

Paquete de Bienvenida de Asistencia a la Salud

Este documento proporciona información general a las personas que han llegado recientemente a Wokingham, y desean saber más sobre el sistema local de asistencia a la salud.

La información puede que no sea ofrecida como asesoramiento o una instrucción médicas. No habrá de tomarse acción o inacción con base únicamente en el contenido de esta información. Los lectores habrán de consultar con profesionales apropiados de la salud, sobre cualquier asunto relativo a su salud y bienestar.

Contenido

- Asistencia a la Salud en el Reino Unido
- dirigirse a los lugares correctos cuando usted no se encuentre bien:
Auto-Asistencia, Farmacéuticos, Médicos de Cabecera (GPs), 111, 999
- Ejemplos sobre qué hacer
- Vacunas
- COVID-19
- Bienestar Mental
- Enlaces útiles

Asistencia a la Salud en el Reino Unido



- El **Sistema Nacional de Salud (“NHS”)** es una organización importante que proporciona asistencia completa a la salud para cualquier persona en el Reino Unido.
- El Sistema Nacional de Salud proporciona muchos servicios, de formas distintas:
 - Puede prestarle a usted ayuda con preocupaciones físicas y de la salud mental.
 - Proporciona servicios de emergencia, trata enfermedades aisladas, presta ayuda a pacientes de larga duración.
 - Algunos servicios son provistos en la comunidad; otros son provistos en clínicas y hospitales.
 - Muchos profesionales de la salud trabajan en el Sistema Nacional de Salud (NHS) para proporcionarle a usted la asistencia médica correcta. Ellos no son simplemente médicos.
- Muchos de los servicios y tratamientos del Sistema Nacional de Salud (NHS) son gratuitos.
- La mayoría de los adultos necesitan pagar por ciertos artículos, tales como las recetas médicas o asistencia dental, pero compruebe si usted tiene derecho a estar exento(a).
- Su asistencia a la salud es confidencial. Durante el curso del tratamiento, a usted no se le preguntará sobre su estado de inmigración.
- Resulta igualmente importante, que usted se sienta capacitado(a) de **prestarse asistencia a sí mismo(a)** asumiendo la responsabilidad de su propia salud, y hacer las elecciones correctas.

¿No se encuentra usted bien?

- Asegúrese de que se dirige a los lugares apropiados para obtener la ayuda que necesite.
- Este paquete de bienvenida abordará las diferentes formas de prestarse asistencia a la salud a sí mismo(a) en el Reino Unido



AUTO- ASISTENCIA

Para dolencias básicas tales como cortes, rasguños y dolor de estómago



FARMACIA

Asesoramiento sobre dolencias, medicinas y una vida más saludable



NHS 111

Llame GRATIS al 111, las 24 horas al día, 365 días al año, o acceda al servicio online 111.nhs.uk



MÉDICO DE CABECERA

Llame a la Clínica de su Médico de Cabecera (GP) o visite su sitio web para concertar una cita por una enfermedad o lesión que no desaparezca.



999

Únicamente para emergencias que supongan una amenaza para la vida.

Auto-Asistencia y Farmacéuticos



- Muchos problemas de las salud comunes y menores, pueden ser tratados mientras descansa en su hogar, con medicación que puede ser adquirida en una farmacia local.
 - Ejemplos: tos, resfriados, fiebre de corta duración, pequeños cortes, dolores, dolor de estómago, garganta irritada, irritaciones de la piel, alergias menores, ojos enrojecidos, dentición.
- Si usted necesita asesoramiento, tal y como qué medicinas tomar o utilizar para problemas de la salud como éstos, visite a su **farmacéutico local**
- Un Farmacéutico es un profesional de la salud titulado, que puede reconocer muchos dolencias comunes.
- Asimismo, un Farmacéutico puede decirle a usted lo que necesita hacer, para el caso de que su problema sea más grave.
- Usted puede visitar a un Farmacéutico o adquirir medicinas para problemas de la salud menores, en su farmacia local o en grandes supermercados.
- Generalmente, las farmacias pueden encontrarse en el barrio local o en grandes supermercados.
- No es necesario que usted visite a un médico para acceder a este tipo de asesoramiento o medicina.
- Si su Médico de Familia (GP) le receta a usted medicinas, usted podrá igualmente recogerlas en la farmacia.

Sistema Nacional de Salud (NHS) 111 ⁶



- **El Sistema Nacional de Salud (NHS) 111** es para estas situaciones:
 - Cuando usted necesite asesoramiento rápido o un tratamiento médico **urgente** (ésto es, usted no puede esperar a obtener una cita para ver a su Médico), pero la condición **no supone una amenaza para la vida**, o bien
 - Cuando usted **no esté seguro(a)** de a quién llamar para obtener ayuda médica, o bien
 - Para obtener ayuda y asesoramiento sobre asuntos de la salud, cuando la Farmacia local o la Clínica del Médico de Familia (GP) están cerrados.
- Llame al número 111 de forma gratuita desde cualquier teléfono, o visite <https://111.nhs.uk> .
- Cuando usted llame al 111, usted hablará con un asesor(a) con formación completa. Ellos pueden:
 - Decidir qué ayuda médica necesita usted.
 - Asesorarle sobre a dónde debe usted dirigirse o qué es lo que usted necesita hacer.
 - Si resulta posible, ellos pueden concertar una cita para que usted tenga acceso a asistencia urgente.
 - Si el Sistema Nacional de Salud (NHS) 111 cree que usted necesita ayuda con carácter urgente, ellos pueden enviarle una ambulancia.
- Usted puede solicitar los servicios de un(a) **intérprete** cuando usted llame al111.

Médicos de Cabecera (GPs)



- El **Médico de Cabecera (GP)** es su médico en la comunidad. Ellos son el primer médico que normalmente usted visitará, para el caso de que no se produzca una mejora en su enfermedad por sí misma.
- Los Médicos de Cabecera (GPs) trabajan en una **Clínica** o en un **Consultorio**. Ellos trabajan junto con otros profesionales de la salud, tales como enfermeros(as), fisioterapeutas, farmacéuticos(as) y psicólogos(as).
- Será necesario que usted se registre en una Clínica del Médico de Cabecera para obtener sus servicios. Después de haberse registrado con su nuevo Médico de Cabecera (GP) puede que se le pida a usted que se someta a una comprobación de la salud - puede que ellos también le asesoren a usted sobre programas de revisión que resultan disponibles. Resulta importante que usted asista a las citas de comprobaciones de la salud, o programas de revisión, incluso para el caso de que usted se encuentre bien.
- Generalmente, será necesario que usted concierte una cita para ver a su Médico de Cabecera (GP). Puede que su cita no se haya programado para el mismo día que usted solicitó.
- Resulta importante asistir a las citas del Médico de Cabecera **con puntualidad**. Para el caso de que usted no pueda asistir a su cita, póngase en contacto con su Clínica para cambiar la fecha de la cita.
- Muchas Clínicas del Médico de Cabecera (GP) ofrecen ahora citas que no son presenciales. Compruebe su sitio web o llámeles.
- Prepárese para su cita. Escriba de antemano sus preguntas sobre su condición de la salud.
- Si usted no habla Inglés, o necesita ayuda con la interpretación, usted puede traer a alguien que hable Inglés. O usted puede solicitar los servicios de un intérprete, para las citas concertadas con antelación.

Lesiones Menores / Casos Urgentes



- Si usted ha sufrido una lesión más grave o **urgente** que **no suponga una amenaza para la vida**, puede que usted necesite dirigirse a un **centro de tratamiento urgente (“UTC”)** o a una Unidad de Lesiones Menores.
- Los Centros de Tratamiento Urgente (UTCs) no prestan servicios de forma continuada, y no siempre aceptan pacientes sin cita previa.
De modo que primero resulta mejor **llamar al 111**, y ellos podrán reservar una cita para usted en el Centro de Tratamiento Urgente (UTC)
- Entre las condiciones de la salud que pueden ser tratadas en un Centro de Tratamiento Urgente (UTC) se incluyen:
 - Reacciones alérgicas
 - Mordeduras, heridas y picazos
 - Rotura o fractura de extremidades
 - Quemaduras y escaldaduras
 - Cortes y heridas profundas
 - Caídas cuando no exista pérdida de consciencia
 - Objetos externos en los ojos u oídos
 - Heridas infectadas
 - Infecciones y erupciones de la piel
 - Esguinces y torceduras



999 / Emergencias que suponen una amenaza para la vida



- Si usted tiene una **emergencia que supone una amenaza para la vida, llame al 999.**
- Ellos pueden gestionar una ambulancia para llevarle a usted al **Departamento de Urgencias (“A&E”)** de un hospital cercano.
- Para el caso de que usted no esté seguro, usted puede igualmente **llamar al 111.** Asimismo, ellos puede asesorarle a usted, y reservar una cita a usted en el Departamento de Urgencias si resulta necesario. Si usted necesita ir al Departamento de Urgencias (A&E), vaya por sus propios medios, a no ser que usted requiera de un cuidador, o si usted es un progenitor con un menor dependiente. .
- Usted habrá de llamar al 999 en situaciones tales como:
 - ataque al corazón
 - embolia
 - pérdida de conciencia
 - un estado repentino de confusión
 - ataques que no cesan
 - dolor de pecho o dificultades para respirar
 - sangrado severo que no puede detenerse
 - reacciones alérgicas severas
 - quemaduras o escaldaduras severas
 - alguien se ha causado auto lesiones graves o ha tomado una sobredosis

Ejemplo 1:

Mi hijo(a) tiene fiebre.



¿SE TRATA DE UNA EMERGENCIA QUE SUPONE UNA AMENAZA PARA LA VIDA?

Por ejemplo: Mi hijo(a) tiene un ataque o convulsiones..
Mi hijo(a) parece confundido y está perdido la consciencia.
Mi hijo(a) está encontrando dificultades para respirar.

**LLAME AL 999 o
vaya a
URGENCIAS**

¿ES DE UNA MAYOR GRAVEDAD O URGENCIA?

Por ejemplo: La fiebre ha durado 5 o más días.
Mi hijo(a) parece deshidratado y se niega a comer.
Utilizo medicinas sin receta pero la fiebre no se reduce.

**Use NHS 111 o contacte
con el Médico de
Familia (GP)**

**ESTOY INSEGURO(A) o NECESITO MÁS
AYUDA**

**Use NHS 111
o pregunte a un
FARMACÉUTICO(A)**

PUEDO PRESTAR ASISTENCIA A MI HIJO(A)

AUTO-ASISTENCIA

Para más información: Vea <https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children/>

Ejemplo 2:

Me he lesionado un dedo al cerrar una puerta.



¿SE TRATA DE UNA EMERGENCIA QUE SUPONE UNA AMENAZA PARA LA VIDA?

Por ejemplo: Hay sangrado que no puede detenerse.
El dedo tiene un ángulo de indicación distinto.
El hueso está saliendo fuera del dedo.

**LLAME AL 999 o
vaya a
URGENCIAS**

¿ES DE UNA MAYOR GRAVEDAD O URGENCIA?

Por ejemplo: Resulta severamente doloroso, inflamado o magullado.
Está rígido y difícil de mover.

**Use NHS 111 o contacte
con el Médico de
Familia (GP)**

ESTOY INSEGURO(A) o NECESITO MÁS AYUDA

Por ejemplo:
Después de que haya desaparecido el dolor inicial, mi lesión no está mejorando.

**Use NHS 111
o pregunte a un
FARMACÉUTICO(A)**

PUEDO PRESTAR ASISTENCIA A MI LESIÓN

**Pregunte a un(a)
FARMACÉUTICO(A) o
AUTO ASISTENCIA**

Para más información: Vea <https://www.nhs.uk/conditions/broken-finger/>

Vacunaciones



- Muchas vacunas rutinarias son ofrecidas en el Sistema Nacional de Salud (NHS).
- Las vacunas son seguras y efectivas. Resulta importante que usted obtenga la vacuna correcta a tiempo, para la máxima protección de usted y de sus seres queridos.
- A los bebés, los niños pequeños y los niños en edad escolar, se les darán sus vacunas por medio de sus Médicos de Familia (GPs) o en las escuelas, cuando ellos(as) se conviertan en elegibles.
- Algunas vacunas resultan únicamente disponibles para ciertos grupos de personas que requieren de protección extraordinaria.
- Usted puede debatir más detalles con un Farmacéutico(a) o con su Médico de Familia (GP).
- La **vacuna estacional contra la influenza** (o la “vacuna contra la gripe”) es ofrecida cada año para ayudar a gente que se encuentre bajo riesgo, a protegerse contra la gripe y sus complicaciones. Resulta apta para menores y adultos. Algunas personas pueden obtenerla de forma gratuita del Sistema Nacional de Salud (NHS).
- La **vacuna contra la COVID-19** es otra vacuna importante. La mayoría de los adultos deberían de recibir dos dosis y una dosis de refuerzo. Es gratuita en el Sistema Nacional de Salud (NHS) para todos aquellos que vivan en e Reino Unido.

COVID-19



- COVID-19 se propaga fácilmente por el aire de persona a persona. La mayoría de la gente desarrolla leves síntomas después de resultar infectada. Algunas personas no muestran síntomas después de resultar infectadas, mientras que otras personas sufren un riesgo más elevado de caer gravemente enfermos(as).
- Nosotros deberíamos de ser cuidadosos y considerados hacia otras personas, para minimizar la propagación de la COVID -19. Se alienta a todo el mundo a que siga la orientación pública sobre la salud.
- Póngase la **vacuna contra la COVID-19**.
- Familiarícese con los principales síntomas de la COVID-19.
- Obtenga información sobre las pruebas de la COVID-19 que se encuentren disponibles.
- Si su resultado de la prueba de la COVID-19 es positivo, usted debería de permanecer en su hogar y evitar el contacto con otras personas, de modo que la enfermedad no se propague. Esté preparado(a) para prestarse asistencia a sí mismo(a).
- En sus actividades diarias, cúbrase el rostro en zonas concurridas o cerradas.
- Mantenga una buena higiene personal. Lávese las manos de forma regular. Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.
- Mantenga limpio su entorno de vivienda. Permita que entre aire fresco en espacios interiores, cuando le resulte posible hacerlo así.

Bienestar Mental



- La Salud Mental es importante, justo al igual que la salud física.
- Usted puede prestar apoyo a su salud mental prestándose ayuda a sí mismo(a):
 - Conecte con otras personas: grupos locales en, grupos de Fe
 - Manténgase activo(a) físicamente
 - Aprenda nuevas habilidades
 - Practique la concienciación
- Puede que usted quiera perseguir la obtención de ayuda para el caso de que usted esté:
 - Preocupándose más de lo normal
 - Encontrando difícil disfrutar de su vida
 - Teniendo pensamientos y sentimientos a los que le resulta difícil hacer frente, que tengan efectos sobre su vida diaria.
- Averigüe sobre los recursos disponibles para prestarle apoyo a usted:
 - La Clínica de su Médico de Familia (GP)
 - Página web del Ayuntamiento del Distrito de Wokingham Borough Council's sobre Salud Mental:
<https://www.wokingham.gov.uk/health/health-services-and-advice/emotional-and-mental-health/>
 - La página web del Sistema Nacional de Salud (NHS) sobre la Salud Mental:
<https://www.nhs.uk/mental-health/>



Sitios web útiles

Servicio Nacional de Salud

www.nhs.uk



NHS 111

www.nhs.uk/111



Ayuntamiento del Distrito de
Wokingham

www.wokingham.gov.uk



Asesoramiento a Ciudadanos en Wokingham – Una Puerta de Entrada:
Un punto único de contacto para residentes que necesiten ayuda y apoyo

www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/





WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

Gracias