

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Comprender la Salud y la Atención a la Salud en los Estados Unidos

Si usted está enfermo, consiga atención tan pronto como le sea posible para que su salud no empeore.

Si usted necesita atención inmediata, diríjase a la sala de emergencias del hospital más cercano.

La mayoría de los hospitales tienen que tratarlo durante una emergencia médica, inclusive si usted no puede pagar.

Los médicos y los hospitales no deben preguntar acerca de su situación migratoria.

Usted no necesita dar un número de seguro social (social security number) a los médicos o a las empresas aseguradoras privadas.

Algunos programas del gobierno, tales como Medicare, pueden requerir un número de seguro social.

El estado de Virginia no denuncia ante las autoridades migratorias a nadie que haya presentado una solicitud o recibido servicios a través de Medicaid, FAMIS MOMS, FAMIS Plus o FAMIS.

¿Qué es salud?

La salud en su país puede incluir: mente, cuerpo y espíritu.

Usted puede pensar en estos componentes como una unidad.

La buena salud puede significar que usted está en equilibrio.

Ejemplo:

Caliente y frío

Cuatro humores: Sangre, flema, bilis negra y bilis amarilla.

En los Estados Unidos, la salud se enfoca en el cuerpo.

El cuerpo y la mente están separados.

Gozar de una buena salud significa que el cuerpo se encuentra libre de enfermedades y maleza.

¿Qué es la enfermedad o estar enfermo?

La enfermedad o estar enfermo en su país de origen pueden significar que el cuerpo no se encuentra en equilibrio.

Uno se cura al restablecer el equilibrio.

En los Estados Unidos, la enfermedad significa la existencia de un mal físico.

Eso significa que el cuerpo y sus partes no están funcionando correctamente.

Restaurar la salud significa restaurar el cuerpo a un buen nivel de funcionamiento.

¿Qué es cuidado médico?

Usted puede conocer el cuidado médico como una mezcla de ciencia, tratamientos tradicionales y cuidado espiritual.

En los Estados Unidos, el cuidado médico se enfoca en el cuerpo.

Está basado en ciencia.

No incluye el espíritu o la religión.

Utiliza con frecuencia máquinas para examinar y tratar enfermedades.

¿Quién tomará decisiones acerca de mi cuidado?

En su país de origen, un miembro de familia, un médico, un farmaceuta o el curandero tradicional pudo haber decidido acerca de su cuidado.

En los Estados Unidos, usted es responsable por su salud.

Usted debe informar detalladamente y trabajar en conjunto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.

Usted puede hablar con sus familiares. Las decisiones finales acerca de su cuidado son suyas.

Recuerde...

Usted es responsable por su propia salud.

Usted es responsable de lo que suceda en situaciones de atención médica.

**NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD
EN LOS ESTADOS UNIDOS
PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS**

¡Usted tiene derechos!

Usted tiene el derecho de ser tratado con respeto.

Por ley, ningún hospital o clínica puede tratarle en forma diferente que a otros, basados en su raza, color, nacionalidad de origen, discapacidad, edad, religión o sexo.

Usted tiene el derecho de que le hablen con calma y consideración.

Usted tiene el derecho a que se lo llame por el nombre que usted desea.

Usted tiene el derecho de pedir ayuda para llenar los formularios.

Usted tiene el derecho de hablar con el supervisor del empleado si usted siente que no lo están tratando con respeto.

Usted tiene el derecho a que le respondan a sus preguntas.

Es importante para su salud que usted reciba respuestas a sus preguntas, y que usted entienda las respuestas.

Si usted no entiende lo que un médico o una enfermera le dice, pídale a él o a ella que utilicen palabras más sencillas o que se lo expliquen con dibujos.

Es una buena idea repetir la información que le han dado para asegurarse que usted ha comprendido correctamente.

Usted tiene el derecho a participar en su cuidado. Usted tiene el derecho de informarse antes de dar su consentimiento.

Usted tiene el derecho a que se le explique completamente el tratamiento recomendado.

Usted tiene el derecho a decir “sí” o “no” al tratamiento ofrecido

Usted tiene el derecho a negarse en participar de cualquier estudio de investigación. Los médicos no podrán llevar a cabo ninguna investigación sin su permiso.

Usted tiene el derecho a un intérprete.

Si usted no habla bien, no escribe bien o no lee bien el idioma inglés, se considera que usted es una persona con “Conocimientos Limitados de Inglés” o “LEP”.

Por ley, los hospitales o las clínicas que reciban fondos del gobierno federal están obligados tomar medidas razonables para asistirles a los pacientes con conocimientos limitados de inglés (LEP) en comunicarse con los médicos, enfermeras y empleados en general.

Ayuda General:

- Intérpretes capacitados en los hospitales o las clínicas.
- Intérpretes capacitados y contactados por teléfono.
- Personal capacitado del hospital o de la clínica.

Usted puede conocer de lo anterior como el “Título VI” (Título Sexto).

Para mayor información:

<http://www.lep.gov/faqs/faqs.html>

<http://www.hhs.gov/ocr/civilrights/resources/specialtopics/lep/factsheetguidanceforlep.html>

<http://www.clasactvirginia.org>

Para presentar una querrela en Virginia:

Oficina de los Derechos Civiles, Región III

(Office for Civil Rights, Region III)

Departamento de los Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos

(U.S. Department of Health & Human Services)

150 S. Independence Mall West - Suite 372

Philadelphia, PA 19106-3499

(215) 861-4441

(215) 861-4440 (TDD)

(215) 861-4431 FAX

Usted tiene el derecho a la privacidad.

El Acta de Responsabilidad y Portabilidad del Seguro Médico (HIPAA) es una ley federal que protege la reserva de la información de su salud.

Conforme a esta ley:

Usted tiene el derecho de obtener una copia de los registros de su salud.

Usted tiene el derecho de añadir correcciones a la información de su salud.

Usted tiene el derecho de recibir una copia de las prácticas privadas del médico o de la clínica.

Este documento le indicará la forma en la que el proveedor compartirá su información.

Usted tiene el derecho de solicitar que su información de salud no sea compartida.

La mayoría de los médicos deben compartir la información con ciertas partes.

Ejemplo: su empresa de seguro

Usted tiene el derecho a presentar una querrela.

Para mayor información sobre el Acta de Responsabilidad y Portabilidad del Seguro Médico “HIPAA”: o para presentar una querrela:

Oficina de los Derechos Civiles

(Office of Civil Rights)

1-800-368-1019

<http://www.hhs.gov/ocr/hipaa/>

Para presentar una queja en Virginia:

Oficina para los Derechos Civiles, Región III

(Office for Civil Rights, Region III)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

(U.S. Department of Health & Human Services)

150 S. Independence Mall West - Suite 372

Philadelphia, PA 19106-3499

(215) 861-4441

(215) 861-4440 (TDD)

(215) 861-4431 FAX

Usted tiene el derecho de que se cumplan sus deseos respecto a la atención médica para su muerte.

Para tal efecto, lo mejor es completar Instrucciones Anticipadas (testamento en vida).

Es mejor escribir este documento, pero no es obligatorio que lo haga.

Usted puede expresar sus deseos en presencia de algunos testigos.

Las Instrucciones Anticipadas constan de dos partes:

A. Usted tiene el derecho para determinar el tipo de asistencia médica que desea en caso de que usted no se recupere.

Para comunicarle al médico en forma legal respecto al tipo de atención médica que usted desea recibir (o no), en caso de que no se recupere:

Complete las Instrucciones Anticipadas (denominada también como testamento en vida).

Este documento le permite indicar al médico diferentes aspectos acerca de su atención médica.

- Si o no usted desea atención médica que pueda ayudarlo a vivir por un tiempo mayor, a pesar de que no se recupere. Es probable que usted tenga preferencia sobre algún tipo de atención médica que otras.

Ejemplos:

Alimentos y agua a través de un tubo

Respiración artificial

Otro tipo de atención médica o de cirugía.

- Que usted ya no desea atención médica para prolongar su vida

Ejemplo:

DNR (orden de no resucitar): Esto indica al médico o al hospital para que no le ayuden en caso de que su corazón deje de latir.

- Las comodidades que usted desee tener.

Ejemplo:

Sentirse lo más cómodo posible
Atención de hospicio

Es importante que usted converse acerca de sus opciones con su médico y con su familia.

B. Usted tiene el derecho de designar la persona que tomará decisiones por usted en caso de que usted no lo pueda.

Existen tres nombres para esta parte de las Instrucciones:

- Poder legal médico
- Poder legal duradero para la atención médica
- Apoderado para la atención médica

Para cualquiera de estas opciones, usted debe especificar que:

- La persona que usted designe tomará todas las decisiones acerca de su atención médica
- La persona que usted designe tomará solamente aquellas decisiones que usted especifique.

El poder legal duradero, permite que la persona que usted designe tome decisiones adicionales:

- La persona que usted designe podrá tomar cualquier decisión que usted desee, ya sea que se esté muriendo o no.

No es obligatorio que usted dé Instrucciones Anticipadas.

La ley de Virginia señala a las personas que pueden tomar decisiones por usted en caso de que usted no haya preparado una Instrucción Anticipada.

Esta persona puede ser un guardián o un miembro de la familia.

Si el guardián o el miembro de la familia no están disponibles, el juez puede disponer sobre el tratamiento.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Idioma e Intérpretes

El no poder hablar el idioma inglés podría hacerlo esperar antes de conseguir atención médica. Es importante que usted consiga atención médica cuando la necesite.

El no poder hablar el idioma inglés podría ocasionar que el médico le hable en forma torpe. Es importante que usted conozca sus derechos.

No hablo el idioma inglés. ¿Qué puedo hacer?

Usted tiene el derecho de ser entendido.

En la mayoría de los casos, usted tiene el derecho a un intérprete.

Es importante pedir un intérprete si usted no habla nada del idioma inglés.

Es importante pedir un intérprete si usted no domina bien el idioma inglés.

¿Cómo consigo un intérprete?

Al momento de realizar su cita:

Pida al momento de realizar su cita.

Clínicas de atención por llegada de ingreso:

Pida un intérprete cuando se registre.

En el hospital:

Pida un intérprete cuando se registre.

En la sala de emergencias del hospital:

Pida un intérprete cuando usted llegue al lugar.

¿Tendré que pagar por el intérprete?

Usted no tiene que pagar un intérprete que la clínica o el hospital ha utilizado.

¿Qué sucede si la clínica o el hospital no cuentan con intérpretes?

Ellos deben trabajar con un intérprete que los asiste cuando sea necesario.

Ellos deben tener un miembro dentro su personal que está capacitado servir de intérprete.

Ellos podrían utilizar un intérprete por teléfono.

Me siento incómodo con alguien que no conozco. ¿Podría utilizar a un miembro de mi familia o a un amigo como intérprete?

Sí, pero es mejor utilizar a un intérprete profesional o a un miembro capacitado del personal.

Los intérpretes profesionales y el personal médico conocen la terminología médica.

Los intérpretes profesionales comunicarán al médico exactamente lo que usted diga.

Los intérpretes profesionales le comunicarán a usted exactamente lo que el médico diga.

¿Tengo que utilizar un intérprete profesional?

No. La decisión final es suya.

En caso de que usted traiga a un familiar o a un amigo para servir de intérprete, usted debe firmar un documento indicando que esa es la persona que usted quiere que se lo interprete.

¿Todas las clínicas deben tener intérpretes?

La mayoría de las clínicas deben tratar de ayudarlo con la disponibilidad de alguna ayuda de interpretación.

Este servicio de interpretación puede hacerse en la clínica o por medio del teléfono.

Si en la clínica no hay intérprete, solicitarán a un miembro del personal capacitado y que hable español para ayudarlo.

¿Qué sucede si no hay intérpretes profesionales o miembros del personal disponibles?

Usted puede traer a un intérprete profesional.

Usted tendrá que pagar al intérprete profesional que traiga.

No se recomienda por lo general que un familiar sirva de intérprete, a menos que sea la única opción posible.

Quiero un intérprete que sea de mi mismo género.

Puede ser mucho más cómodo para usted tener un intérprete del mismo género.

Usted puede pedir un intérprete del mismo género.

La clínica u hospital tratarán de satisfacer sus necesidades en la medida que sea posible.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Atención de Emergencia y Atención No de Emergencia

Atención de Emergencia y Atención No de Emergencia

¿Qué es atención de emergencia?

Una atención médica seria es requerida cuando hay amenaza contra la vida o una enfermedad o lesión muy grave.

Éstas pueden incluir

Ataques de corazón

Choque grave de automóvil

Quemaduras malas

Rotura seria de los huesos (huesos que atraviesan la piel)

Fiebre muy alta, convulsiones

Síntomas de derrame cerebral

Una atención de emergencia también es requerida para emergencias por lesiones menos graves.

Quemaduras menores

Cortaduras que requieren sutura (puntos)

Fractura simple de los huesos (cuando los huesos no atraviesan la piel)

Ataques de asma

¿Dónde puedo conseguir atención de emergencia?

Diríjase a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Diríjase a la sala de emergencias sin importar si usted tiene o no seguro.

La mayoría de los hospitales, por ley, tienen que darle tratamiento de emergencia sin importar si usted puede o no pagar la factura.

Para emergencias menos serias, usted también puede recurrir a un centro de atención de urgencias.

La mayoría de los centros de atención de urgencias aceptan diferentes tipos de seguro.

Las pólizas de pago para aquellas personas que no tienen seguro varían.

¿Cuál es la diferencia de la atención médica en una sala de emergencias de un hospital y en un centro de atención de urgencias?

Las salas de emergencias de un hospital son para emergencias muy serias.

Usted podría ser hospitalizado de ser necesario.

Los hospitales cuentan con salas de operación si usted lo necesita.

Los hospitales cuentan con especialistas que trabajan ahí y que pueden ser localizados.

Los hospitales están abiertos las 24 horas del día.

La mayoría de los hospitales, por ley, están obligados proveer atención de emergencia sin importar si usted puede o no pagar las facturas.

Los centros de atención de urgencias no están conectados con los hospitales.
Los centros de atención de urgencias podrían no admitirlo por un término prolongado.
Los centros de atención de urgencias no cuentan con salas de operación.
Los centros de atención de urgencias podrían no contar con especialistas disponibles.
Los centros de atención de urgencias podrían no ser requeridos a que le den un tratamiento si es que usted no puede pagar sus facturas.
Las políticas del pago varían.

¿Cuál es la atención que no es de emergencia (atención no de emergencia)?

La atención no de emergencia en su país de origen puede significar una visita al médico, farmacéuta o curandero tradicional.

En los Estados Unidos, la atención que no es de emergencia es:

Atención rutinaria.

Atención para enfermedades normales

La atención rutinaria incluye:

Exámenes físicos

Exámenes de niños y bebés que no están enfermos

Vacunas

Exámenes normales (Mamografías, Revisión de glucosa en la sangre)

Las enfermedades normales incluyen:

Dolor de garganta o tos

Fiebre

Dolor de abdominal

Dolor de oído

Picores en la piel

Daños menores (torcedura del tobillo, dedo quebrado)

Lumbago

¿Dónde puedo conseguir atención de salud regular?

Esto puede depender de si usted tiene seguro o no.

Yo estoy asegurado(a). ¿Dónde puedo conseguir atención de salud regular?

Usted puede dirigirse a:

Cualquier persona o lugar que trabaja con su seguro

Esto incluye:

- Los consultorios médicos
- Las clínicas, incluyendo los centros de salud comunitarios y las clínicas en tiendas minoristas.
- Los hospitales

Pida ayuda a su aseguradora para encontrar asistencia médica.

Yo no cuento con seguro, ¿Dónde puedo dirigirme?

Usted puede utilizar:

- Las salas de emergencia para la atención de salud de emergencia.
- Las clínicas, incluyendo las que son gratuitas y centros de salud comunitarios, los cuales proveen servicios a bajo costo o gratuitamente por atención médica regular.

- Los lugares sugeridos por su departamento local de servicios sociales.

Para encontrar el departamento de servicios sociales más cercano:

Llame al número: 1-800-552-3431

Sitio en Internet: <http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

O

Llame al número 211

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

Revise la sección titulada “Servicios de Salud Gratuita y a Bajo Costo” para información adicional.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Lugares para conseguir atención médica

Estoy enfermo. ¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Diferentes localidades médicas ofrecen diferentes tipos de servicio de atención médica.

Hágase las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de ayuda necesito?

¿Se trata de una emergencia, o puedo ir a la clínica durante sus horas regulares de operación?

¿Cuento con seguro?

¿Dónde me permitiría asistir mi aseguradora?

¿Hasta cuánto dinero podría pagar?

Estas preguntas le guiarán para conseguir ayuda.

Centros Comunitarios de Salud

Los centros comunitarios de salud ofrecen servicios básicos de salud.

Algunos centros ofrecen también servicio dental y atención médica de la salud.

Estos centros están disponibles para cualquiera que necesite atención médica sin importar su capacidad de pagar.

Para localizar un centro comunitario de salud, contacte a:

Asociación de Atención Médica Comunitaria de Virginia
(Virginia Community Healthcare Association)

1-800-966-8272

<http://www.vpca.com>

Consultorios médicos y de enfermería

Considerados como consultorios particulares.

Lugar en el que usted puede ser atendido por médicos y enfermeras.

Los servicios incluyen a proveedores de atención médica primaria y a especialistas.

Comuníquese con su empresa aseguradora para saber a dónde puede dirigirse.

Servicios de Emergencia

Los servicios de Emergencia lo constituyen los trabajadores de la ambulancia, la policía, y los bomberos.

Normalmente se llama al número '911.'

Usted puede llamar al número '911' desde cualquier teléfono y a cualquier hora.

La mayoría de los teléfonos señalarán al operador las coordenadas en la que usted se encuentra.

Si usted utiliza un teléfono celular, usted debe proporcionar su dirección.

Las cabinas de teléfono le permitirán llamar al número '911' gratuitamente.

Clínicas Gratuitas

Las clínicas gratuitas ofrecen un buen servicio de atención médica a un costo bajo o sin costo alguno.

Las clínicas gratuitas son para personas de escasos recursos económicos y sin seguro médico.

En muchos casos, usted necesitará hacer una cita.

Algunas clínicas gratuitas tienen un horario específico de atención establecidos para atender a los pacientes que van directamente a la clínica.

Para localizar una clínica gratuita, comuníquese con:

Asociación de Clínicas Gratuitas de Virginia (Virginia Association of Free Clinics)

<http://www.vafreeclinics.org>

O

Comuníquese con su departamento local de servicios sociales.

Para localizar el departamento de servicios sociales más próximo:

Llame al 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

O

Llame al 211

http://dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

Departamentos de Salud

Los departamentos de salud garantizan la salud pública.

Existen departamentos de salud a nivel municipal, de condado y del estado.

Algunos de los servicios de salud incluyen:

Clínicas médicas gratuitas o económicas

Vacunas

Exámenes de la tuberculosis

Exámenes de embarazo

Control de natalidad

Servicios de maternidad

Síndrome de inmunodeficiencia adquirida VIH/SIDA

Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

Departamento de Salud de Virginia (Virginia Department of Health)

<http://www.vdh.state.va.us/>

Localice su Departamento de Salud más cercano a su casa

<http://www.vdh.state.va.us/HometownHealth.htm>

O

Comuníquese con los servicios sociales del departamento más cercano:

Para localizar el departamento:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hospicios

La atención médica en hospicios es para las enfermedades terminales.

Usted puede conseguir atención médica de hospicio en un hospital o en su domicilio.

La atención médica de hospicio procura de que usted se sienta bien atendido.

Hospitales

Los hospitales son lugares que ofrecen atención médica, cirugías o salud mental.

La atención médica es para personas enfermas o lesionadas.

La atención médica de hospitales es a veces denominada como atención “precisa”.

Para localizar un hospital:

Llame al número 211 o visite la página Internet

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

O:

Información de Salud en Virginia (Virginia Health Information)

1-877-844-4636

http://www.vhi.org/hosp_consumers_home.asp

Salas de Emergencias en Hospitales

Las salas de emergencias ofrecen atención médica para casos que amenazan la vida, o enfermedades o lesiones muy graves.

Las salas de emergencias están abiertas de día y de noche

La mayoría de las salas de emergencias están obligadas a darle tratamiento en una emergencia sin importar si usted puede o no pagar.

Algunos problemas que las salas de emergencias tratan:

Accidentes graves de automóviles

Dolor en el pecho

Sangrado severo

Daño en la cabeza

Atraques o convulsiones

Pérdida de la conciencia (imposibilidad de reaccionar)

Líneas directas o Líneas de crisis

Números de teléfonos si usted necesita hablar con alguien inmediatamente.

Incluyen, suicidio, violencia doméstica y líneas directas para adolescente.

La sección de “Recursos: Información” cuenta con una lista de líneas directas.

Usted no tendrá que dar su nombre o hablar respecto a su situación migratoria.

Estos servicios son gratuitos.

Clínicas de Salud Mental

Estas clínicas proveen atención médica para problemas de salud mental.

Ejemplos

Depresión

Trastorno bipolar

Esquizofrenia

Para localizar una clínica de salud mental:

Servicios del Departamento de Salud Mental de Virginia, Retardación Mental y Abuso de Sustancias

(Virginia Department of Mental Health, Mental Retardation and Substance Abuse Services)

1-800-451-5544

<http://www.dmhmrzas.virginia.gov/>

O

Contacte a su directorio de los servicios comunitarios

http://www.vacsb.org/ourpeople_1.asp

<http://www.dmhmrsva.org/SVC-CSBs.asp>

Enunciado en la sección “Recursos: Ambientes” en el libro “Recursos.”.

Hospitales Psiquiátricos

Estos son hospitales que proveen atención médica hospitalizada para los que sufren de trastornos mentales.

Clínicas Móviles de Salud

Las clínicas móviles de salud proveen atención médica primaria.

Ayudan a:

Personas que no cuentan con seguro médico.

Personas que no pueden pagar la atención médica.

Personas que no cuentan con transporte bueno para dirigirse a otra clínica.

Para localizar una clínica móvil, contáctese con:

Departamento Local de los servicios sociales (Local Department of social services)

Para localizar la agencia más cercana en la ciudad o condado donde usted vive:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Usted también puede llamar al número 211 o preguntar a su hospital cercano

Hogares de Reposo

Los asilos proveen atención médica de interno.

Esta atención es para personas que no se encuentran lo suficientemente enfermas para estar en un hospital pero que no pueden vivir en sus casas.

Las personas de la tercera edad son las que más se encuentran en estos hogares de reposo.

Algunas enfermedades para las cuales usted puede utilizar un hogar de reposo, son:

Demencia (pérdida de la memoria).

Fractura de la cadera en una persona de edad.

Comuníquese con:

Departamento local de servicios sociales (Local Department of social services)

Para localizar la agencia más cercana en la ciudad o condado en la que usted reside:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Usted también puede llamar al número 211 o revisar con su hospital local

Centros de Rehabilitación

Los centros de rehabilitación ayudan a los pacientes a recuperar sus habilidades perdidas durante una enfermedad o un accidente.

Algunos servicios son:

Aprender a hablar luego un golpe

Aprender a caminar luego de un impacto serio de accidente de auto

Clínicas de Salud en Tiendas Minoristas

Las clínicas de salud ubicadas en tiendas minoristas son una forma de atención clínica a la Salud relativamente nueva.

Usted escuchará denominarlas como: “RediClinics” o “MinuteClinics”.

Las clínicas están ubicadas dentro de los centros de venta que incluyen servicios de farmacia.

Ejemplos: CVS, Walgreens y Wal-Mart, entre otras.

Estas clínicas NO son centros de atención de urgencias.

Normalmente se encuentran Enfermeras Practicadoras en estas clínicas

El personal puede diagnosticar y tratar enfermedades simples y llevar a cabo exámenes de sangre y de revisión.

Estas clínicas ofrecen atención a los que se presentan y mientras espera, usted puede hacer sus compras.

La mayoría de estas clínicas aceptan algunas formas de seguro.

Usted no necesita tener seguro para dirigirse a una clínica de salud en un punto de venta.

Centros de Atención de Urgencias

Los centros de atención de urgencias ofrecen atención de urgencia a los que se apersonan, pero estos centros no son parte de un hospital.

Estos centros, tratan a los pacientes que necesitan ayuda inmediata pero que su lesión o enfermedad no es lo suficientemente grave como para ir a la sala de emergencias del hospital.

Ejemplos:

Quemaduras menores

Cortaduras que necesitan sutura (puntos)

Fracturas simples de los huesos (cuando éstos no han atravesado la piel)

Fiebre

Dolor de oído

Dolor de cabeza/Padecimiento de migraña

Malestar en el estómago/Vómitos

Estas clínicas aceptan diferentes tipos de seguro.

Las políticas del pago para aquellos que no tienen seguro podrían variar.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Servicios de Salud Gratuitos o a Bajo Costo

Estos servicios benefician en particular a quienes no tienen un seguro o a personas de bajo ingreso económico.

¿Dónde puedo conseguir servicios gratuitos o a bajo costo?

Cuando se trata de un chequeo rutinario o de una enfermedad normal:

- Clínicas gratuitas
- Clínicas de Centros Comunitarios de Salud
- Clínicas móviles
- Algunas clínicas del departamento de Salud
- Servicios recomendados por su departamento local de servicios sociales

Para localizar el departamento de servicios sociales más próximo:

Llame al 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

O

Llame al 211

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/incex.html

Para atención de emergencia:

Salas de Emergencias de los hospitales

¿Qué son las clínicas gratuitas?

Las clínicas gratuitas ofrecen buena atención médica a un costo bajo o sin costo alguno.

Las clínicas gratuitas son para personas de escasos recursos y sin seguro.

En muchos casos, usted necesitará hacer una cita.

Algunas clínicas gratuitas atienden en horas específicas a pacientes que van llegando.

En las clínicas gratuitas NO le preguntarán acerca de su situación migratoria.

Los servicios y el horario de las clínicas gratuitas varían por zona.

Las clínicas gratuitas próximas a usted le ofrecerán algunos o todos los servicios que se mencionan:

Asistencia Médica

Receta de Medicamentos

Asistencia Dental

Apoyo del laboratorio del hospital

Asistencia de salud mental

Si por algún motivo usted no cuenta con documentos que demuestren sus ingresos, la clínica le ayudará a determinar si usted podrá conseguir atención médica.

¿Cómo localizo una clínica gratuita cercana?

Asociación de Clínicas Gratuitas de Virginia
(Virginia Association of Free Clinics)

<http://www.vafreeclinics.org>

Localizar una Clínica

<http://www.vafreeclinics.org/find-a-free-clinic.asp>

O

Comuníquese con su departamento local de servicios sociales

Para localizar el departamento de servicios sociales más cercano:

Llame al 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

O

Llame al 211

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

También revise la sección titulada “Recursos: Ambientes” para una lista.

¿Qué son los Centros Comunitarios de Salud?

Los Centros Comunitarios de Salud (Community Health Centres - CHCs) ofrecen servicios a cualquiera que lo necesite sin importar su capacidad de pago.

Algunos de ellos también ofrecen atención dental y de salud en el comportamiento.

Los cobros por los servicios están basados en sus ingresos y ya sea que tenga seguro o no.

En los Centros Comunitarios de Salud ofrecen tratamiento a los pacientes enfermos.

Los Centros Comunitarios de Salud se enfocan en mantener saludable a la comunidad entera.

En las Centros Comunitarios de Salud NO le preguntarán sobre su situación inmigratoria.

Servicios que ofrecen:

Atención médica

Servicios de radiografías

Servicios de laboratorio

Servicios preventivos (Ejemplos: Mamogramas, exámenes de niños y bebés que no están enfermos)

Vacunas

Transporte para servicios de salud

Administración del caso

Referencias a especialistas

Algunos centros comunitarios de salud también ofrecen:

Atención dental

Atención de salud en el comportamiento

Atención de servicios médicos fuera del hospital

¿Cómo localizo un centro comunitario de salud?

Asociación Comunitaria de Salud de Virginia
(Virginia Community Healthcare Association)
Atención de salud primaria para todos los Virginianos
<http://www.vacommunityhealth.org/>
(804) 378-8801

Lista de sus afiliados
<http://www.vacommunityhealth.org/members.cfm>

Para una lista de clínicas de salud económicas:
“Virginia Community Healthcare Membership Directory” en la sección de: “Recursos: Centros Médicos” en el libro “Recursos.”

¿Qué documentos necesito llevar a los Centros Comunitarios de Salud?

El cobro por los servicios está basado en sus ingresos o si tiene seguro.
Si usted tiene seguro, lleve su tarjeta de seguro o la tarjeta de Medicaid o FAMIS.
Si usted no tiene seguro, lleve un documento que demuestre sus ingresos.

Ejemplo: Una boleta de pago

Usted también necesitará:

Una identificación con su fotografía (ID).

Prueba de residencia (Ejemplo: una factura (bill) que indique su dirección, tal como, factura del gas o de la luz).

Clínicas Móviles de Salud

Las clínicas móviles de salud ofrecen atención primaria.

Ayudan a:

Personas sin seguro

Personas que no pueden pagar

Personas sin un buen transporte para ir a otra clínica.

Ellos NO le preguntarán acerca de su situación migratoria.

Para localizar una clínica móvil, comuníquese:

Departamento local de servicios sociales

Para localizar el departamento de servicios sociales más cercano:

Llame al 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

O

Llame al 211

O pregunte a su hospital local

¿Qué documentos necesito llevar a una clínica móvil de salud?

Las clínicas de salud son administradas por diferentes agencias.

Los documentos que usted necesita llevar pueden variar.

Por lo menos, es buena idea llevar:

Una tarjeta de seguro, o tarjetas de Medicaid o FAMIS, si es que las tiene.

Un documento que demuestre sus ingresos.

Por Ejemplo: Una boleta de pago

Usted también necesitará:

Una identificación con fotografía (ID)

Prueba de residencia (Ejemplo: una factura (bill) que indique su dirección, tal como, una factura de gas o de luz.

Departamentos de Salud

Los departamentos de salud aseguran la salud al público.

Existen departamentos de salud son estatales, del condado y de la ciudad.

Los departamentos de salud NO le preguntarán sobre su situación migratoria.

Para conseguir el servicio, usted NO tiene que dar un número de seguro social.

Le podrían preguntar por el número para facilitar el mantenimiento de los registros y otros asuntos.

No tenga miedo en decir “no”.

El decir “no”, no afectará la posibilidad de conseguir ayuda.

Algunos de los servicios de salud incluyen:

Clínicas de salud gratuitas o de bajo costo

Vacunas

Prueba de tuberculosis

Prueba de embarazo

Planificación familiar

Servicios de maternidad

HIV/AIDS (VIH/SIDA: Síndrome de inmunodeficiencia adquirida)

WIC (Women, Infancy and Children) Mujeres, Infantes y Niños

Departamento de Salud de Virginia

<http://www.vdh.state.va.us/>

Localice su departamento de salud cerca de su hogar

<http://www.vdh.state.va.us/HometownHealth.htm>

o

Comuníquese con el departamento local de servicios sociales

Para localizar el departamento de servicios sociales más cercano:

Llame al 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

¿Qué documentos necesito para utilizar los servicios del departamento de salud?

Algunos departamentos de salud son gratuitos.

La mayoría de los departamentos de salud le pedirán alguna forma de identificación.

Algunos de los servicios de los departamentos de salud deben ser pagados en base a sus ingresos.

El costo será de cero a costo total.

Para estos servicios, usted necesitará llevar una boleta de pago y algunos papeles adicionales.

La prueba de residencia no es requerida pero podría ser de ayuda para el proceso de elegibilidad.

Para información sobre los servicios y documentos necesarios, comuníquese con su departamento de los servicios sociales.

Sala de Emergencias de los Hospitales

Las salas de emergencias ofrecen atención cuando la vida está en peligro o debido a una enfermedad o daño grave.

Las salas de emergencias están abiertas de día y de noche.

La mayoría de las salas de emergencias lo atenderá sin importar si usted puede o no pagar.

En las salas de emergencias NO le preguntarán sobre su situación inmigratoria.

Algunos problemas que las salas de emergencia atienden:

Accidentes de automóvil

Dolores en el pecho/dificultad en la respiración

Fiebres altas

Ataques o convulsiones (imposibilidad de reaccionar)

Para localizar un hospital:

Llame al 211 o visite http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

O

Información de Salud de Virginia

1-877-844-4636

http://www.vhi.org/hosp_consumers_home.asp

¿Cuáles documentos necesito llevar a una sala de emergencia del hospital?

La mayoría de las salas de emergencias lo atenderán sin importar si tiene o no documentos.

Esto es especialmente cierto si usted llega en una ambulancia o tiene una emergencia que pone en peligro su vida.

Si usted llega a la sala de emergencia con una lesión menos seria, le podrían pedir lo siguiente:

Identificación con fotografía (ID)

Ejemplos: permiso de conducir, identificación del trabajo, identificación de la escuela.

Tarjeta de seguro o tarjetas de Medicaid o FAMIS, si es que las tiene.

No es necesario tener seguro.

Recuerde... La mayoría de las salas de emergencias se ven obligadas a tratarlo en casos de emergencia sin importar si tiene o no seguro y si puede o no pagar.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Proveedores de Atención de Salud

¿Qué personas proveen atención de salud?

Usted debe estar acostumbrado a ver que cualquiera de estas personas provean atención de salud:

Familia	Curanderas
Profesionales de Salud	Yerberos
Líderes Religiosos	Farmacéuta

En los Estados Unidos, la mayoría de la atención médica es impartida por:

Médicos	Enfermeras
Auxiliares de Médicos	Asistente Clínica de Enfermera
Enfermeras Practicadoras	

¿Cuáles son las diferencias?

Médico (doctor de medicina o doctor de osteopatía)

Diagnostica y trata la enfermedad y la lesión

Realiza procedimientos médicos

Pide exámenes

Receta medicamentos

Lo refiere a otros médicos

Lo podría admitir en un hospital

Lo ayuda a mantenerse saludable

Auxiliar de Médico (PA)

Trabaja bajo la supervisión de un médico

Diagnostica y trata la enfermedad y la lesión

Receta medicamentos

Puede ayudar a explicar las órdenes del médico

Enfermeras Practicadoras (NP)

Cuentan con mayores estudios que una enfermera diplomada

Puede ofrecer servicios como un médico general

Diagnostica y trata enfermedades comunes y permanentes, pero no trata algunas enfermedades serias.

Receta medicamentos

Le ayuda con las repercusiones de la enfermedad sobre usted y sobre su familia.

Le ayuda a recuperarse y le enseña a enfocarse en lo más importante para su salud.

Enfermera Diplomada (RN)

Colabora con los médicos, auxiliares de médicos y enfermeras practicantes.

Le ayuda a comunicarse con los médicos y auxiliares de médicos.

Localiza los síntomas y ayuda con el tratamiento.
Proporciona las inyecciones y otros medicamentos.
Enseña acerca de la salud y las enfermedades.

Enfermera práctica autorizada/con licencia (LPN)

Denominada también como **Enfermera Licenciada Vocacional (Licensed Vocational Nurse) (LVN)**

Proporciona la mayoría de los medicamentos.
Toma la presión sanguínea y las temperaturas.

Asistente Clínica de Enfermera (CNA)

Ayuda en los hospitales y en los hogares de descanso.
Da baños en la cama y cambia las sábanas.
Ayuda con la alimentación de los pacientes.
Ayuda a los pacientes a mantenerse salvos de caídas, dolores y otros riesgos.

¿Qué es la atención médica primaria?

La atención médica primaria es atención básica y regular.
La atención médica primaria es rutinaria y atiende enfermedades normales.
La atención médica primaria ayuda también a mantenerlo en buen estado.
Usted debería tener una persona que le brinde la atención médica primaria.

¿Quién imparte la atención médica primaria?

Muchos médicos pueden impartir la atención médica primaria:

- Médicos de familia
- Internistas
- Pediatras (Solamente para niños)
- Ginecólogos/Obstetras (Salud femenina)

¿Pueden las enfermeras impartir atención médica primaria?

Si. Enfermeras Practicadoras pueden impartir la atención médica primaria.
Ellos pueden impartir atención médica a las familias, los niños y las mujeres.

¿Qué es un especialista?

Un especialista es un médico que imparte atención médica solamente para ciertas enfermedades.

Algunos especialistas son:

Cardiólogos: Tratan problemas del corazón

Gastroenterólogos: Tratan el estómago y problemas intestinales

Cirujano: Lleva a cabo cirugías de tipo específico o general.

¿Puedo consultar con un especialista sin consultar con un médico de antemano?

Algunas compañías de seguro piden que usted consiga una referencia de un proveedor de atención médica para ver a un especialista.

Averigüe con su empresa de seguro para mayor información.

¿Hay otras personas que no sean médicos o enfermeros con los que pueda consultar?

Si. Existen diferentes tipos de proveedores de salud en el sistema de los Estados Unidos. Algunos de ellos son:

Dentistas

Oculistas

Fisioterapeutas

Terapeutas del Habla

Psiquiatras

Psicólogos

Trabajadores Sociales

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Pago por la atención médica: Pólizas de Seguro

Si usted está enfermo, consiga atención tan pronto como le sea posible para que su salud no empeore.

Si usted necesita atención inmediata, diríjase a la sala de emergencias del hospital más cercano.

La mayoría de los hospitales tienen que tratarlo durante una emergencia médica, inclusive si usted no puede pagar.

Los médicos y los hospitales no deben reportar su situación migratoria.

¿Cómo pago por la atención médica en los Estados Unidos?

El seguro médico en su país de origen podría ser solamente para las personas ricas.

Usted pudo haber pagado directamente por la atención médica.

O bien, usted pudo haber conseguido un plan de pagos reducidos.

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas cuenta con un seguro médico que los ayuda con el pago.

¿Qué es el seguro médico?

El seguro médico es un acuerdo que usted tiene con una empresa de seguro.

El acuerdo se denomina la “póliza.”

Usted pagará a la empresa un monto mensual o la “prima” por la póliza.

¿Dónde puedo obtener el seguro médico?

Existen 3 formas principales de obtener el seguro médico:

- A través de su trabajo
- Por compra directa de una empresa aseguradora
- A través del gobierno

¿Cómo podría obtener seguro médico a través de mi trabajo?

En los Estados Unidos, el seguro médico se ofrece a través de muchos trabajos.

Ésta es la forma más común de obtener el seguro médico.

Algunos empleadores pagarán la totalidad de la “prima.”

La mayoría de los empleadores pagan parte de la prima y usted paga otra parte de la prima.

El empleador normalmente retiene la parte suya de la prima de su cheque de pago.

¿Cómo obtengo seguro médico privado?

Pocas personas compran el seguro privado.

Estas personas obtienen el seguro médico directamente de una empresa aseguradora.

Es bastante costoso y sólo podría pagar por pocos servicios.

Usted debe solicitar para este tipo de seguro.

Usted tendrá que reunir ciertos requisitos de salud.

¿Qué sucede si yo no puedo obtener el seguro médico a través de mi empleador y no puedo comprarlo?

Usted podría obtener ayuda del estado de Virginia o del gobierno federal de los Estados Unidos. Hay que presentar una solicitud para este tipo de seguro.

Usted debe cumplir con determinados requisitos.

Lea “Pagar por atención médica: Ayuda gubernamental”

O comuníquese con su departamento local de servicios sociales.

Para localizar la agencia más cercana en la ciudad o en el condado donde usted vive, llame al:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

¿Qué sucede si yo no cuento con seguro médico y no puedo obtener ayuda federal o estatal?

Usted tendrá que pagar la asistencia médica.

Lea: “Pagar asistencia médica: Personas sin seguro”

“Servicios de Salud Gratuitos o a Bajo Costo”

O comuníquese con su departamento local de servicios sociales

Para localizar la agencia más cercana en la ciudad o en el condado donde usted vive, llame al:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

O comuníquese con un hospital o trabajador social.

¿Qué gastos cubre el seguro médico?

El seguro médico cubre en parte o en su totalidad los costos de su atención médica.

La empresa pagará a la persona que le dio el tratamiento.

El seguro le ayudará a pagar los costos de:

Las citas con el médico, médico asistente y enfermeras.

Facturas de los hospitales

Exámenes médicos

Medicina

Algunas pólizas de seguro cubrirán otros gastos de atención médica:

Ejemplos

Terapia física

Atención de Quiropráctico

Terapia del habla

Equipo médico

¿Qué parte es la que yo debo pagar?

La mayoría de los seguros sólo paga parte del costo de su atención médica.

A usted le tocará pagar otra parte del costo.

Esta parte a veces se denomina el “co-pago.”

Usted tendrá que pagar al momento de su visita.

Tal vez usted también tenga que pagar determinado monto cada año antes de que el seguro comience a pagar parte de los costos. A este monto se denomina el “deducible.”

Usted podrá ser también responsable por otros costos.

La mayoría de los seguros cuenta con un máximo de “pagos del bolsillo”.

Éste es monto máximo que usted tendrá que pagar durante un año.

¿Pagará el seguro por curanderos tradicionales?

Los servicios de curanderos tradicionales se pueden considerar “medicina alternativa.”

La mayoría de los seguros no cubrirá los costos por curanderos tradicionales o medicina alternativa.

Averigüe con su empresa aseguradora.

¿Qué sucede si yo no creo que pueda pagar mi factura?

Comuníquese al médico o al hospital si usted está preocupado acerca del pago de su factura.

Pregunte si existe un plan de ayuda financiera para sus pagos y obtenga una copia del mismo.

Pregunte si el costo sería menor si usted efectuara el pago antes de cierta fecha.

Pregunte si usted puede efectuar pagos mensuales.

Pregunte si usted califica para ayuda gubernamental o de otro tipo.

Para mayor información: Pólizas de Atención Médica de Virginia

(Virginia Charity Care Policies)

<http://guston.doit.gmu.edu/chpre/individualresources.html>

¿Puede detenerse mi seguro?

Si. Su seguro podría detenerse.

Algunos motivos por los que su seguro podría detenerse:

- Usted ya no trabaja en el mismo empleo o grupo.
- Su ingreso es bueno y ya no califica para recibir la ayuda del gobierno.
- Ya no necesita su seguro que era para ayuda.

Ejemplo:

Medicaid conviene en pagar asistencia médica para una emergencia.

Una vez la emergencia se haya terminados, Medicaid se detiene.

Usted solicita Medicaid, pero usted falta de completar la revisión anual que se requiere.

¿Dónde puedo obtener mayor información?

Su empleador

Departamento local de los servicios sociales

Para localizar la agencia más próxima en la ciudad o en el condado donde usted vive:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Trabajador Social del Hospital

Insure More Virginians (<http://www.insuremorevirginians.org>)

Para información adicional de contacto, revise estas secciones en el libro “Recursos”:

Recursos: Información

Recursos: Ambientes

**NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD
EN LOS ESTADOS UNIDOS
PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS**

Pago por atención médica: Ayuda gubernamental

Virginia no reporta a las autoridades de migración respecto a nadie que presente una solicitud o que reciba servicios médicos a través de Medicaid, o los programas FAMIS MOMS, FAMIS Plus o FAMIS.

¿Qué sucede si no tengo seguro médico de mi empleador?

Usted podría conseguir ayuda del estado de Virginia o del Gobierno federal de los Estados Unidos.

¿Qué tipo de seguro médico está disponible a través del estado de Virginia o del gobierno federal de los Estados Unidos?

Existen varios programas gubernamentales a los cuales usted o miembros de su familia pueden calificar.

Medicare

Es el seguro de salud federal para personas de 65 años de edad o mayores, o para personas con determinadas discapacidades.

Medicare cubre el gasto si usted está enfermo o lesionado.

Medicare no cubre gastos por atención médica rutinaria (tales como exámenes físicos)

Para información, llame al:

1-800-633-4227

<http://www.medicare.gov>

<http://www.cms.hhs.gov/home/medicare.asp>

Medicaid

Es el seguro de salud para algunas familias y personas de bajos recursos económicos que comprenden de ciertos grupos.

- Los residentes permanentes adultos que ingresaron a los Estados Unidos antes del 22 de agosto, 1996, podrían obtener el Medicaid siempre que cumplan con ciertos requisitos.

- Los residentes permanentes adultos que ingresaron a los Estados Unidos antes el 22 de agosto, 1996, o después a esa fecha, podrían obtener el Medicaid.

Estas personas deben haber residido en los Estados Unidos durante 5 años o más. Estas personas deben cumplir ciertos requisitos.

- Si usted obtiene todos los beneficios que ofrece el Medicaid, usted debe someterse a una revisión anual completa.

Si usted no cumple con este requisito, sus beneficios cesarán.

Para mayor información acerca de Medicaid, comuníquese con:

Departamento local de servicios sociales en la ciudad o en condado donde usted vive

Para localizar la agencia más próxima:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

NOTA: Aún si usted no califica para una cobertura completa de Medicaid, usted podría calificar para cobertura de servicios de emergencia de Medicaid.

FAMIS MOMS:

Es el seguro Medicaid de Virginia para mujeres que se encuentran embarazadas y por un tiempo de dos meses después del alumbramiento.

Para conseguir el FAMIS MOMS, usted debe:

- No tener seguro médico.
- Tener un embarazo médicamente confirmado, o encontrarse en un periodo de sesenta días antes de dar a luz.
- Ser residente de Virginia
- Ser una ciudadana de los Estados Unidos o inmigrante legalmente calificada.
- No tener acceso al plan de salud del empleador, y
- Cumplir con requisitos de ingreso familiar.

Para mayor información, comuníquese con:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

Una mujer que no es elegible para el FAMIS MOMS puede ser elegible para el Medicaid para Mujeres Embarazadas o Servicios de Emergencia Medicaid.

Para mayor información sobre Medicaid, comuníquese con:

Departamento local de servicios sociales en la ciudad o el condado en el que usted vive

Para localizer la agencia más próxima:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

FAMIS Plus:

Es el seguro Medicaid de Virginia para niños

Estos niños sí pueden contar con algún otro tipo de seguro también.

- Los niños que inmigraron a los Estados Unidos, sin importar la fecha, pueden ser elegibles para el seguro de Medicaid dependiendo de la situación migratoria.
- La situación migratoria de los padres no afecta la posibilidad de que los niños puedan obtener el seguro FAMIS Plus.

Para mayor información, comuníquese con:
1-866-873-2647
<http://www.famis.org>

FAMIS

Es el seguro médico para niños que no cuentan con ningún otro tipo de seguro
La situación migratoria de los padres del niño no afecta la posibilidad de conseguir FAMIS

Para mayor información, comuníquese con:
1-866-873-2647
<http://www.famis.org>

Cobertura de FAMIS y FAMIS Plus:

Consultas médicas	Recetas médicas
Atención médica en el hospital y de emergencia	Exámenes y radiografías
Exámenes de niños y bebés que no están enfermos	Atención dental y de oculista
Inyecciones	Atención de salud mental
	Y más...

Virginia no reporta a las autoridades de migración respecto a nadie que presente una solicitud o que reciba servicios médicos a través de Medicaid, FAMIS MOMS, FAMIS Plus o FAMIS.

Para determinar si usted es elegible o no para los servicios médicos de Medicaid o FAMIS, FAMIS Plus o FAMIS MOMS, comuníquese con el departamento local de servicios sociales en la ciudad o en el condado en el que usted reside.

Para localizar el departamento de servicios sociales más cercano:
1-800-552-3431
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Indemnización Laboral

Es el seguro de salud federal que lo asiste a usted o a su familia por lesiones o muerte accidental en el trabajo.

Para mayor información, contacte a:
La Comisión de Indemnización de Trabajadores de Virginia
(The Virginia Workers' Compensation Commission)
1-877-664-2566
<http://www.vwc.state.va.us/>

Beneficios de Veteranos

Es el seguro médico federal que otorga atención médica a personas que han servido a los Estados Unidos como militares.

Para mayor información, contacte a:
Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos
(U.S. Department of Veterans Affairs)
<http://www1.va.gov/health/>

Beneficios de atención médica: 1-877-222-8387

¿Cómo consigo seguro gubernamental?

En la mayoría de los casos, usted tiene que solicitarlo para conseguir este tipo de seguro.

Usted tendrá que cumplir con ciertos requisitos.

Usted podrá ver los términos “qualifying” o “eligibility.”

Si usted califica – “qualify” – o si usted es elegible – “eligible” – usted puede conseguir el seguro.

Para verificar si usted puede conseguir el seguro médico:

Usted deberá responder a preguntas para completar los formularios.

A esto se denomina presentar la solicitud – “applying.”

- Usted deberá demostrar su identidad.
- Usted deberá demostrar que se encuentra legalmente en los Estados Unidos.
- Usted deberá demostrar para quién trabaja.
- Usted deberá demostrar a cuánto ascienden sus ingresos.
- Usted deberá responder a preguntas acerca de su salud.

¿Puede detenerse mi seguro?

Si. Su seguro puede detenerse.

Algunos motivos por los que su seguro podría detenerse:

- Su ingreso es bueno y ya no califica para la ayuda del gobierno.
- Ya no necesita su seguro que era para ayuda.

Ejemplo:

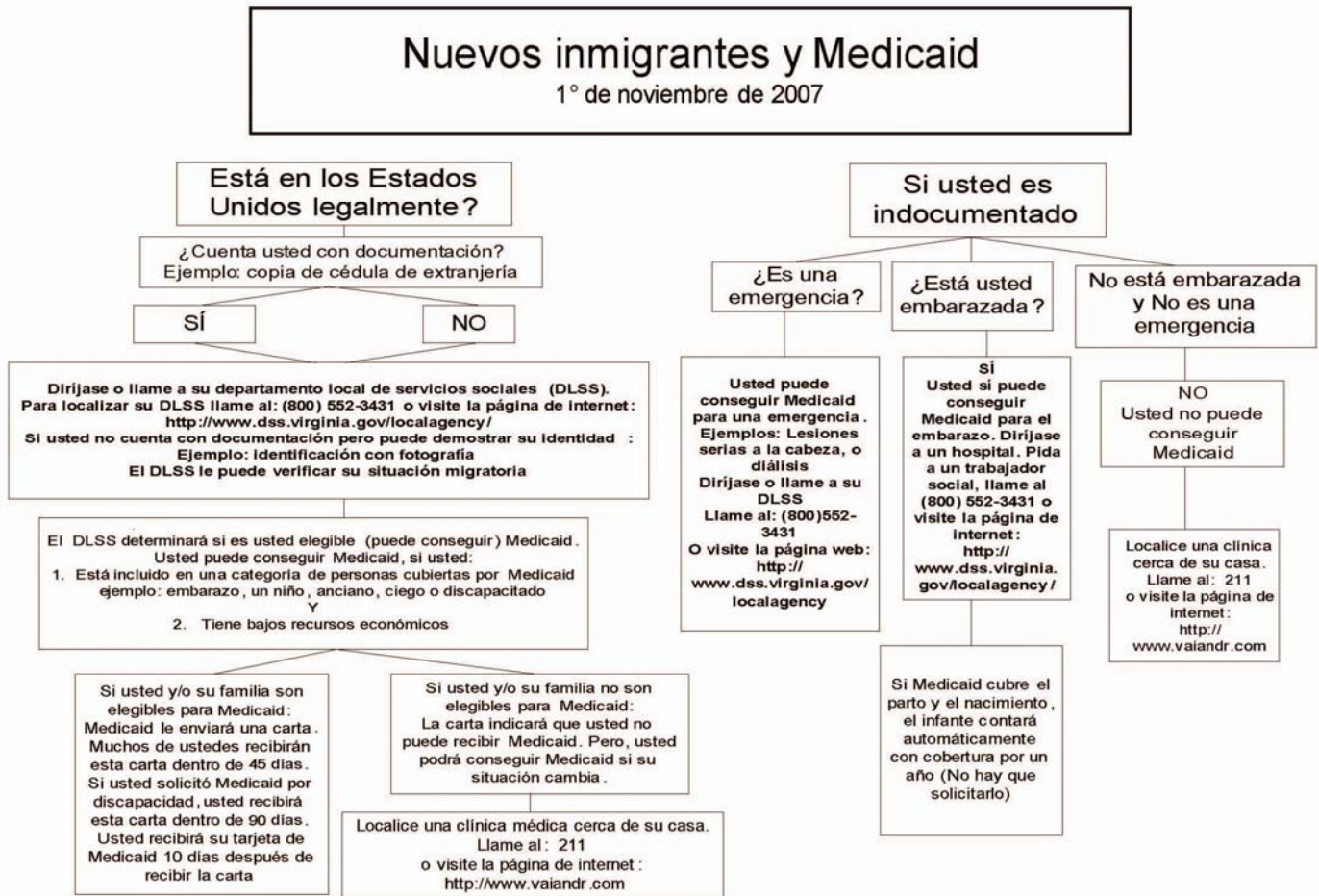
Medicaid conviene en pagar asistencia médica para una emergencia.

Una vez la emergencia se haya terminado, Medicaid se detiene.

Usted solicita Medicaid pero le falta completar la revisión anual que se requiere.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Tabla: Acceso a Medicaid para Inmigrantes Recién Llegados



**NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD
EN LOS ESTADOS UNIDOS
PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS**

Pago por atención médica: Personas sin seguro

¿Qué sucede si no cuento con seguro médico y no puedo conseguir ayuda federal o estatal?

Usted tendrá que pagar los costos de la asistencia médica.

Muchos médicos no atenderán a los pacientes que no cuentan con seguro médico.

A continuación se detallan algunos lugares en los que se podrán atender a pacientes que no cuentan con seguro a un costo bajo o en forma gratuita:

- Clínicas gratuitas
- Clínicas móviles
- Centros comunitarios de salud
- Algunas clínicas del departamento de salud

Algunas clínicas le piden a usted que pague de acuerdo a sus recursos.

A esta modalidad de pago se denomina “escala flexible” (“sliding scale.”)

Para localizar una clínica:

Pregunte a su trabajador social o el departamento local de servicios sociales

Llame al número 211 o visite al sitio de Internet:

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

¿Qué sucede si yo no creo que pueda pagar mi factura?

Comuníquese al médico o al hospital si usted está preocupado acerca del pago de su factura.

Pregunte si existe un plan de ayuda financiera para sus pagos y obtenga una copia del mismo.

Pregunte si el costo sería menor si usted efectúa el pago antes de cierta fecha.

Pregunte si usted puede efectuar pagos mensuales.

Pregunte si usted califica para alguna forma de ayuda.

¿Dónde puedo obtener mayor información?

El departamento local de los servicios sociales

Para localizar la agencia más próxima en la ciudad o en el condado donde usted vive:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Trabajador Social del Hospital

InsureMoreVirginians.org

Para información adicional, revise las siguientes secciones:

“Servicios de Salud Gratuitos o a Bajo Costo”

“Recursos: Información”

“Recursos: Ambientes”

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Hacer una cita

¿Qué es lo que debo hacer para ir al consultorio médico o a la clínica?

Usted puede estar acostumbrado a dirigirse a la clínica sin noticia y esperar para ser atendido.

Por lo general, en los Estados Unidos usted debe hacer una cita de antemano. Usted deberá llamar al consultorio del médico o a la clínica para conseguir una cita. Ellos le darán una cita con el tiempo de acuerdo al grado de su enfermedad.

¿Cuáles documentos necesito llevar a la cita?

Pregunte al consultorio médico o clínica lo que necesitará llevar a la cita.

Por lo general, los siguientes documentos pueden ser requeridos.

Si usted tiene seguro, lleve:

- Su tarjeta de seguro o la tarjeta de Medicaid o FAMIS
- Un documento de identificación con su fotografía
Ejemplos: permiso de conducir, identificación del trabajo, identificación de la escuela
- Dinero, una chequera, o tarjeta de crédito en caso de que tenga que hacer un co-pago

En caso de que usted no cuente con seguro, lleve los siguientes documentos:

- Prueba de trabajo, si es que lo tiene.
Ejemplo: Un documento de pago
- Identificación con su fotografía
Ejemplos: permiso de conducción, identificación del trabajo, identificación de la escuela
- Prueba de domicilio.
Ejemplo: una factura que demuestre su dirección, tales como ser la factura del gas o la factura de la luz.
- Dinero, una chequera, o tarjeta de crédito para un posible pago.

*Muchos médicos y hospitales pueden pedirle un número de seguro social.
Usted no necesita dar un número de seguro social a los médicos o seguros privados.*

¿Por qué tengo que hacer una cita?

Normalmente, los médicos y las enfermeras en los Estados Unidos tienen un determinado tiempo para atender a un paciente.

Ellos atienden a otro paciente antes y después de atenderlo a usted.

¿Qué tiempo durará mi cita?

Esto dependerá del motivo de su visita al médico.

Las citas podrían ser hasta de quince minutos de corto.

¿Debería llegar a mi cita puntualmente?

Es importante que usted sea puntual en su cita.

Si usted se retrasa, corre el riesgo de no ser atendido y de aún tener que pagar una tarifa.

¿Qué es lo que yo debería decir a momento de hacer la cita?

Dar su nombre y número de teléfono.

Describir sus síntomas. (Mencionar lo que no le hace sentir bien.)

Mencionar el tipo de seguro con el que cuenta.

Responder a las pregunta de la mejor forma posible.

Es importante que el médico que me atienda sea de mi mismo género.

La mayoría de los pacientes en los Estados Unidos visita a médicos de ambos géneros (masculino y femenino)

Sin embargo, algunos pacientes de los Estados Unidos pedirán ser atendidos ya sea por un médico masculino o femenino.

Es posible que usted desee ser atendido por una persona de su mismo género.

De ser así, al momento de hacer la cita, solicite ser atendido por un médico masculino o femenino.

Muchos consultorios estarán familiarizados con tales pedidos y tratarán de ayudarlo.

¿Tendré que llenar formularios cuando llegue a mi cita?

La mayoría de los consultores le pedirán que llene formularios en su primera visita.

Las preguntas de los formularios podrían ser acerca de lo siguiente:

Seguro o forma de pago

Enfermedades y lesiones que usted tuvo en el pasado

Enfermedad o lesiones que actualmente padece

Medicamentos que usted está tomando

Los formularios pueden pedir su número de seguro social.

Usted no tiene que dar un número de seguro social a los médicos o seguros privados.

¿Qué sucede si necesito ayuda para llenar los formularios?

Comunique a la recepción que usted necesita ayuda.

Él o ella le ayudarán o pedirán que alguien lo ayude.

Si el consultorio está utilizando un intérprete, el intérprete puede ayudarlo con la lectura de los formularios.

**NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD
EN LOS ESTADOS UNIDOS
PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS**

Visita al Médico o Enfermera

¿Qué es lo que puedo esperar del médico o enfermera?

Usted podría estar acostumbrado a que su médico o farmacéuta le comuniquen lo que no está bien y lo que hay que hacer al respecto.

Esto puede realizarse en una sola visita.

En los Estados Unidos, el médico le hará preguntas y podría llevar a cabo algunos exámenes sencillos en el consultorio.

El médico podría enviarlo a un laboratorio u otra oficina para realizar más exámenes.

El médico le dará información acerca de lo que no está bien y de la atención médica que se encuentra disponible

Usted tendrá que visitar nuevamente al médico o enfermera para averiguar qué es lo que está mal.

¿Qué es lo que el médico querrá saber?

El médico querrá saber acerca de su salud en general.

Él o ella le harán preguntas acerca de sus síntomas.

Él o ella le preguntarán si usted toma algún medicamento, la cantidad y la frecuencia.

Esto incluye medicamentos que los adquiere en la farmacia y yerbas u otros remedios que usted esté utilizando.

(Ejemplos: aspirina, tabletas de calcio).

Él o ella le preguntarán su rutina diaria.

(Ejemplos: ¿Qué alimento se sirve usted? ¿Hace usted ejercicios?)

Él o ella le preguntará acerca de la salud de sus parientes cercanos.

¿Por qué el médico hace tantas preguntas?

Puede que usted no esté acostumbrado a que el médico haga tantas preguntas.

Esto puede sentir incómodo y muy personal.

Los médicos en los Estados Unidos hacen preguntas para saber qué es lo que está mal.

Algunas preguntas ayudarán al médico a definir el tipo de tratamiento que sea mejor para usted.

No me siento cómodo al tener que responder a todas estas preguntas personales. ¿Tengo que responder?

Usted podría decirle al médico que no se siente cómodo en responder a algunas de las preguntas.

Él o ella le indicarán qué información es necesaria.

¿Qué esperan de mi el médico o la enfermera?

Usted podría estar acostumbrado a seguir lo que el médico o farmacéuta le indique.

El médico o farmacéuta es la autoridad.

A usted podría no gustarle hacer preguntas.

En los Estados Unidos, los médicos y las enfermeras esperan y quieren que usted trabaje conjuntamente con ellos.

Ustedes conforman un equipo.

Se espera a que usted:

- Comunique lo que está mal.
- Responda a preguntas de la mejor forma posible.
- Haga preguntas y escuche las respuestas.
- Tome decisiones acerca de lo que se debe hacer.

Usted es responsable por su propia salud.

¿Cómo le digo al médico acerca de mis síntomas?

Es posible que usted no esté familiarizado con el lenguaje que se utiliza en los Estados Unidos para describir los síntomas.

Usted querrá comunicarle al médico lo que siente que está mal o lo que está diferente en su cuerpo.

Ejemplos:

Tengo dolor de estómago

Me duele el pecho

Tengo problemas con la respiración

He estado vomitando

Tengo fiebre

Usted también necesitará comunicar el momento en el que los síntomas comenzaron y si éstos están empeorando.

¿Cómo puedo saber qué es lo mejor que puedo hacer?

Haga preguntas de lo que usted “debe” hacer.

De esta forma usted entenderá su enfermedad y la forma de tratarla.

Es bastante común en los Estados Unidos hacer preguntas al médico o a la enfermera.

Le puede parecer que algunos médicos están apurados.

No permita que eso lo detenga.

No tenga miedo, ¡pregunte!

¿Puedo visitar al médico o a la enfermera para varios problemas a la vez?

En su país de origen, usted probablemente podía hablar de varios temas a la vez y en una sola cita con el médico o la enfermera.

En los Estados Unidos, la mayoría de los médicos no estarán dispuestos a tratar varios temas en una sola visita.

Está bien hacer preguntas acerca de otros problemas.

El médico le dirá si es que usted necesita hacer otra cita.

Recuerde que en los Estados Unidos, las citas médicas pueden ser muy breves.

¿Por qué al médico no le interesa conocerme mejor?

Puede ser común que en su país el médico pase buen tiempo tratando de conocerlo.

El médico puede hablarle de temas que no están relacionados con su salud.

Es posible que los médicos en los Estados Unidos no conozcan tan bien a sus pacientes como lo es en su cultura.

Los médicos de los Estados Unidos han sido instruidos para guardar una distancia profesional.

Esto le puede parecer frío o indiferente.

Posiblemente no se interesen mucho en su vida no compartan la suya.

Posiblemente su cita no sea tan extensa como a usted le gustaría.

¿Qué sucede si consulto con el médico y tomo los medicamentos, pero no me siento mejor o empeoro?

Si usted no mejora o se siente peor, usted debe comunicarse con el médico.

Usted necesitará ver al médico nuevamente.

Los médicos hacen lo mejor que pueden, pero a veces es necesaria mas de una visita para saber lo que le pasa.

Es buena ayuda si usted visita al mismo médico por un tiempo.

El médico conocerá su historial médico.

Esto ayudará para que usted obtenga una diagnosis correcta.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Comunicarse con el Médico o Enfermera

Puede que usted esté acostumbrado a que los médicos y farmaceutas se tomen buen tiempo para llegar a conocerlo.

Puede que esté acostumbrado a un trato de respeto mutuo.

Debe ser en particular muy importante para usted la confianza con su médico.

¿Qué forma de comunicación es típica para los médicos de los Estados Unidos?

En los Estados Unidos, el respeto puede demostrarse de forma diferente a la forma en que se muestra en su país de origen.

En los Estados Unidos, el médico le demuestra su respeto al hacerle contacto directo con los ojos.

Él o ella podrían hablar de manera informal.

Él o ella inclusive podrían saludarlo llamándolo sólo de su primer nombre.

¿Se tomará tiempo el médico para conocerme?

En su cultura, usted podría esperar que el médico se tomara bastante tiempo para llegar a conocerlo.

El médico le puede parecer simpático y cariñoso.

Puede que los médicos en los Estados Unidos no lleguen a conocer bien a los pacientes como lo hacen en su cultura.

Los médicos en los Estados Unidos mantienen una distancia profesional.

Esta situación podría parecer fría y seca.

Los médicos podrían no conversar acerca de su vida personal o la de ellos.

Los médicos podrían no pasar tanto tiempo con usted como lo desea.

¿Cómo puedo saber que puedo confiar en mi médico?

Para usted, puede ser importante que su médico conozca su cultura.

Esta podría ser una forma en la que usted sabe que puede o no confiar en su médico.

En los Estados Unidos, la confianza está generalmente basada en los conocimientos profesionales del médico.

Lo más importante para poder desarrollar la confianza es, con frecuencia, un tratamiento exitoso.

A los pacientes también les agrada que los médicos escuchen y respondan a sus preguntas.

¿Qué sucede si no estoy de acuerdo con el médico?

Es posible que en su cultura no sea normal expresar sentimientos negativos.

Puede ser más común mantenerse callado cuando usted no está de acuerdo.

Es común en los Estados Unidos hacerle saber al médico su desacuerdo.

El médico y usted pueden conversar para poder llegar a un acuerdo.

El médico desea un acuerdo para que usted siga el tratamiento.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Hacer Preguntas

¿Cómo puedo saber qué es lo mejor que puedo hacer?

Haga preguntas.

De esta forma, usted entenderá su enfermedad y la forma de tratarla.

Es bastante común en los Estados Unidos hacer preguntas al médico o a la enfermera.

No tenga miedo, ¡pregunte!

No me siento cómodo en hacer preguntas a mi médico.

Es probable que usted vea al médico como una autoridad.

Es probable que le parezca que el hacer preguntas exprese duda respecto a los conocimientos del médico.

En los Estados Unidos, es común que los pacientes hagan preguntas.

Esto es muy importante ya que es usted mismo que tiene que tomar las decisiones acerca de su cuidado.

Siente como si el médico no quisiera tomarse un tiempito para responder a mis preguntas.

Las personas nacidas en los Estados Unidos también suelen sentir eso.

Es muy importante que de todas formas, usted haga preguntas.

Esta es la única forma en la que usted podrá decidir acerca de su cuidado.

Usted tiene el derecho a que le respondan a sus preguntas.

¿Qué tipo de preguntas debería hacer? ¹

Es importante hacer por lo menos tres preguntas:

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué es lo que necesito hacer?
- ¿Cuál es la importancia para que yo haga esto?

Puede haber más preguntas importantes que hacer.

Pregunte todo lo que necesite hasta que pueda comprender plenamente su problema y lo que necesita hacer.

No entiendo y me siento avergonzado tener que preguntar nuevamente.

Los médicos algunas veces utilizan palabras que son difíciles de entender.

Inclusive las personas que dominan bien el inglés podrían no entender.

Si usted no entiende, dígame al médico.

Pídale que utilice palabras más sencillas o que se lo dibuje.

El médico hizo exámenes y no he sabido de los resultados. ¿Significa que me encuentro bien?

¹ Partnership for Clear Health Communication. (n.d.) *AskMe3*. Obtenido el 15 de junio, 2007, del sitio de Internet: http://www.askme3.org/for_patients.asp

No necesariamente.

Es importante que usted hable acerca de los resultados con un médico o una enfermera.

Si usted no se entera de los resultados de los exámenes, llame al consultorio del médico para preguntar al respecto.

Algunos médicos le darán un número telefónico para recibir los resultados.

Es importante que usted haga esto.

¿Por qué el medico quiere enviarme a alguien más?

Usted podría no estar familiarizado en tener que visitar otro médico diferente.

Esto puede resultar frustrante y también costoso.

En los Estados Unidos, es común para los médicos enviarlo a que usted visite a otro médico para tratar una enfermedad específica.

Estos médicos pueden denominarse especialistas.

Algunos especialistas son:

Cardiólogos para problemas del corazón

Gastroenterólogos para problemas des estómago

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Comprar medicamentos en la farmacia o droguería

*Las boticas podrían jugar un gran papel en la atención médica en su cultura.
Usted podría dirigirse ahí para averiguar qué es lo que está mal y para medicamentos.
El sistema de los Estados Unidos no utiliza boticas.*

Necesito conseguir medicamentos. ¿A dónde me dirijo?

En los Estados Unidos, usted debe ir a una farmacia o droguería para conseguir los medicamentos que el médico le ha recetado.

El farmacéuta tendrá los medicamentos para usted.

¿Cómo sabré a qué farmacia dirigirme?

La mayoría de las farmacias pueden proveerle los medicamentos que el médico le ha recetado.

Su empresa aseguradora podrá indicarle a que se vaya a ciertas farmacias.

Es importante dirigirse a las farmacias que los seguros indican.

De esta forma ellos pagarán por sus medicamentos.

Si usted no cuenta con seguro médico, usted puede dirigirse a cualquier farmacia.

¿Qué debo llevar cuando voy?

Asegúrese de llevar la receta que el médico le ha entregado.

Si usted cuenta con seguro, lleve su tarjeta Medicaid, FAMIS o su tarjeta FAMIS Plus.

Lleve una identificación con su fotografía.

¿Qué es lo que el farmacéuta hace?

Los farmacéutas en las boticas podrían haberle dicho qué es lo que estaba mal.

Ellos también podrían haberle indicado qué medicamentos tomar.

Los farmacéutas en los Estados Unidos no pueden indicarle qué es lo que está mal.

Los farmacéutas pueden suministrarle los medicamentos que su médico le ha recetado.

El farmacéuta puede ilustrarlo muy bien respecto a su medicamento.

¿Qué información necesito saber acerca de mi medicamento?

Existen por lo menos cinco cosas que usted necesita saber acerca de su medicamento:

- La cantidad de medicamento que debe tomar
- Cuándo tomar su medicamento
- Durante qué tiempo debe tomar su medicamento
- Si necesita tomar su medicamento con alimentos
- Cómo reaccionará ante el medicamento

¿Dónde obtengo esta información?

El médico y el farmacéuta debería proporcionarle esta información.

Es importante que usted siga sus instrucciones.

Si usted no entiende, pídale que utilicen palabras más sencillas o que le expliquen con dibujos.

Mi médico me dijo que me tomara todo el medicamento, pero ya me siento mejor. ¿Necesito tomar todo el medicamento?

Es posible que usted se sienta mejor antes de terminarse el medicamento y desee dejar de tomárselo.

Es importantísimo que usted tome todo el medicamento.

Si usted deja de tomar su medicamento, pueda que no se sane.

Es posible que incluso se vuelva a enfermar.

Mi médico dijo que el medicamento no requería receta médica, “over-the counter.” ¿Qué es lo que eso significa?

Se trata de un medicamento que usted puede obtener sin receta médica.

Se lo encuentra normalmente en las droguerías o supermercados.

Usted no necesita ver a un farmacéuta.

Sin embargo, los farmacéutas pueden responder a sus preguntas acerca de la medicina.

Puedo conseguir medicamentos por mi propia cuenta de mi país de origen o de mis familiares. ¿Está esto bien?

Algunos medicamentos que necesitan ser recetados en los Estados Unidos podrían encontrarse en su país sin receta.

Ejemplo:

Antibióticos

Si usted está tomando alguno de estos medicamentos, necesita comunicarse con el médico.

Puede que estén expiradas y que no funcionen correctamente.

Puede que no sea buena idea mezclar estas medicinas con las que el médico le ha recetado.

Esto podría ocasionar que el medicamento de los Estados Unidos no tenga buen efecto.

Hasta podría ser dañino.

¿Puedo tomar medicamentos tradicionales juntamente con el que el médico me recetó?

Puede que usted esté utilizando *yerberos* u otro tipo de curanderos tradicionales.

Puede que usted cuente con hierbas u otros medicamentos naturales que está usted tomando.

Puede que no sea buena idea mezclar esos medicamentos con los medicamentos de Estados Unidos.

Podría ocasionar que el medicamento de Estados Unidos tenga poco efecto.

Mezclar los medicamentos podría ser inclusive peligroso.

Asegúrese de hablar con su médico acerca de cualquier hierba o medicamento diferente que esté usted tomando.

¿Debería consultar con el médico acerca de mis hierbas u otros medicamentos?

Es una buena idea consultar con su médico.

Las hierbas y otros tipos de medicamentos no son muy conocidos en los Estados Unidos.

Es posible que el médico no sepa cuál es el efecto de las hierbas.

Él o ella podrían indicarle que no tome otro tipo de medicamentos durante su tratamiento.

Muchos medicamentos “naturales” son promocionados en las tiendas. ¿No son éstos saludables?

No todos los medicamentos “naturales” son buenos.

Es posible que no sean las correctas para su enfermedad.

Es posible que no se tenga que mezclar con otras medicinas que usted está tomando.

Inclusive pueden ser dañinas.

Si usted tiene preguntas acerca de un medicamento o yerba en una tienda, pregunte al farmacéuta para que lo ayuden.

Si el farmacéuta no puede responder a su pregunta, él o ella pueden asesorarlo para conseguir ayuda.

¿Qué sucede si el medicamento que el médico me da u otros medicamentos me hace sentir mal?

Si el medicamento le hace sentir mal, llame al médico.

Si usted se encuentra enfermo, diríjase a la sala de emergencias.

No tengo los recursos para pagar mis medicamentos.

El costo de los medicamentos en los Estados Unidos puede ser alto.

Consulte con su médico o farmacéuta acerca de ayuda con el pago.

Existen programas que también podrían ayudarlo a pagar sus medicamentos.

Algunas empresas droguerías ofrecen programas de bajos costos para personas que necesitan ayuda.

Algunos programas alternativos son:

Sociedad de Ayuda con Recetas Médicas (Partnership for Prescription Assistance (PPA))

1-888-477-2669

<http://www.pparxva.org>

Sociedad Rx (Rx Partnership)

Medicamentos gratuitos para residentes de Virginia que no cuentan con seguro.

(Free Medicine for Virginia’s Uninsured)

1-866-262-5510

<http://www.rxpartnership.org/>

Para ayuda, comuníquese con:

Departamento local de servicios sociales

(Local Department of social services)

Para localizar la agencia más cercana en la ciudad o en el condado en el que usted vive:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

**NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD
EN LOS ESTADOS UNIDOS
PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS**

Mi Familia

En su cultura, la enfermedad de una persona podría ser considerada como una preocupación familiar.

Usted podría estar acostumbrado a que varios miembros de su familia lo acompañen a una cita médica.

Ellos podrían hacerle sentir bien y podrían ayudarlo a tomar las decisiones sobre su salud.

Ellos inclusive podrían ayudarlo a comunicarse con el médico o con la enfermera.

Quiero que mi familia me acompañe a mi cita con el médico o a la clínica. ¿Puedo hacerlo?

En los Estados Unidos, la mayoría de los pacientes asisten a sus citas a solas o acompañados de una persona más.

Puede ser de ayuda que una persona lo acompañe.

Esa persona puede ayudar con las preguntas y escuchar las respuestas.

Pero el médico podría no estar acostumbrado a tener varias personas en la cita.

El médico o la clínica podrían prohibir que todos participen de la consulta con usted.

En cuyo caso, usted deberá decidir cuál miembro de la familia lo acompañará.

No soy la persona que toma las decisiones sobre la atención médica en mi familia.

Es común que el pariente con la mayor autoridad decida acerca de su atención médica.

Esta persona puede ser su padre u otro pariente varón.

Esta situación no es común entre personas mayores de edad en los Estados Unidos.

Es muy importante que usted avise al médico quién tiene la voz para la familia.

¿Hablará el médico con otros miembros de la familia?

En los Estados Unidos, el médico habla directamente a los pacientes adultos.

Las leyes de los Estados Unidos establecen que un médico puede hablar sobre la salud del paciente sólo con las personas que el paciente designe.

Los médicos, enfermeras y todas las personas en una clínica o en un hospital deben mantener la información del paciente en reserva. Usted debe comunicar al médico los familiares con los que él puede conversar.

Usted tendrá que firmar un formulario señalando a los familiares que podrán obtener información de su salud.

Usted podría decirle al médico con cuáles personas de su familia el médico puede hablar.

¿Qué sucede si mi padre o pariente varón no me deja hacer lo que el médico indica?

En los Estados Unidos, la toma de decisiones recae en usted.

Si usted se ve en dificultades en ejecutar su decisión, converse con el médico o con la enfermera al respecto.

Él o ella pueden ayudarlo a explicarle la necesidad de la atención médica.

Deseo que mi familia me acompañe al hospital.

Puede ser de ayuda tener miembros de la familia o amigos junto a usted en el hospital.

La mayoría de los hospitales en los Estados Unidos limitan el número de personas que pueden estar en su habitación al mismo tiempo.

Algunos hospitales indican que solo dos personas pueden estar presentes a la vez.

Usted puede explicar a la enfermera o médico el motivo por el cual usted desea más personas.

La enfermera o el médico podrían o no permitirle tener más personas en su habitación.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

La salud de la mujer

¿Qué comprende la salud de la mujer?

La salud de la mujer se refiere a los servicios que son necesarios solamente para mujeres:

- Revisiones y exámenes femeninos de forma regular
- Atención de maternidad
- Atención de planificación familiar

¿Quién ofrece la atención de la salud para la mujer?

La atención para la salud de la mujer puede ser ofrecida por:

Ginecólogo: Ayuda a mantener saludables los órganos de reproducción y trata los problemas

Obstetra: Asiste con el embarazo y con el parto

Enfermera Practicadora: Ayuda a mantener saludables los órganos de reproducción y trata los problemas

Partera: Ayuda con el embarazo y con el parto

¿Qué incluye las revisiones médicas?

Es posible que no sea común para usted realizar revisiones médicas para cuestiones femeninas. Tratar el tema sexual podría ser prohibido o extremadamente incómodo para usted.

En los Estados Unidos es común para las mujeres recibir atención médica de forma regular.

El médico o la enfermera revisarán todos los órganos reproductivos y sexuales.

El o ella podrían también recomendarle exámenes regulares para verificar la existencia de alguna enfermedad.

¿Por qué es importante la revisión médica?

Estas revisiones le ayudan a sentirse bien y previene posibles problemas.

¿Qué exámenes deberían realizarse?

Son tres los exámenes femeninos principales:

- Mamografía: revisa si existe cáncer en el seno
- Papanicolao: revisa si existe cáncer uterino
- Densidad de los huesos: revisa si sus huesos se están desgastando y podrían quebrarse.

¿Qué servicios médicos se encuentran disponibles para mujeres embarazadas?

Es un país de origen, el embarazo es parte de la vida.

Las visitas médicas regulares durante el embarazo no son comunes.

En los Estados Unidos, la mayoría de las mujeres se hace revisiones regulares durante su embarazo (cuidado pre-natal).

El médico monitoreará la salud del bebé y de la mujer.

El médico también le enseñará a cuidar a su bebé durante y después del embarazo.

¿Con quién debo consultar para que me asista con el nacimiento de mi bebé?

Usted puede haber utilizado a una comadrona para que le ayude con el nacimiento y para que le enseñe qué hacer.

Puede que sea común dar a luz en su hogar.

En los Estados Unidos las mujeres consultan ya sea con un obstetra o con una partera.

Es bastante común para las mujeres dar a luz en el hospital.

Algunas parteras ayudarán a dar a luz en su hogar.

¿Tendré que consultar con un médico varón para alguno de los servicios?

No necesariamente.

Puede que sea mucho más cómodo para usted consultar con una médica para este tipo de atención médica.

Por lo general, usted podrá optar por una médica mujer para la atención médica regular y de embarazo.

¿Las mujeres en los Estados Unidos dan pecho a sus bebés?

Sí. Muchas mujeres en los Estados Unidos dan de mamar a sus bebés.

Se reconoce que la alimentación mediante el pecho es la forma más saludable de alimentar a los infantes.

Esta forma ayuda a los bebés a mantenerse alejados de las enfermedades.

Puede molestar a algunas personas ver a mujeres dar pecho en público.

¿Después de dar a luz, me permitirá mi empleador tomar tiempo libre para estar con mi bebé?

Puede que en su país de origen sea común quedarse con su bebé los primeros 40 días.

Los Estados Unidos tiene la Ley de Permiso para Asuntos Médicos y Familiares (Family and Medical Leave Act (FMLA)).

Conforme a esta ley, usted puede dejar su trabajo sin goce de pago, por un término de hasta doce semanas para cuidar a su recién nacido o a un hijo se encuentre con una condición de salud delicada.

Consulte con su empleador acerca la política de la empresa.

O comuníquese con el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos (U.S. Department of Labor)

1-866-487-2365

<http://www.dol.gov/dol/topic/benefits-leave/fmla.htm>

¿Tendrá que recibir mi bebé inyecciones?

Es posible que en su país, los infantes y niños no hayan recibido las vacunas regulares.

En los Estados Unidos, se dan las vacunas para prevenir enfermedades.

Se las denomina “inmunizaciones”

Su médico o clínica debería proporcionarle una lista de las vacunas.

La lista indicará la fecha de aplicación.

Para una lista de inmunizaciones necesarias, consulte:

<http://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/immunization/acip.htm>

Usted también puede obtener esta lista de su departamento local de servicios sociales.

Alguien me dijo que mi bebé está muy pesado.

En su país de origen, puede ser común pensar que los bebés “gorditos” son los más sanos. En los Estados Unidos, los médicos pueden preocuparse de que los niños gordos se formen muy pesados en el transcurso de la vida.

¿Qué pasa si no tengo seguro médico?

Existen programas en Virginia que pueden ayudar:

FAMIS MOMS

Es el Medicaid de Virginia para mujeres que están embarazadas y durante dos meses luego del alumbramiento.

Para mayor información, comuníquese con:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

Una mujer que no es elegible para el FAMIS MOMS puede ser elegible para el Medicaid para Mujeres Embarazadas o Servicios de Emergencia Medicaid.

Para mayor información sobre Medicaid, comuníquese con:

Departamento local de servicios sociales en la ciudad o el condado en el que usted vive

Para localizar la agencia más próxima:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

FAMIS

Es el seguro de Virginia para niños que no tienen seguro.

Para mayor información, comuníquese con:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

La situación migratoria de los padres del niño no afecta la posibilidad de conseguir FAMIS

También existe ayuda si usted tiene algún tipo de seguro, pero éste no cubre lo suficiente:

FAMIS Plus

Es el Medicaid de Virginia para niños

Niños que inmigraron a los Estados Unidos sin importar la fecha pueden ser elegibles para el Medicaid, dependiendo de su situación migratoria.

Para mayor información, comuníquese con:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

La situación migratoria de los padres no afecta la posibilidad de que un niño pueda conseguir el seguro de salud FAMIS Plus

Lo que cubre el FAMIS y el FAMIS Plus:

Visitas médicas	Recetas médicas
Atención de emergencia y en hospital	Exámenes y radiografías
Revisiones de niños y bebés que no están enfermos	Servicios del oculista y del dentista
Inyecciones	Atención de salud mental
	Y más...

Virginia no reporta a las autoridades migratorias respecto a nadie que haya solicitado el seguro o que reciba servicios a través de FAMIS MOMS, FAMIS Plus o FAMIS.

¿Qué sucede si no tengo los recursos para alimentar a mi bebé?

El programa Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants and Children (WIC))

WIC es un programa de alimentación suplementaria para mujeres, infantes y niños.

Usted tiene que cumplir con ciertos requisitos para estos servicios.

¿Quién es elegible para el programa WIC?

- Mujeres que se encuentran embarazadas, que acaban de dar a luz o que están dando de mamar.
- Infantes menores de un año de edad.
- Niños menores de 5 años de edad.

Para mayor información o asistencia

Llame al número: 1-888-942-3663

<http://www.vahealth.org/wic>

¿Qué sucede si tengo una emergencia física con mi embarazo o con mi bebé?

Lame al número '911.'

Una ambulancia la llevará al hospital.

¿Qué sucede si necesito hablar con alguien inmediatamente acerca de algún problema?

En los Estados Unidos existen servicios telefónicos para ayudarle a hablar acerca de sus temores o problemas:

Línea Nacional Hispana de Ayuda Prenatal (National Hispanic Prenatal Helpline (NHPH))

1-800-504-7081

<http://www.hispanichealth.org/prenatal/>

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline

1-866-783-2645

<http://www.hispanichealth.org/sufamilia/>

En mi país de origen, el control de natalidad no es común. ¿Dónde puedo conseguir control natal?

Puede que el control de natalidad no sea común en su país de origen.

Esto puede deberse a razones culturales o religiosas.

Puede que usted esté temerosa de los efectos de las medicinas de control de natalidad (anticonceptivos).

El control de natalidad (anticonceptivos) es muy común en los Estados Unidos.

La mayoría de los profesionales médicos que cuidan a mujeres pueden proporcionarle pastillas para el control de natalidad (anticonceptivas).

Los profesionales también le pueden ayudar a planificar su familia, y enseñarle técnicas para criar a los hijos.

Existen también clínicas gratuitas y de bajo costo para mujeres en las que usted puede conseguir atención médica.

¿Qué formas de control de natalidad están disponibles?

Algunos tipos de control natal requieren la receta médica de un médico.

Otros tipos de control natal no lo requieren.

Disponibilidad de control natal:

Pastillas de control natal o parches (requiere receta médica)

Diafragma (requiere receta médica)

“IUD” o Dispositivo Intrauterino (requiere receta médica)

Condón masculino y condón femenino (no requiere receta médica)

Pastilla del día siguiente (no requiere receta médica)

**NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD
EN LOS ESTADOS UNIDOS
PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS**

Medicina Tradicional

¿Están los médicos de los Estados Unidos familiarizados con la atención médica que se utiliza en mi país?

Puede ser tradicional en su país de origen definir la enfermedad en términos de balance de la sangre, de la flema, de la bilis negra y de la bilis amarilla.

Usted puede también entender la enfermedad como un balance de lo frío y lo caliente.

Usted puede también ver la enfermedad causada por mal de ojo o susto.

Estas definiciones y motivos de la enfermedad no forman parte de la medicina en los Estados Unidos.

¿Tienen conocimiento los médicos acerca de los curanderos?

Puede ser común para usted conseguir atención médica de curanderas y yerberos.

Generalmente, los médicos en los Estados Unidos no conocen este tipo de atención médica.

¿Debo comunicar a mi médico acerca de otro tipo de atención médica que utilizo?

Es importante que usted comunique al médico acerca de todo otro tipo de atención médica que usted reciba.

Algunas yerbas tradicionales pueden ser dañinas cuando son mezcladas con los medicamentos que los médicos recetan.

¿Me permitirán los médicos continuar con la atención médica tradicional?

Los médicos considerarán el asunto en base a la atención médica que usted está recibiendo.

Pocos médicos utilizan yerbas en el tratamiento de pacientes y puede que no estén de acuerdo con esta práctica.

Recibo masajes para mi salud. ¿Me permitirá hacer esto mi médico?

La mayoría de los médicos en los Estados Unidos conocen poco acerca de masajes. Esto es similar a los sobadores.

Los médicos pueden considerar a los masajes como ayuda para lesiones o para su bienestar.

Los médicos estarán de acuerdo con que use los masajes.

Los médicos normalmente no ofrecen este servicio.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Enfermedad Mental

*Puede que usted no diferencie la enfermedad mental de la enfermedad física.
Usted inclusive podría referirse a los problemas de la vida en términos de sentirse enfermo.*

¿Cómo se entiende la enfermedad mental en los Estados Unidos?

Con frecuencia se diferencia a la mente del cuerpo.

Se trata los problemas mentales o emocionales en términos no relacionados al cuerpo.

¿Cómo percibe la gente en los Estados Unidos a aquellas personas con enfermedad mental?

Es probable que la gente en su cultura perciba la enfermedad mental como una debilidad.

Es posible que ellos no hablen acerca de la enfermedad mental, que lo oculten.

En los Estados Unidos, la enfermedad mental se trata de una forma natural.

La mayoría de la gente acepta la enfermedad mental como una enfermedad.

Muchas personas buscan ayuda.

¿Mi médico general podrá tratar mi enfermedad mental?

La enfermedad mental en los Estados Unidos es normalmente tratada en forma separada de la enfermedad física.

La mayoría de los médicos lo referirán a un profesional especialista en salud mental para que lo atiendan.

Estos profesionales pueden proveerle medicamento o consejería, o ambos.

¿Qué clase de proveedores en atención de salud tratan enfermedades mentales?

Psiquiatras:

Proveen medicamentos y terapia del habla.

Psicólogos, trabajadores sociales y consejeros diplomados.

Escuchan y dan consejos.

Cierto clero puede también dar consejería.

La enfermedad mental severa puede requerir de la hospitalización.

Esto es para prevenir que el paciente se lastime a sí mismo o lastime a otros.

Ejemplos de enfermedad mental severa:

Depresión clínica mayor

Trastorno bipolar

Esquizofrenia

¿Cómo consigo alguien que me ayude?

Pregunte a su médico.

Pregunte a su empresa de seguro.

Consiga ayuda del estado.

¿Cómo consigo ayuda de Virginia?

Utilice los directorios de los servicios comunitarios de Virginia.

Los directorios de los servicios comunitarios tienen programas que ayuda a clientes.

Ellos ayudan con enfermedad mental, retraso mental y abuso de sustancias.

Para localizar los Directorios de los Servicios Comunitarios más cercanos a usted, comuníquese con:

Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias.

(Virginia Department of Mental Health, Mental Retardation and Substance Abuse Services)

1-800-451-5544

http://www.vacsb.org/ourpeople_1.asp

Usted también puede comunicarse con el departamento local de servicios sociales:

Para localizar el departamento:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Enunciado en la sección de “Recursos: Centros Médicos” en el libro “Recursos.”

¿Qué sucede si necesito hablar con alguien de inmediato?

Usted llama a una línea directa de emergencias.

Se trata de un número de teléfono en la que una persona capacitada lo atenderá y estará siempre disponible para hablar con usted.

¿Qué sucede si se trata de una emergencia?

Llame al número 911.

Una ambulancia lo llevará al hospital a usted o a la persona que lo necesita.

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

La muerte y el morir

¿Puede acompañarme mi familia cuando me estoy muriendo?

Estar al cuidado de su familia en los momentos de su muerte puede ser importante para usted. En la mayoría de los casos, su familia podrá ayudarlo cuando usted se está muriendo. Si usted fallece en el hospital, usted debe seguir algunas reglas sobre los visitantes. Haga posible que su familia hable con el médico o enfermera. Dígale al médico o enfermera lo importante que es para usted tener a su familia durante esos momentos.

¿Tendré que ir a una clínica de reposo?

Es posible que usted no quiera ir a una clínica de reposo. En la mayoría de los casos, es una decisión suya y de su familia. Muchas veces su familia podría atenderlo en su casa. Usted puede también contra con la ayuda de un trabajador que visite su hogar.

¿Qué es lo que puede esperar de mi médico cuando me estoy muriendo?

El médico le informará sobre los tipos de tratamiento que usted puede tener. El le informará que tan bien pueden resultar. Usted y sus miembros de la familia decidirán que atención médica tendrán. Usted también puede indicar que no desea la atención médica.

¿Qué sucede si me encuentro muy enfermo y no puedo hablar ni escribir?

En su país, usted puede confiar en la familia para que se comuniquen por usted. Éste puede ser un entendido informal.

En los Estados Unidos normalmente se necesita un poder médico legal.

Se trata de un documento legal.

Este documento señala a la persona que tomará decisiones acerca de su salud cuando usted no pueda hacerlo.

¿Qué son las instrucciones anticipadas o testamentos en vivo?

Es posible que su cultura no tenga la figura de instrucciones anticipadas.

Las personas en los Estados Unidos dicen que esto es bueno. Es algo que se da con mucha frecuencia.

Lo mejor es que se complete las instrucciones anticipadas cuando usted todavía se siente bien. Se trata de documentos legales.

Estos documentos establecen su decisión final en cuanto a la conclusión de su vida.

Por ejemplo:

Usted puede indicar que no desea un tubo de alimentación.

Usted puede establecer que desea que se tomen todas las medidas para que salven su vida. Los médicos y los hospitales deberían proceder de acuerdo a lo que establece el documento.

Usted puede obtener un buen formulario sobre instrucciones anticipadas en:
<http://www.agingwithdignity.org/translations.html>

¿Deseo sentirme lo más cómodo posible?

Los médicos se esfuerzan para que los pacientes se sientan lo más cómodos posibles al culminar su vida.

Es importante conversar con su médico al respecto.

Asimismo, asegúrese de conversar con su familia acerca de lo que usted desea.

Usted también puede establecer esto en sus instrucciones anticipadas.

¿Qué es la asistencia paliativa?

La asistencia paliativa hace que usted se sienta lo más cómodo posible.

La asistencia paliativa no lucha contra su enfermedad.

Normalmente las personas que están muriendo desean la asistencia paliativa.

Cada vez más médicos están facilitando este tipo de atención.

¿Qué es el hospicio?

El hospicio es un tipo de asistencia.

El hospicio le ayudará a usted y a su familia al culminar su vida.

El hospicio le ayuda a sentirse cómodo.

Usted puede conseguir atención de hospicio en su casa o en el hospital.

Muchas personas que consiguen el hospicio se quedan en sus hogares hasta la muerte.

¿Pedirán a mi familia que donen mis órganos cuando yo fallezca?

Probablemente en su cultura no es común donar órganos.

La donación de órganos es frecuente en los Estados Unidos.

Es posible que se le pida a su familia la donación de órganos.

Antes de morir, usted puede indicar a su médico y a su familia lo que desea.

Usted no será obligado a donar sus órganos.

¿Qué es un certificado de defunción?

Un certificado de defunción es un documento legal que indica la forma y el motivo en el que una persona falleció.

El certificado de defunción es necesario en todas las defunciones.

Algunas veces el médico que trata a una persona puede firmar un certificado de defunción.

Algunas veces se necesita una examinación médica para descubrir la forma y el motivo por el que una persona falleció.

En mi país de origen, no se desea la autopsia. ¿Es preciso realizar una autopsia?

Existen casos en las que por ley se requiere ya sea una “autopsia” o un “examen”.

Estos son los casos manejados por un médico forense.

Estos casos son denominados como “casos del médico forense”.

Estos son los casos en los que el médico forense ha de completar el certificado de defunción.

¿Qué es un médico forense?

Un médico forense es el médico que determina la forma y el motivo en el que una persona falleció.

Usted escuchará denominar a la forma y el motivo en la que una persona falleció, como “causa” y “manera” de la muerte.

Cada ciudad o condado en Virginia tiene un médico forense.

Los médicos, los oficiales del orden público, los hospitales, y los directores de los funerales reportarán al médico forense cualquier muerte que deba requerir una autopsia o un examen.

¿Cuándo se necesita a un médico forense?

Por ley, existen cuatro situaciones en las que se necesitan los servicios de un médico forense:

- 1) Cuando la persona que falleció no se encontraba atendida por un médico.
- 2) Cuando la muerte fue repentina y no esperada.
- 3) Cuando la muerte fue debido a cualquier tipo de violencia.
- 4) Cuando la muerte pudo haber sido causada por violencia.

Si la muerte de un miembro de mi familia fue de forma natural. ¿Por qué se necesitaría un médico forense?

Existen tres razones por las que usted necesitará de un médico forense cuando la muerte fue por causa natural:

- 1) Cuando la muerte no era esperada y ésta no puede ser determinada por una causa médica
- 2) Cuando la persona que falleció no se encontraba bajo cuidado médico por alguna enfermedad que claramente fue la que causó la muerte.
- 3) Cuando la muerte ha sido causada por algo que pudiera dañar a otras personas

Ejemplo: Una enfermedad seria que puede ser fácilmente diseminada a través de la comunidad.

Mi pariente se encuentra en la oficina del médico forense. ¿Qué debo hacer ahora?

El médico forense examinará el cuerpo mediante “examen” y “autopsia”.

Durante la semana, un examen toma normalmente 24 horas.

Durante los fines de semana, un examen toma hasta 48 horas.

Algunos casos, tal como cuando el cuerpo no puede ser identificado, puede tomar más tiempo.

Tan pronto cuando usted sepa de una muerte, usted debe comunicarse con la funeraria de su preferencia para los preparativos.

Una vez concluidos los trámites del médico forense, se liberará el cadáver a la funeraria.

¿Qué es un “examen” y qué es una “autopsia”?

El médico forense realizará uno de los dos exámenes:

Una revisión: Esto es realizado en la mitad de los casos que un médico forense trata.

El médico forense realizará una revisión externa del cuerpo y tomará fluidos para los exámenes.

Una autopsia: Esto es realizado cuando la revisión no ha proporcionado suficiente información.

El médico forense realizará un examen completo externo e interno.
Este examen incluirá la evaluación de todos los órganos internos y la colección de fluidos.

¿Puedo negarme una autopsia cuando el médico forense lo pide?

No. El médico forense realizará una autopsia sólo cuando sea necesario.
Esto tiene que ver con la ley.

¿Puedo ver el cadáver en el consultorio del médico forense?

No es normal recibir a familiares en el consultorio del médico forense.
Es preferible ver el cadáver en la funeraria.

Existe una excepción:

El médico forense puede pedirle que se persone para identificar a un familiar.

¿Qué es lo que el médico forense hace si un cuerpo no puede ser identificado?

Normalmente el médico forense utilizará huellas digitales y/o registros dentales para identificar un cuerpo.

La policía tomará fotografías y mostrará a la comunidad en busca de que puedan identificar el cuerpo.

El consultorio del médico forense contactará además a la embajada pertinente.

Identificar y reclamar por un cuerpo (cadáver) no pone en riesgo a nadie para una deportación.

El consultorio del médico forense NO revisa su situación migratoria.

¿Cómo obtengo una copia del certificado de defunción?

Los descendientes y otros con interés legal pueden obtener copias del certificado de defunción.
El director de la funeraria le ayudará a obtener una copia del certificado de defunción.

Puede obtener copias de:

El registro de defunción de la ciudad o del condado.

Cualquier oficina del Departamento de Salud de Virginia que cuenten con una división de registros vitales.

La División de Registros Vitales del Departamento de Salud de Virginia.

Para información de los Registros Vitales de la División de Virginia:

Llame al (804) 662-6200

Visite: http://www.vdg.vurgubua.giv/vital_Records/index.htm

O

Para localizar la oficina correcta, comuníquese con el departamento más próximo de servicios sociales.

Para encontrar la agencia más próxima en la ciudad o condado donde usted vive:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

O visite:

<http://www.dss.virginia.gov/medExam/FriendsFamily.htm>

En español:

<http://www.vdh.virginia.gov/medExam/FriendsFamilySpanish.ht>.

¿Por qué necesitaría una copia del certificado de defunción?

Algunas de las razones por la que usted necesitará un certificado de defunción, incluyen:

Para reclamar al seguro

Para recibir beneficios del gobierno

Para resolver el patrimonio relictivo de su ser querido

Para seguir una acción legal relativa a la muerte

¿Tengo que pagar por los exámenes del médico forense?

No.

Para mayor información sobre el consultorio médico forense y certificados de defunción:

<http://www.vdh.virginia.vog/medExam/FriendsFamily.htm>

En español:

<http://www.vdh.virginia.gov/medExam/FriendsFamilySpanish.htm>

**NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD
EN LOS ESTADOS UNIDOS
PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS**

Consejo de parte de recién llegados para los recién llegados

Los recién llegados que vinieron antes de usted le ofrecen este consejo.

Pregunte por alguien de confianza para asuntos médicos en su vecindario
Se trata de alguien que conoce el sistema y puede ayudarlo.

Encuentre un trabajo tan pronto como le sea posible.

Consiga comprobante de que usted tiene un trabajo.
Usted debe utilizar este comprobante en las clínicas de salud móviles o clínicas gratuitas
Ejemplo: Una papeleta de pago

Anote sus síntomas por escrito.
Ejemplo: Dolor de garganta y fiebre

Escriba sus preguntas.
Por lo menos, haga las siguientes preguntas:²

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué es lo que necesito hacer?
- ¿Por qué es importante para mi hacer esto?

Si usted no entiende, pregunte.

Conozca sus derechos.

No tenga miedo.

² Partnership for Clear Health Communication. (n.d.) *AskMe3*. Obtenido el 15 de junio, 2007, del sitio de Internet: http://www.askme3.org/for_patients.asp

NAVEGAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LOS ESTADOS UNIDOS PARA INMIGRANTES, REFUGIADOS Y TRABAJADORES MIGRATORIOS

Mantenerse sano

Puede que usted no esté acostumbrado a un cambio en su comportamiento para mantenerse sano. Los médicos de los Estados Unidos y los pacientes consideran importante hacer cosas que los mantenga sanos.

Los médicos de los Estados Unidos esperan y quieren que usted colabore con el cuidado de su salud.

¿Por qué debería visitar al médico cuando no me siento enfermo?

Es posible que no le parezca un gasto racional visitar al médico cuando usted se siente bien. Usted podría temer que ir al médico le ocasione o revele una enfermedad.

En los Estados Unidos, los pacientes visitan al médico para evitar alguna enfermedad. Los pacientes también visitan al médico para identificar alguna enfermedad que está comenzando. Los pacientes no creen que uno se enferme con ir al médico.

¿Qué es lo que los médicos harán?

Los médicos realizarán revisiones físicas.

Los médicos le pedirán algunos exámenes sencillos para verificar si hay alguna enfermedad.

Los médicos podrán también pedirle algunos cambios en su rutina diaria.

Esto le puede ayudar a mantenerse sano.

Esto también puede ayudar a evitar que una enfermedad empeore.

¿Qué tipo de exámenes son importantes realizarse?

Esto depende de su edad y de su género.

Algunos de los exámenes generales:

Por ejemplo:

Revisión de presión sanguínea

Algunos exámenes son solamente para mujeres mayores:

Por ejemplo:

Revisiones de cáncer en el pecho

Exámenes de papanicolao

Algunos exámenes son solamente para varones:

Por ejemplo:

Exámenes de la próstata

¿Me indicará siempre el médico qué exámenes regulares debo realizar y cuándo debo realizarlos?

El médico le dará información general acerca de la frecuencia con la que debe hacerse estos exámenes.

Él o ella normalmente no le harán recuerdo de las fechas en que necesitará cada examen.

La mayoría de los pacientes en los Estados Unidos debe estar al tanto de cuándo necesitan los exámenes.

Los consultorios de los médicos también mantienen registros de ello. Usted puede llamar al consultorio para preguntar cuándo necesita un examen.

¿Cómo consigo estos exámenes?

El médico o la clínica le dirán cómo obtener estos exámenes.

En muchos casos, usted debe visitar a un médico o a una clínica.

Algunos de los exámenes pueden ser efectuados en los consultorios o clínicas.

Para algunos de los exámenes usted necesitará dirigirse a otro lugar.

No tengo los recursos para pagar el costo de estos exámenes

Existen clínicas en los Estados Unidos que ofrecen servicios gratuitos o a bajo costo.

Para informarse, comuníquese con el departamento local de servicios sociales.

Usted también puede llamar al número 211 o visitar la página de Internet:

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

Mi médico me indicó que coma de forma diferente. Yo no quiero hacer esto.

Puede que usted no esté acostumbrado a un cambio en su comportamiento para mantenerse sano.

En los Estados Unidos, es común que un médico le sugiera cambios en su comportamiento.

Muchos de estos cambios le ayudarán a mantenerse saludable.

Muchos de estos cambios ayudarán a evitar que una enfermedad empeore.

¿Qué tipo de comportamiento será el que el médico me pida cambiar?

Los cambios comunes incluyen:

- Cambiar su alimentación (su dieta)

- Cambiar su actividad diaria (hacer ejercicios)

- Cambiar su peso

- Cambiar la cantidad de horas que usted duerme

¿De qué forma ayudarán estos cambios?

En los Estados Unidos la mayoría de los médicos consideran que una buena salud representa que su cuerpo funciona bien.

Algunos cambios en su comportamiento pueden ayudar a que su cuerpo funcione mejor.

Depende de su salud la forma en la que cambios específicos le ayudarán.

Algunas actividades lo mantendrán alejado de enfermarse.

Ejemplo:

Bajar de peso puede ayudarle a evitar la diabetes.

Algunas de las actividades ayudarán a tratar su enfermedad y evitarán que ésta empeore.

Ejemplo:

Si usted tiene diabetes, un cambio en su dieta le ayudará a no sentirse enfermo(a).

Esto puede ayudar a mantener bajo el azúcar en la sangre.

Los cambios que usted necesitará hacer y la forma en la que estos cambios le ayudarán depende de su salud.

¿Qué sucede si yo no deseo hacer estos cambios?

En los Estados Unidos usted puede conversar acerca de sus preocupaciones con el médico.

Converse acerca de los cambios que serán difíciles y de aquéllos que si podrá realizarlos.

Es posible que usted haga algunos de los cambios, pero que no alcance en hacerlos todos.

La decisión definitiva acerca de su comportamiento es completamente suya.