

# Atención médica en Massachusetts: Información importante para sus primeros meses

¡Le damos la bienvenida a Massachusetts! Esta guía contiene información útil sobre la atención y asistencia médica que puede recibir.

## Consejos útiles importantes



**Marque 911** en su teléfono móvil o fijo si tiene una emergencia médica. Una emergencia médica es una lesión o enfermedad grave que representa un riesgo inmediato para la vida o la salud a largo plazo de una persona.



En Massachusetts, el agua del grifo es segura para beber. No es necesario hervir agua ni comprar agua embotellada.



Para mantenerse saludable, lávese las manos con frecuencia.

## Seguridad y violencia doméstica



Massachusetts cuenta con recursos para personas que no se sienten seguras en su relación o en el lugar donde se alojan.

Puede obtener ayuda en CUALQUIER MOMENTO (las 24 horas del día, los 7 días de la semana) llamando al Safelink gratuito contra la violencia doméstica al 877-785-2020.

Hay ayuda disponible en más de 130 idiomas, incluidos español y criollo haitiano.

## Recursos de salud conductual

La salud conductual incluye las emociones y comportamientos que afectan su bienestar general. La salud conductual a veces se denomina salud mental y puede incluir el consumo de alcohol y drogas. Algunos ejemplos de servicios de salud conductual son asesoramiento individual o grupal, grupos de apoyo, medicamentos recetados y, en casos de crisis graves, pueden incluir hospitalización. Los servicios se pueden brindar de muchas maneras diferentes, incluso en persona, por teléfono o por video.

Si tiene una necesidad urgente de salud conductual, existen recursos para ayudarle:

	 <b>988</b> <small>LINEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS</small> <small>LLAMADAS, MENSAJES DE TEXTO, CHAT 24/7</small>	<b>Equipo de servicios de emergencia de Boston (BEST)</b>	 <b>LÍNEA DE AYUDA DE SALUD CONDUCTUAL</b> <small>DE MASSACHUSETTS</small>	<b>Centros comunitarios de salud conductual</b>
¿Cómo accedo a los servicios de salud mental y uso de sustancias?	 Llame o envíe un mensaje de texto al 988	 Llame al 1-800-981-4357 (HELP) Seleccione seguros únicamente	 Llame o envíe un mensaje de texto al 833-773-2445	 Encuentre un centro cerca de usted <a href="https://mass.gov/community-behavioral-health-centers">mass.gov/community-behavioral-health-centers</a> Seleccione seguros únicamente
 Todos están disponibles 24/7  Todos están disponibles en todo el estado  Todos ofrecen servicios en varios idiomas				
Tratamiento en persona disponible				

## ¿A dónde debo ir para recibir atención?

			
	<b>Sala de emergencias (ER)/Departamento de emergencias (ED)</b> Enfermedad/lesión grave o potencialmente mortal	<b>Atención de urgencias</b> Condición leve/aguda, no puede ver al médico de atención primaria <i>Seguimiento con el proveedor después de</i>	<b>Atención primaria (médico general/medicina interna)</b> Condición leve, atención de rutina/preventiva
<b>Síntomas</b> ¿Cómo me siento?* *solo ejemplos, no una lista completa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor en el pecho/no puede respirar</li> <li>Lesiones graves o huesos rotos/dislocados</li> <li>Inicio del trabajo de parto</li> <li>Lesiones en la cabeza o en los ojos</li> <li>Debilidad/entumecimiento o dificultad para hablar</li> <li>Sangrado abundante o vómitos/tos con sangre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esguinces/distensiones</li> <li>Lesiones menores (pequeños cortes, mordeduras, quemaduras)</li> <li>Sangrado controlado</li> <li>Dolor de garganta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tos y resfriados</li> <li>Problemas estomacales</li> <li>Problemas de la piel</li> <li>Vacunas/evaluaciones de salud</li> <li>Fiebre leve en niños y adultos</li> </ul>
<b>Servicios ofrecidos</b> ¿Qué tipo de atención podría recibir?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cirugía de emergencia (si es necesario)</li> <li>Medicamentos</li> <li>Toma de imágenes (como rayos X)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medicamentos</li> <li>Análisis de sangre</li> <li>Se puede recomendar ER si es grave</li> <li>Se puede tomar imágenes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vacunas o análisis de sangre</li> <li>Chequeo rápido</li> <li>Recetas</li> <li>Derivaciones para atención especializada o toma de imágenes</li> </ul>
<b>Horarios</b>	Abierto las 24 horas del día, todos los días	Todos los días, el horario varía según la ubicación	Entre semana, generalmente de 9 a 5 (solo con cita previa)

## Una guía para las visitas médicas

- Si es su primera visita con un proveedor médico, llegue una hora antes de la hora programada para su cita para completar la documentación importante y registrarse como paciente. Se le pedirá que proporcione un número de teléfono para que el consultorio pueda comunicarse con usted para recordarle las citas y los resultados de las pruebas.
- Llame para cancelar su cita con anticipación y reprogramar para otro día.
- Para todas las visitas posteriores a su primera visita, recomendamos llegar 30 minutos antes de la hora de su cita.
- Recuerde llevar su tarjeta de seguro a cada visita (si la ha recibido). Puede ver una imagen de cómo se vería la tarjeta en la última página de este documento.
- Tiene derecho a solicitar un intérprete; muchos lugares, incluidas las salas de emergencia, deben proporcionarlos. Un intérprete habla inglés con fluidez y su idioma preferido y está capacitado en términos médicos para garantizar que tanto usted como su proveedor reciban la información correcta.
- Si no se siente bien, utilice una mascarilla. Es posible que estén disponibles donde usted vaya para recibir atención.
- Durante su visita es posible que se le pregunte sobre:
  - cualquier enfermedad grave que familiares hayan tenido en el pasado (por ejemplo, enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer)
  - cualquier alergia que tenga
  - hospitalizaciones pasadas
  - atención médica que recibió, como análisis de laboratorios, pruebas médicas y vacunas (también conocidas como inmunizaciones)
- Sus proveedores médicos están obligados por ley a proteger la información que se comparte de forma privada y no pueden compartir su información médica privada con otras personas. La información de salud no se comparte con funcionarios de inmigración ni con nadie más, a menos que así lo exija la ley.

## Medicina / atención primaria para adultos

- Por lo general, su seguro le asigna un proveedor de atención primaria. Estas personas son su primera parada para todos los problemas médicos que no representen un peligro para su vida. Visitar a su proveedor de atención primaria puede ayudar a prevenir que se desarrollen o empeoren enfermedades.
- Los proveedores de atención primaria pueden: realizar exámenes anuales, ordenar pruebas, administrar vacunas y recetar medicamentos, incluidos anticonceptivos. Si tiene una afección crónica como diabetes, hipertensión o asma, pueden ayudarle a encontrar otros proveedores, conocidos como especialistas, para recibir tratamiento.
- Su proveedor de atención primaria suele ser su primera parada si tiene inquietudes médicas, incluso si es solo una llamada telefónica para obtener consejos sobre qué hacer.

## OBGYN y salud de la mujer

- Un obstetra-ginecólogo (OBGYN) es un médico que se especializa en el embarazo y el parto, así como en la atención médica de la mujer. La atención de la salud de la mujer incluye los trastornos menstruales, las infecciones de transmisión sexual y la planificación familiar.
- Si está embarazada, consultará a un obstetra-ginecólogo o partera con regularidad para asegurarse de que usted y su bebé por nacer se mantengan sanos. Su médico también puede ordenar pruebas para identificar posibles problemas de salud (esto se llama prueba prenatal). Un chequeo después de tener un bebé es una parte importante de su atención médica.
- La planificación familiar incluye decidir cuántos hijos elige tener y cuándo desea tenerlos (momento de los embarazos y espaciamiento de los nacimientos). Puede pedirle a cualquier proveedor de atención primaria u obstetra-ginecólogo que se conecte con servicios de planificación familiar y anticoncepción, atención del embarazo, parto y posparto, y servicios de aborto.

## Pediatría/medicina familiar

- Algunos proveedores médicos pueden atender a toda la familia, sin importar su edad. A estas personas se les conoce como proveedores de medicina familiar. Los proveedores de medicina familiar son un tipo de proveedor de atención primaria.
- Los proveedores de pediatría brindan atención a bebés y niños desde el nacimiento hasta los 18 años, incluidos los exámenes médicos que los niños pueden necesitar para la escuela. Los proveedores de pediatría son un tipo de proveedor de atención primaria.

## Medicamentos

- Hay dos tipos de medicamentos:
  - De venta libre: Estos son medicamentos que se pueden comprar en la tienda sin receta. Estos podrían incluir medicamentos para el resfriado como acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Advil).
  - Con receta: Estos son medicamentos que requieren receta médica de un proveedor médico, como los antibióticos.
- Si está inscrito en MassHealth, es posible que algunos o todos los medicamentos estén pagados (cubiertos). Siempre pregunte al farmacéutico el costo de los medicamentos.
- Termine los medicamentos según lo recetado por su proveedor y no tome medicamentos adicionales a menos que consulte primero con su proveedor médico.
- No comparta medicamentos recetados con otras personas y no deseche los medicamentos recetados no utilizados.

## Vacunas

- Las vacunas son una forma importante de proteger su salud, la salud de su familia y la salud de otras personas en su comunidad.
- Aunque las escuelas públicas de Massachusetts exigen vacunas para la asistencia, a los niños que viven en hoteles y otros lugares temporales no se les puede negar la entrada a estas escuelas si no tienen registros completos de vacunas.
- Si su hijo ya recibió un folleto de vacunas/registros de vacunas, llévelos con usted cuando lo inscriba en la escuela.
- Algunas vacunas se ofrecen estacionalmente, como la vacuna contra la gripe durante el otoño.



## Pagar por la atención médica

Al llegar a Massachusetts, puede ser elegible para programas como seguro médico y asistencia alimentaria. Se anima a todos a presentar una solicitud, independientemente de su estatus migratorio. Pregunte a su trabajador social y/o personal de apoyo del refugio si aún no se ha inscrito.

Si aún no ha recibido su tarjeta de seguro ni se ha inscrito en MassHealth, pregunte a su trabajador social o personal de apoyo del refugio sobre los próximos pasos.

La línea de ayuda de Health Care For All también puede ayudarle a obtener o comprender los beneficios de su seguro médico. Llame al **1-800-272-4232** (español, portugués y criollo haitiano disponibles).

### Seguro de salud

El seguro de salud puede pagar importantes servicios de atención médica, como visitas de atención médica, cuando necesita ir al hospital, medicamentos y más. También puede ayudarle con el transporte a sus citas médicas. Es posible que sea elegible para un tipo de seguro de salud llamado MassHealth. Cada familiar que obtenga MassHealth recibirá su propia tarjeta con un número de identificación de miembro único. Los consultorios médicos y los hospitales utilizarán estos números para cobrar a MassHealth por cualquier atención y servicio que reciba.

A continuación, se muestra un ejemplo de una tarjeta de MassHealth:



### Alimentos para mujeres embarazadas y niños

El programa WIC (Mujeres, Bebés y Niños) proporciona vales para alimentos saludables a familias de bajos ingresos que incluyen mujeres embarazadas y/o niños de cinco años o menos. Puede usar WIC para comprar alimentos como leche, queso, huevos, atún, cereales fortificados con hierro, mantequilla de maní, fórmula infantil, zanahorias, frijoles y jugos ricos en vitamina C.

Para solicitar WIC, consulte con su trabajador social o llame al **1-800-942-1007** para programar una cita en persona.

A continuación, se muestra un ejemplo de una tarjeta de WIC:



### Asistencia alimentaria y monetaria para familias

El Departamento de Asistencia Transicional (DTA, por sus siglas en inglés) de Massachusetts brinda beneficios que incluyen asistencia alimentaria (conocida como SNAP). Llame a la línea de asistencia del DTA al **877-382-2363** para obtener ayuda con su inscripción. La línea está abierta de 8:15 a. m. a 4:45 p. m. y hay ayuda disponible en criollo haitiano, español y otros idiomas. A continuación, se muestran ejemplos de tarjetas proporcionadas por el DTA.



La información anterior es proporcionada por Beth Israel Lahey Health (BILH) únicamente con fines informativos y no constituye asesoramiento médico. No pretende sustituir el asesoramiento médico personalizado ni reemplazar ningún consejo médico que le proporcione directamente su proveedor de atención médica. BILH no asume ninguna responsabilidad al proporcionar esta información.