Condado de Sedgwick también puede proveerle una lista de clínicas comunitarias de salud. Visite al [www.sedgwickcounty.org](http://www.sedgwickcounty.org).

## ¿Necesita información acerca de seguro médico accesible?

Hay muchas personas que no tienen seguro de salud – pero hay opciones disponibles a bajo costo. Desafortunadamente, muchas personas no saben ni a quién llamar ni donde pedir ayuda.

Si necesita ayuda para encontrar seguro médico accesible, visite al Departamento de Salud del Condado de Sedgwick al [www.sedgwickcounty.org](http://www.sedgwickcounty.org). Para averiguar si sus hijos califican para el seguro de salud pública (Healthwave), llame al 1-800-792-4884.

## ¿Cuándo debería ir a ver a un médico?

Probablemente Ud. puede solucionar el 80% de los problemas de salud por sí mismo – problemas menores, tales como un resfriado, una fiebre, un dolor de garganta, una herida o una torcedura menor. En estos casos, puede tratarse con alguna información simple de cuidado a sí mismo. El cuidado de sí mismo le ayuda a reconocer los síntomas, determinar como tratarlos y cuando buscar atención médica.

Para información sobre el cuidado de sí mismo de las enfermedades y heridas más comunes, visite al Departamento de Salud del Condado de Sedgwick al [www.sedgwickcounty.org](http://www.sedgwickcounty.org).

**Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar médico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.**



*El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted*

**Su Salud está en Sus Manos**

## No son Emergencias

- Dolor de oído
- Síntomas de resfriado y gripe
- Quemaduras de sol
- Heridas menores (con sangrado controlado)
- Picaduras de insectos (sin problemas de respiración)
- Fiebre (sin convulsiones)
- Sarpullido
- Torcedura muscular

Tratar con “cuidado de sí mismo” o llame a su médico para pedir consejos.

## Información importante para llevar en su bolsillo o cartera...

- Nombre y número de teléfono de su médico; información de su plan de seguro
- Nombre y número de teléfono de un familiar o amigo en caso de una emergencia
- Lista de alergias
- Lista de problemas médicos (ejemplo: diabetes, presión alta)
- Lista de recetas médicas y la dosis que toma

## Emergencias

**¡Requieren atención médica de inmediato!**

- Sangrado severo que no para después de 15 minutos de presión directa
- Dolor de pecho severo con: |transpiración, falta de aire, mareo, vómito, y náusea
- Dificultad respiratoria
- Desmayarse
- Asfixiarse
- Ingerir veneno
- Fractura de hueso

## Para niños:

- Dificultad respiratoria
- Vómito continuo
- Diarrea sanguinolenta
- Cuello rígido con fiebre o dolor de cabeza
- Fiebre alta (**No** darles aspirina a los niños)

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar medico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.



El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted

Hágase una prueba de diabetes  
Haga ejercicio 20 minutos al día  
Cubrase la tos  
Use el cinturón de seguridad  
Hágase una mamografía  
Coma saludablemente  
Aléjese de las personas enfermas  
Descanse cuando esté enfermo  
Vacínese contra la gripe  
Cubrase los estornudos

## ¿Necesita ayuda con los costos de las recetas médicas?

3

Si no está asegurado, tiene seguro médico que no cubre recetas médicas o tiene Medicare sin cobertura suplementaria de recetas médicas, tal vez Ud. pueda beneficiarse con los programas de descuento para recetas médicas. Hay varias opciones disponibles en el Condado de Sedgwick.

### Tarjeta de Descuento para Recetas Médicas del Condado de Sedgwick

A través de una sociedad con la Asociación Nacional de Condados (NACo), el Condado de Sedgwick ofrece una tarjeta de descuentos para recetas médicas – la tarjeta está disponible en forma gratuita, y ayuda a reducir el costo de las recetas para los usuarios. Para obtener una tarjeta gratuita, llame al Condado de Sedgwick al 660-7673 o consulte con su farmacia local.

### Asociación para Ayudar con las Recetas Médicas – 1-888-4PPA-NOW

La Asociación para Ayudar con las Recetas Médicas une a las compañías farmacéuticas de los Estados Unidos de América, médicos, otros proveedores de cuidado médico, organizaciones de apoyo a los pacientes y grupos comunitarias para ayudar a los pacientes no asegurados que califiquen para que puedan obtener los medicamentos que necesitan. Muchos son cubiertos sin costo o a un costo muy bajo para el paciente. La misión de la Asociación para Ayudar con las Recetas Médicas es incrementar el conocimiento de los programas de asistencia para pacientes y estimular la inscripción de aquellos que reúnan los requisitos de elegibilidad. La Asociación para Ayudar con la Recetas Médicas ofrece un punto de acceso único para más de 475 programas públicos y privados de ayuda para pacientes, incluyendo más de 180 programas ofrecidos por las compañías farmacéuticas.

### ¡Recetas Médicas por \$4!

Algunas tiendas como K-Mart, Target, Dillons y Walmart están ofreciendo muchas medicinas comunes por tan solo \$4 por un suministro de 30 días. Las farmacias de estas tiendas tienen una lista de las medicinas y la dosis que ofrecen bajo este plan.

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar médico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.



*El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted*

**Su Salud está en Sus Manos**

# ¿Necesita ayuda con los costos de las recetas médicas? (continuación)

4

## Medical Service Bureau (La Oficina de Servicio Médicos)

El Medical Service Bureau (MSB) ayuda a las personas a obtener los medicamentos que necesitan. MSB no ayuda con los medicamentos que son considerados como ayuda para dormir, narcóticos, control de peso, o anticonceptivos. MSB ofrece tres programas de recetas médicas: el Programa del Cupón, Programa de Recetas Médicas, y Farmacia Sin Fines de Lucro. Los individuos pueden calificar para uno o todos los tres programas, dependiendo de la evaluación del nivel de pobreza. La elegibilidad se determina visitando con un representante del MSB. No se requiere cita.

### Dirección:

1148 S. Hillside, Suite 105  
Wichita, KS 67211

### Teléfono:

316.683.7559

### Horas de Atención:

Lunes a Jueves  
8:30a.m. - 11:30 a.m.  
1:00p.m. - 4:00p.m.

### Viernes

8:30 a.m.-11:30 a.m.

Para más información sobre ayuda con las recetas médicas, visite al Departamento de Salud del Condado de Sedgwick al [www.sedgwickcounty.org](http://www.sedgwickcounty.org).

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar  
medico o saber más sobre opciones de  
cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.



*El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted*

**Su Salud está en Sus Manos**





## Como ayudar al médico a ayudarle a Ud...

1. **Llevar una lista de los medicamentos que está usando actualmente.** Esto debe incluir cualquier vitamina que usa además de los medicamentos que se compran con o sin receta. Los nombres de los medicamentos con receta pueden ser difíciles de recordar, así que será más fácil si los tiene por escrito.
2. **Sepa y tenga por escrito su historia médica.** Incluya cosas como cirugías mayores que ha tenido, tales como una cirugía para remover el apéndice. También, tenga por escrito las enfermedades que sus padres, abuelos y hermanos han padecido. Muchas enfermedades y condiciones pueden ser hereditarias, por lo tanto su médico necesita saber si alguna enfermedad es común en su familia.
3. **Llevar los resultados de sus exámenes y notas del doctor a sus citas de seguimiento.** Si le refieren a un médico especializado para su tratamiento, lleve los resultados del médico anterior. Más información siempre es mejor.
4. **Haga una lista de sus molestias.** Apunte y lleve una lista de sus primeras tres molestias a cada visita. Puede ponerse nervioso y olvidarse de preguntar por algo que le ha estado molestando.
5. **Pida una aclaración.** Si no entiende algo que su médico le está diciendo, pídale que se lo repita o que se lo explique en otras palabras. Trate de repetir lo que le han dicho en otras palabras. Si el doctor habla demasiado rápido, pídale que hable más despacio porque quiere estar seguro de entender todo lo que está pasando.
6. **Lleve su tarjeta médica e identificación, si es que las tiene.** Esto ahorrará mucho tiempo y evitará posibles demoras cuando llegue a la oficina del médico. De nuevo, más información es mejor.

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar médico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.



*El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted*

# Clínicas Dentales...si Ud. necesita un hogar dental

8

Los siguientes proveedores dentales están disponibles para las personas sin seguro, de bajos ingresos y clientes de Medicaid y Medicare. La mayoría de los servicios están disponibles a un costo calculado de acuerdo con sus ingresos. Llame para pedir una cita o para preguntar acerca de los costos. \*\*Horario y servicios sujetos a cambios. La información de la lista (if there is a list) ha sido proporcionada por las propias clínicas. \*\*

## Center for Health and Wellness, Inc.

**Dirección:** 2707 E 21st (67214)

**Teléfono:** 316-691-0249

**Servicios:** Limpiezas, selladores, tratamientos con fluoruro, educación, para los otros servicios de salud se necesita una referencia

**Horario:** Miércoles 8 a.m.-5 p.m.

## E.C. Tyree Dental Clinic

**Dirección:** 1525 N. Lorraine (67214)

**Teléfono:** 316-681-2545

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, empastes, extracciones.

**Horario:** Lunes & Miércoles & Jueves 9 a.m.-8 p.m.  
Martes 9:00 a.m. – 5:00 p.m.  
Viernes. 9:00 a.m.- 1:00 p.m.

## GraceMed Dental Clinic

**Dirección:** 1122 N. Topeka (67214)

**Teléfono:** 316- 866-2020

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, empastes, endodoncias, extracciones, coronas, parciales, puentes, dentadura postiza

**Horario:** Lunes - Jueves 8:00 a.m. - 6 p.m.,  
Viernes 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

## GraceMed Evergreen Children's Clinic

**Dirección:** 2700 N Woodland (67204)

**Teléfono:** 316- 832-1631

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, radiografías, selladores

**Horario:** Lunes - Viernes. 8 a.m. - 5 p.m.

## Healthy Children Clinic Grace Med

**Dirección:** 1233 S Emporia (67211)

**Teléfono:** 316-973-4110

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, radiografías, selladores

**Horario:** Lunes – Viernes. 8 a.m. - 5 p.m.

## GraceMed Downing Children's Clinic

**Dirección:** 2201 E. 25<sup>th</sup> N. a Gordon Park's Academy (67219)

**Teléfono:** 316-558-3150

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, radiografías, selladores

**Horario:** Lunes – Viernes. 8 a.m. - 5 p.m.



El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar medico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.

*Su Salud está en Sus Manos*

Hágase una prueba de diabetes  
Haga ejercicio 20 minutos al día  
Hágale una mamografía  
Chequee su presión sanguínea  
Cúbrase la tos  
Use el cinturón de seguridad de su automóvil para los bebés y niños  
Beba 8 vasos de agua al día  
Cúbrase los estornudos  
Aléjese de las personas enfermas  
Vacínese contra la gripe  
Descanse cuando esté enfermo

# Clínicas Dentales...si Ud. necesita un hogar dental

9

Los siguientes proveedores dentales están disponibles para las personas sin seguro, de bajos ingresos y clientes de Medicaid y Medicare. La mayoría de los servicios están disponibles a un costo calculado de acuerdo con sus ingresos. Llame para pedir una cita o para preguntar acerca de los costos. \*\*Horario y servicios sujetos a cambios. La información de la lista (if there is a list) ha sido proporcionada por las propias clínicas. \*\*

## Healthy Options for Kansas Communities (HOP)

**Dirección:** 3620 E Sunnybrook, Ste. C (67210)

**Teléfono:** 316-651-0062

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, extracciones, endodoncias, dentadura postiza, tratamientos con fluoruro, radiografías, coronas, selladores, empastes.

**Horario:** Lunes - Jueves 8:30 a.m. - 8:30 p.m.;  
Viernes 8:30 a.m.—5 p.m.; Sábado &  
Domingo 9 a.m. - 1 p.m. (dos veces por mes)

## Hunter Health Clinic

**Dirección:** 2318 E Central (67214)

**Teléfono:** 316-269-0677

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, endodoncias, extracciones, radiografías, selladores y empastes.

**Horario:** Lunes y Miércoles 8:00 - 5:00  
Martes y Jueves 8:30 a.m. - 8:00 p.m.  
Viernes. 8:30 a.m.- 12:00 p.m.

## Wichita State University Dental Hygiene Clinic

**Dirección:** WSU Campus, 1845 Fairmount,  
1er piso del Ahlberg Hall (67260)

**Teléfono:** 316-978-3603

**Pacientes:** Niños y Adultos

**Servicios:** Limpiezas, selladores, radiografías,  
exámenes

**Horario:** Lunes - Jueves. Llame para informarse sobre  
el horario.

## Sedgwick County Health Department

**Dirección:** 1900 E 9th (67214)

**Teléfono:** 316-660-7317

**Pacientes:** Niños de 5 -15 años de edad, elegibles  
según el ingreso familiar

**Servicios:** Limpiezas, radiografías, tratamientos  
con fluoruro, selladores, extracciones  
simples

**Horario:** Lunes - Viernes 8:00 a.m. - 5:00 p.m.



*El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted*

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar  
medico o saber más sobre opciones de  
cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.

*Su Salud está en Sus Manos*

Hágase una prueba de diabetes  
Haga ejercicio 20 minutos al día  
Hágale una mamografía  
Chequee su presión sanguínea  
Cúbrase la tos  
Use el cinturón de seguridad de su automóvil para los bebés y niños  
Use asientos de seguridad de automóvil para los bebés y niños  
beba 8 vasos de agua al día  
Cubrase los estornudos  
Aléjese de las personas enfermas  
Vacínese contra la gripe  
Descanse cuando esté enfermo







Use el cinturón de seguridad  
 Use asientos de seguridad de automóvil para los bebés y niños  
 Haga ejercicio 20 minutos al día  
 Haga una mamografía  
 Chequee su presión sanguínea  
 Cubrase la tos  
 Descanse cuando esté enfermo  
 Vacínese contra la gripe  
 Cubrase los estornudos  
 Aléjese de las personas enfermas

## Servicios Médicos Limitados

Los siguientes proveedores sirven a grupos específicos, proporcionan servicios especializados u ofrecen sus servicios durante horas no tradicionales. Estos servicios están disponibles para personas sin seguro médico, de bajos ingresos, y clientes de Medicaid y Medicare. La mayoría de los servicios están disponibles a un costo calculado de acuerdo con sus ingresos.

| Nombre de Clínica y teléfono                              | Dirección                  | Proveen Atención Primaria                    | Horarios de Atención | Aceptan Medicare/ Medicaid | Aceptan Seguro Privado   | Servicios Especializados                           |
|---|----------------------------|--|----------------------|----------------------------|--|--|
| Mother Mary Anne Clinic<br>689-5121                       | 1152 South Clifton (67218) | 3 p.m. a 9:30 p.m. L - Sab                   | ✓                    | ✓                          |  | Cuidado primario alternativo en horas de la noche. |
| Departamento de Salud del Condado de Sedgwick<br>660-7300 | 2716 W. Central (67203)    | L, M, Mie & V 8 a.m. a 6 p.m.; J 12 a 6 p.m. | ✓                    | ✓                          | Imunizaciones, Planificación Familiar, Cuidado Prenatal, Cuidado para enfermedades transmitidos sexualmente, Pruebas de Detección Temprana (Detección de Cáncer Cervical y de los Senos), Servicios de Laboratorio |  |

Si usted necesita ayuda para encontrar un hogar médico o saber más sobre opciones de cobertura de salud asequible, llame al 2-1-1.



*El Condado de Sedgwick...  
trabajando para usted*

