

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

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.

¿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. 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.

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.

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

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

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
Hágale una mamografía
Chequee su presión sanguínea
Use asientos de seguridad de automóvil para los bebés y niños
Cubrase los estornudos
Aléjese de las personas enfermas
Descanse cuando esté enfermo
Vacínese contra la gripe
Beba 8 vasos de agua al día

¿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.

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

Dolor de Cabeza

Síntomas

- Latidos en la cabeza
- Náusea
- Tensión en la cabeza, cuello y hombros
- Dolor de sinusitis

Tratamiento de Cuidado de sí mismo

- Descanso y masaje de los músculos doloridos en el cuello y los hombros
- Usar bolsas de hielo en el cuello y la frente
- Usar calor en el dolor de sinusitis
- Tomar aspirina/sustituto de aspirina

Cuando buscar cuidado médico

- Inusual agudo dolor de cabeza
- Fiebre 102F o más alta
- Dificultad para hablar, cambios en la visión
- Debilidad en los brazos o piernas

Tos

Síntomas

- Tos seca o tos que produce mucosidad
- Tos causada por un resfriado, alergia o algún irritante (como humo)

Tratamiento de Cuidado de sí mismo

- Tomar líquidos
- Usar un vaporizador
- Usar pastillas para la tos
- Usar jarabe para la tos con “expectorante”
- No fumar

Cuando buscar cuidado médico

- Fiebre 102F o más alta
- Dificultad para respirar
- Dolores severos en el pecho
- Mucosidad sanguinolento, marrón o verde

Nariz Congestionada

Síntomas

- Dificultad para respirar por la nariz
- Sensación de congestión en la nariz
- Puede tener goteo de la nariz
- Descarga nasal coloreada
- Presión y dolor por encima o debajo de los ojos

Tratamiento de Cuidado de sí mismo

- Tomar líquidos
- Usar un vaporizador o bolsas calientes en los pómulos y frente
- Usar pulverizador nasal y descongestionantes

Cuando buscar cuidado médico

- Fiebre 102F o más alta
- Secreción sanguinolenta, marrón o verde
- Dolor en la frente, pómulos y dientes

Dolor Lumbar

Síntomas

- Dolor de espalda
- Dolor al moverse

Tratamiento de Cuidado de sí mismo

- Tomar líquidos para prevenir deshidratación
- Bañarse en agua tibia o baño de esponja
- Tomar medicamento para la fiebre (Aspirina/sustituto de aspirina)

Cuando buscar cuidado médico

- Fiebre 103F o más alta
- Fiebre con sarpullido o erupciones, rigidez del cuello, dolor de cabeza agudo, confusión
- Dolor al orinar
- Dolor agudo de la espalda o del abdomen

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

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

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. 25th 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
Use asientos de seguridad de automóvil para los bebés y niños
Cubrase los estornudos
Aléjese de las personas enfermas
Vacínese contra la gripe
Descanse cuando esté enfermo
beba 8 vasos de agua al día

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

Nombre de Clínica y teléfono	Dirección	Proveen Atención Primaria	Horarios de Atención	Aceptan Medicare/Medicaid	Aceptan Seguro Privado	Servicios Especializados	Otra Información
GraceMed Evergreen Clínica de Niños 832-1631	2700 N Woodland: Evergreen Park (67204)	✓	L - V 8 a.m. a 5 p.m	✓	✓	Atención Médica Pediátrica y para Adultos	Inscripción en HealthWave
GraceMed Downing Children's Clinic 558-3150	2201 E. 25th St. N. (en el Gordon Parks Academy)	✓	L - V 8 a.m. a 5 p.m	✓	✓	Cuidado Médico Pediátrico	Inscripción en HealthWave; Cuidado de Salud Oral
Guadalupe Clinic 264-8974	940 S St. Francis	✓	L 8:30 a.m. - 12 p.m., 1 - 6:30 p.m.; Mar, J, V 8:30 a.m. - 12 p.m., 1-4:30 p.m.; Mie, 1-6:30 p.m. Sáb 10 a.m. - 2 p.m.				
Guadalupe Holy Savior Satellite 682-0588	1406 N Erie (67214)	✓	J, 9 a.m. - 12 p.m., 1- 4 p.m., V 9a.m. a 12 p.m.				
Healthy Options for Kansas Communities (HOP) 685-1259 Médica	3620 E Sunnybrook, Ste. C (67210)	✓	L, Mar 9 a.m. - 9 p.m., Mie 9 a.m. - 8 p.m., J, V 9 a.m. - 5 p.m.	✓	✓	Prevención; Asistencia crónica e intensivo para todas edades	



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.

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 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 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

Su Salud está en Sus Manos

