

Los Centros Comunitarios Ofrecen Más Horas y Doctores

Los centros de salud comunitarios del Distrito de Hospitales del Condado de Harris están expandiendo las horas. Desde el 1ro. de Septiembre, seis centros están abriendo mas tarde y también los sábados. Estos centros de salud son:

Gulfgate	Strawberry
Northwest	Settegast
Aldine	Martin Luther King

Otros dos centros (Acres Home y Baytown) están aumentando el número de doctores.

El centro Aldine expandió sus horas el 1ro. de Marzo. También, en septiembre, aumentaron a dos los doctores.

Se espera que los \$45 millones del proyecto de expansión de los centros de salud alcancen a 87,000 pacientes nuevos.

“Esta expansión facilitará el acceso a personas que no cuentan con un proveedor de cuidados primarios ni un hospicio,” dice Alicia Reyes, Administradora de los centros de salud comunitarios. “Algunos centros tienen espacio para mas doctores y aquellos con cuartos limitados recibieron más horas.”

El centro People's, en el sudeste de Houston, fue el primer centro del Distrito de Hospitales a operar seis días a la semana, y el éxito que tuvieron es la base para la nueva expansión.

Para mas información sobre las nuevas horas o para ver si su centro de salud tiene estas horas nuevas, llame al 713-633-2255.

Consejos de Seguridad para las Fiestas Festivas

La temporada de las fiestas festivas es época de alegría, reuniones familiares y mucha comida. Es también un tiempo de mucha tensión.

Una buena idea para reducir la tensión es prepararse para la estación. Si tiene mucho que hacer tome un descanso y recuerde que debe cuidarse. Si esta época del año lo deprime hable con alguien como un representante de su iglesia o un amigo(a) cercano.

Recuerde que algunas fiestas de esta época y de la familia pueden incluir bebidas alcohólicas. Si usted bebe, NO MANEJE. Tome un taxi o vaya a casa con alguien que no ha estado tomando. No vale la pena. Si la policía lo detiene y le pone una infracción, tendrá que pagar una fuerte multa o incluso ir a la cárcel.

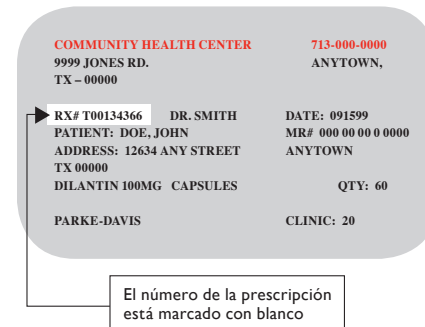
Pavo con todo lo que lo acompaña...pasteles, tortas y postres en abundancia...en la estación de las fiestas, generalmente las personas comen demasiado. Disfrute sus comidas, pero recuerde comer con moderación y hacer ejercicio. Con una caminata de 30 minutos cada día usted puede eliminar las libras extra de las fiestas.

¡Felices Fiestas!



Solicitar por Teléfono la Reposición de Medicinas Prescriptas

Ahorre tiempo cuando necesite reponer las medicinas prescriptas. Llame a nuestra línea telefónica automática para reponer medicinas y usted no tendrá que esperar de pie en fila. Así es como funciona:



El número de la prescripción está marcado con blanco

1. Llame a la línea para reponer la medicina 5 días antes que se le acabe.
2. Tenga el recipiente de su medicina cuando llame.
3. Marque el número completo de la prescripción y luego oprima la tecla #.
4. Después de marcar el número, le dirán cuando ir a buscar la medicina.

Líneas Telefónicas Automática para Reponer Medicinas

Acres Home	713-842-4310	LBJ	713-842-4322
Aldine	713-842-4314	MLK	713-842-4316
Baytown	713-842-4321	Northwest	713-842-4324
Ben Taub-Psych	713-842-4317	People's	713-842-4313
Ben Taub-Outpatient	713-842-4311	Settegast	713-842-4320
Casa de Amigos	713-842-4312	Squatty Lyons	713-842-4323
Gulfgate	713-842-4319	Strawberry	713-842-4325

BREVES DE SALUD:

Protéjase Contra la Gripe

La gripe, o influenza, es un virus que puede causar enfermedades respiratorias que ocurren usualmente en el invierno. El virus de la gripe se contagia de una persona a otra por el estornudo, la tos o el contacto directo. Mientras que la mayoría se recupera de la gripe en una semana o dos, los niños, los ancianos o aquellos con enfermedades crónicas corren peligro de vida.

La mejor forma de protegerse es vacunarse contra la gripe cada año durante el otoño. Pero este año hay una escasez de vacunas.

Los doctores y las enfermeras están limitando las vacunas contra la gripe a las personas siguientes:

- ✓ Edad 65 años o más.
- ✓ Tenga una condición crónica de salud.
- ✓ Mujeres en el tercer trimestre de embarazo.
- ✓ Infantes de 6-23 meses de edad.

Para prevenir la gripe:

- ✓ Dormir lo suficiente.
- ✓ Tener una dieta saludable.
- ✓ Ejercitarse regularmente.
- ✓ Lavarse las manos amano.
- ✓ Manténgase alejado de las personas con gripe.

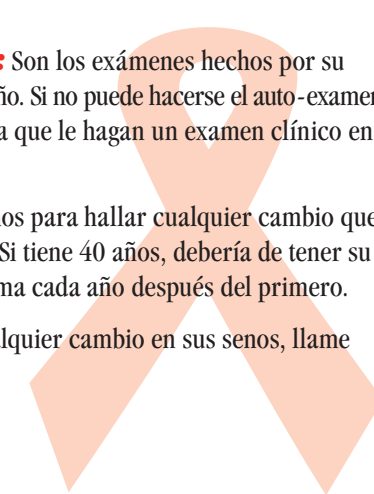


La Salud del Seno

Aquí tiene tres pasos sencillos a seguir para la salud de los senos.

- 1 **Auto-examen de Seno (BSE):** Si usted tiene 20 años o más, debería de examinarse los senos una vez al mes, o conseguir alguien que le ayude. Las mujeres jóvenes deberían comenzar el examen mensual de los senos al tener su primer “periodo.”
- 2 **Examen Clínico del Seno (CBE):** Son los exámenes hechos por su doctor u otro profesional de la salud una vez al año. Si no puede hacerse el auto-examen del seno debería pedir a su doctor o enfermera que le hagan un examen clínico en su visita anual.
- 3 **Mamograma:** Son los rayos X de sus senos para hallar cualquier cambio que ni usted ni su doctor hayan podido encontrar. Si tiene 40 años, debería de tener su primer mamograma. Debe tener un mamograma cada año después del primero.

La salud de los senos es muy importante. Si nota cualquier cambio en sus senos, llame a su doctor.



Violencia Doméstica

Ayude a detener el abuso

La violencia doméstica incluye varias formas de abuso como físico, emocional, financiero y sexual.

Si alguien le dice que está sufriendo abusos, escuche y no le juzgue. Dígale a la persona que no es su culpa y que puede buscar ayuda. Asegúrese de que comprende que está en peligro. Dígale que haga un plan de seguridad.

Usted puede ayudar a detener la violencia doméstica. Enseñe a los jóvenes que el abuso no está bien y que los que abusan tendrán que responder por sus acciones. Llame a la policía si usted ve algún abuso.

Para pedir ayuda llame al Centro de Crisis de Violencia Doméstica al número 1-800-799-SAFE (7233). Está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Allí pueden ayudarle con asuntos legales, asesoría o para encontrar un refugio. Los servicios están disponibles en varios idiomas.

Puede también buscar ayuda en la clínica VIVA. Esta clínica está en el 2º piso del Hospital General Ben Taub. Funciona los días jueves de 1 a 4 p.m. y cualquier persona puede llegar a esta clínica.

Si quiere hablar con alguien de VIVA, llame al 713-873-4980 o vaya a la clínica.



Esta publicación se co-produce con el Departamento de Servicios de la Promoción de la Salud para los pacientes del Distrito de Hospitales del Condado de Harris. Toda la copia española es proporcionada por los Servicios de la Interpretación de HCHD. Para hacer preguntas o comentar sobre el contenido, póngase en contacto con John F. Martinez vía correo electrónico a john_martinez@hchd.tmc.edu o por teléfono al 713-566-6486.