

## Recursos e Información en materia de Salud

### Asociación Nacional de Clínicas Gratuitas y Caritativas

<http://www.nafcclinics.org/find-clinic>

### La Administración de Recursos y Servicios Sanitarios:

Encuentre un Centro de Salud

<http://findahealthcenter.hrsa.gov/>

Clínicas Ryan White

<http://findhivcare.hrsa.gov>

### HIV.gov

Recursos Federales, Español

<https://www.hiv.gov/federal-response/espanol>

Encuentre Centros de Análisis del VIH y Servicios de Atención

<https://www.hiv.gov/>

### Alianza Nacional para la Salud Hispana

1-866-783-2645

### En México (Desde México) / CENSIDA:

Teléfono: 01 800 712 0886

-or- 01 800 712 0889

[http://www.censida.salud.gob.mx/directorio\\_CAP\\_0316\\_1.pdf](http://www.censida.salud.gob.mx/directorio_CAP_0316_1.pdf)  
[descargas/atencion/directorios/](#)

## Comentarios finales...

- Entienda su condición médica
- Lleve una lista de sus medicamentos
- Guarde una copia de su expediente médico
- Siga hábitos sanos
- Haga preguntas
- Esté informado

Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de los EE.UU.



## Su Salud: Tome el Control

Información sobre seguimiento de su cuidado médico



U.S. Immigration and Customs Enforcement

Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de los EE.UU.

## Rutinas diarias para el éxito

### Sobre sus medicamentos:

- Conozca el **nombre**, la **intensidad** y la **dosis** de sus medicamentos (lleve una lista o los envases, si es necesario)
- Tome los medicamentos solo según lo prescrito
- No deje de tomar medicamentos a menos que se le indique
- No comparta sus medicamentos
- No tome los medicamentos de otra persona
- No quite ni dañe las etiquetas

### Hábitos saludables:

- Mantenga un peso saludable a través de una dieta adecuada y ejercicio
- Busque el equilibrio adecuado entre las calorías que ingiere y las que gasta

Visite la página web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para más información relacionada con el peso saludable en:



<http://www.cdc.gov/healthyweight/calories/index.html>

Para más consejos valiosos en diferentes idiomas: <https://www.choosemyplate.gov/>

- Evite las drogas callejeras, el tabaco y las bebidas alcohólicas. Si ha utilizado estos productos anteriormente, ahora es el momento perfecto para dejarlos de consumir

Más información en las páginas web de CDC:

**Cómo dejar el consumo de tabaco:** [http:// www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/index.htm)

**Acerca del consumo de alcohol:** [http:// www.cdc.gov/alcohol/index.htm](http://www.cdc.gov/alcohol/index.htm)

**Personas que consumen drogas:** [http:// www.cdc.gov/pwid/](http://www.cdc.gov/pwid/)



**!La información es la clave del éxito!**



### Antes de abandonar la custodia... Obtenga una copia de su expediente médico

- Puede obtener una copia de su expediente médico en cualquier momento durante su estancia
- Firme el formulario de divulgación de su expediente médico en la clínica

### Después de abandonar la custodia... Cómo continuar con su atención médica

- Utilice los recursos de este folleto para encontrar una clínica o un médico gratuito o de bajo costo cerca de usted
- Programe una cita al menos 1 semana antes de que sus medicamentos se agoten
- Traiga consigo a la cita su expediente médico y medicamentos
- Acceda e imprima su historial médico utilizando el portal web con su contraseña única en: [https:// myhealth.ehr-icehealth.org](https://myhealth.ehr-icehealth.org)