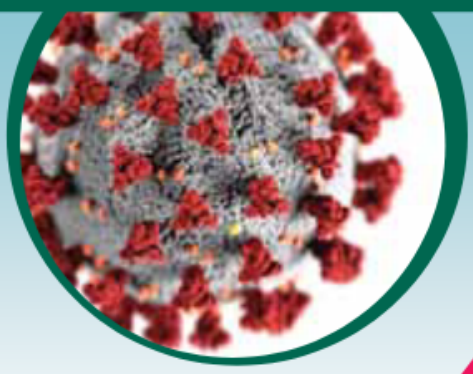
DIRECTORIO DE Salud

GRATIS

Recursos

Información

Prevención del COVID



Publicación del *Siete Dias*
30 años sirviendo a la comunidad

¡Vacúnate!

elSieteDías

¿Estas de prisa?

Baja la version digital

LATINO NEWSPAPER

elSieteDías

www.elsietedias.com Washington

Servicios de publicidad

Impreso y Digital

IMPRENSO

DIGITAL

El Siete Dias

dias_siete

ElSieteDias
directorio_hispano_del_siete
raul_perez_calleja

Solicite más información

Contacto: Raul Perez Calleja, editor del El Siete Dias
Oficina: 12005 NE 12th St, Ste 26, Bellevue, WA 98005
Telefono: (425) 279-3483 | Email: ulperez@elsietedias.com

OTROS SERVICIOS:
VOLANTES (FLIERS) Y ***POSTERS*** (diseno, producción y distribución)

PROMOCION EN RADIO
LA GRAN D: La Radio de Seattle (app La Radio de Seattle)
EL REY 1360 (app: El Rey 1360)

PROMOCION EN TV DIGITAL
elSieteDías TV

LATINO NEWSPAPER

elSieteDías

www.elsietedias.com Washington

Siempre presente en los eventos de nuestra comunidad.

Recoje el periodico en tu tienda favorita

Visite elsietedias.com

Encuentrenos en social media

facebook.com/elsietedias/

instagram.com/elsietedias/

twitter.com/dias_siete

Salud

DIRECTORIO DE SALUD

para la comunidad Hispana de Washington

Mantengamos saludable a nuestras familias y a nuestra comunidad.

LEARN TO RETURN

¡Vacúnate!

elSieteDías

Washington State Department of HEALTH

Celebrando mas de 30 años en la comunidad Hispana

Esta publicación, pretende brindar información de salud, a la comunidad Hispana, donde consideramos que la Salud presenta influencia y consecuencias sociales.

En el **primer apartado**, se ha considerado continuar con la información sobre el COVID, como es: La información en caso de padecimientos. Centros de Vacunaciones. Medidas de Prevención. Así como, información sobre los Centros de Atención de Salud.

En el **segundo apartado**, se presenta información sobre la Salud en General considerando la Alimentación como fuente básica de los padecimientos y las enfermedades comunes entre los Hispanos. También se presenta un Directorio de Clínicas de Servicio gratuito y clínicas de costo reducido, así como información de Aseguranza Medica Gratis o de costo reducido.

En el **tercer apartado** información sobre la Salud Mental, como es la Línea de Atención 988 - Prevención del Suicidio y Crisis emocional. Así como Información sobre el alcoholismo y la drogadicción. Y Centros y Servicios de Ayuda.

Directorio Hispano de SALUD, es una publicación de Latino Newspaper Siete Días y Directorio Hispano, con mas de 30 años en el mercado.

Fuentes principales Washington State Department of Health (doh.wa.gov).

Editor	*Raul Perez Calleja*
Directora de proyecto y diseño	*Brenda Gonzalez*
Executivo de cuentas	*Jordon Lovelace*
Tecnologia	*Sean McLellan*
Fotógrafo	*Juan Perez Calleja*
Diseñadora	*Monica G.*
Diseñador	*Gustavo Lopez*
Distribución	*Eliza A.*

El Siete Dias @ 12005 NE 12th St, Ste 26, Bellevue, WA 98005

Tel (425) 279-3483 | raulperez@elsietedias.com

Contenido

I. COVID

Lo Basico
Identificarlo
Prevención
Campañas del Siete Dias
Recursos

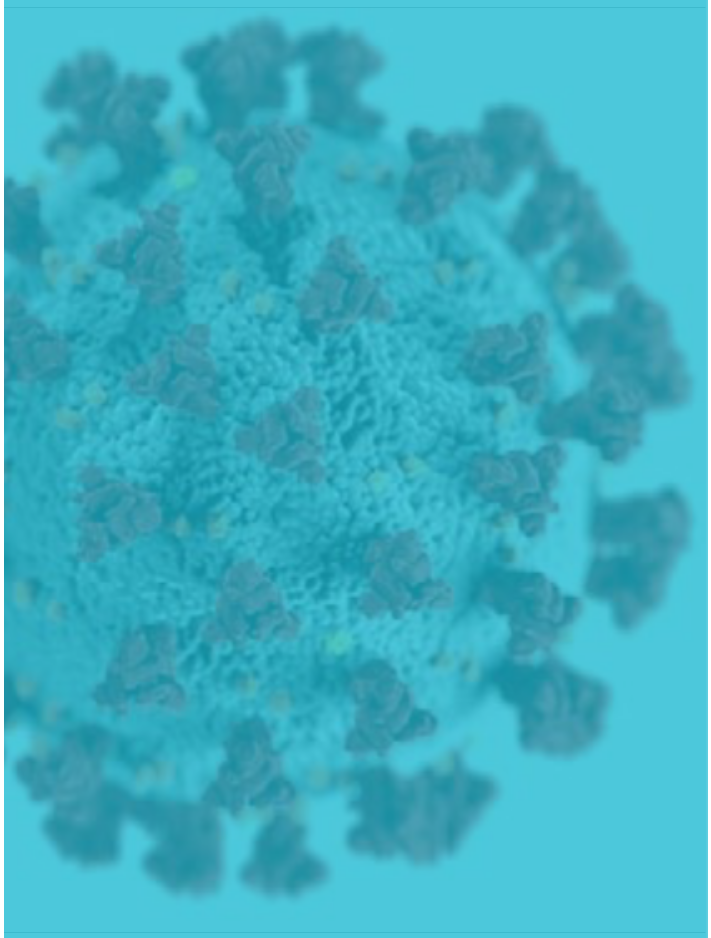
II. SALUD FISICA

Alimentación
Enfermedades
Recursos

III . SALUD MENTAL

Habitos
Adicción
Recursos

I. COVID



Lo Basico

Identificarlo

Prevención

Campañas del Siete Dias

Recursos

Lo basico del COVID

Washington State Department of HEALTH

PUBLICADO POR EL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON

¿CÓMO SE PROPAGA EL CORONAVIRUS?

Se transmite más comúnmente de una persona infectada a otras a través de:

- En el aire al toser y estornudar.
- Contacto personal cercano, como tocar o dar la mano.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavarse las manos.
- En raras ocasiones, contaminación fecal con coronavirus presente.
- Se cree que las personas son más contagiosas cuando están más enfermas, aunque es posible que se propague antes de que las personas muestren síntomas.

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS DE COVID-19?

Tome precauciones cada vez que se sienta enfermo manteniéndose alejado de los demás y usando una máscara facial si debe acercarse a menos de seis pies de otra persona. Comuníquese con su médico y hágale saber que cree que tiene síntomas de COVID-19 y que le gustaría hacerse la prueba del virus.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME A MÍ MISMO Y A LOS DEMÁS?

Hay medidas que puede tomar para reducir el contagio y la propagación del coronavirus:

- Encuentre una vacuna contra el COVID-19.
- Usa una mascarilla.
- Quédate en casa si estás enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol si no hay agua.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

Siga las recomendaciones de su departamento de salud local. Para las personas inmunocomprometidas o que no pueden vacunarse contra el COVID-19, la PrEP (profilaxis previa a la exposición) puede brindar protección.

¿CUÁL ES MI RIESGO DE CONTRAER COVID-19?

Su riesgo puede ser diferente al de otros. El CV19 CheckUp es una herramienta en línea diseñada para ayudarlo a estar más seguro y saludable durante la pandemia de COVID-19. Es gratis, confidencial y fácil de usar. La herramienta:

CheckUp está disponible en https://washington.cv19checkup.org.

INFORMACIÓN ACTUALIZADA DE LA VACUNA

Las recomendaciones de dosis de refuerzo actualizadas del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) son las siguientes:

Los niños de 6 meses a 5 años que recibieron la vacuna monovalente original Moderna COVID-19 ahora son elegibles para recibir un refuerzo bivalente actualizado dos meses después de completar la serie primaria. La vacuna Pfizer COVID-19 para niños de 6 meses a 4 años ahora incluirá dos dosis monovalentes de Pfizer y una dosis bivalente de Pfizer.

Los niños de 6 meses a 4 años que aún no hayan comenzado la serie primaria de 3 dosis de Pfizer o que no hayan recibido la tercera dosis de su serie primaria ahora recibirán la serie actualizada de Pfizer.

Los niños de 6 meses a 4 años que ya hayan completado la serie primaria de 3 dosis de Pfizer no serán elegibles para dosis adicionales o refuerzos en este momento.

SON LAS VACUNAS SEGURAS Y EFECTIVAS?

Cuatro vacunas COVID-19 están autorizadas para uso de emergencia o totalmente aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA). Estas vacunas demostraron ser seguras y efectivas en ensayos clínicos. Fueron desarrolladas, probadas y autorizadas usando el mismo proceso riguroso que se usó para otras vacunas exitosas.

¿QUÉ ES EL COVID LARGO?

Las personas infectadas con COVID-19 pueden continuar teniendo síntomas y efectos a largo plazo después de su infección llamada "COVID largo" o "Síndrome post-COVID". Todavía se desconoce mucho sobre el COVID prolongado. Continuamos aprendiendo más a medida que continúa la investigación sobre el COVID prolongado.

PREVENCIÓN DE COVID PROLONGADO

Prevenir la infección por COVID-19 es la mejor manera de prevenir el COVID prolongado. Protégete a ti mismo y a los demás del COVID-19 lavándote las manos, usar máscaras en multitudes, quedarse en casa cuando está enfermo y obtener vacunas recomendadas y dosis de refuerzo. Individuos vacunados que todavía contraen COVID-19 pueden tener menos probabilidades de desarrollar COVID prolongado que las personas no vacunadas.

DERECHOS PROLONGADOS DE COVID Y DISCAPACIDAD

El COVID prolongado puede causar deficiencias físicas y mentales y es considerada una discapacidad bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Las personas con COVID prolongado están protegidas legalmente contra la discapacidad discriminación. Pueden tener derecho a modificaciones razonables de empresas, gobiernos estatales y locales para dar cabida a largo Limitaciones relacionadas con COVID.

¿LAS MASCARILLAS TODAVÍA OFRECEN PROTECCIÓN?

El uso de una máscara o respirador bien ajustado ayuda a protegerlo a usted y a los demás. A su alrededor al prevenir la propagación de COVID-19. Cuando se combinan con buena ventilación, mantenerse al día con las vacunas y otras precauciones, puede reducir las posibilidades de enfermedades graves y la interrupciones que COVID-19 causa en nuestras
comunidades.

Washington State Department of HEALTH

Departamento de Salud del Estado de Washington

Qué hacer si tiene síntomas de COVID-19

diagrama 1

Este diagrama de decisiones está destinado al público en general y a entornos no sanitarios, como escuelas y centros de cuidado infantil.

Si tiene uno o más de estos síntomas (ya sea que aparecieron, cambiaron o empeoraron):

- ❑ Fiebre (≥100.4 °F [38 °C]) o escalofríos
- ❑ Falta de aire o dificultad para respirar
- ❑ Dolor de cuerpo o muscular
- ❑ Pérdida del olfato o gusto
- ❑ Congestión o goteo nasal [1]
- ❑ Náuseas, vómitos o diarrea
- ❑ Dolor de cabeza
- ❑ Cansancio
- ❑ Dolor de garganta
- ❑ Tos

Debe quedarse en casa y hacerse una prueba de COVID-19 o acudir a un proveedor de atención médica.

No se realizó la prueba.

Obtuvo un resultado **POSITIVO** de COVID-19.

Aíslese en casa

Puede dejar el aislamiento una vez transcurridos 5 días desde la aparición de los primeros síntomas si:

- No tuvo fiebre en las últimas 24 horas (sin medicamentos).

  Y
- Sus síntomas mejoraron.

Notifíquelo a las personas que hayan pasado tiempo con usted [2] y diríjalas al diagrama 2.

Al reanudar las actividades normales entre los días 6 y 10:

- Use mascarilla en casa y en lugares públicos [3].
- Evite a las personas inmunodeprimidas, los entornos sanitarios y otros entornos de alto riesgo.
- Consulte Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 para obtener más información, por ejemplo:
  - » qué hacer en determinados entornos de congregación de personas;
  - » cómo utilizar las pruebas de antígenos para determinar cuándo abandonar el aislamiento y quitarse la mascarilla.

Obtiene un resultado **NEGATIVO** de COVID-19 **O** recibe un diagnóstico diferente de un proveedor de atención médica.

¿Estuvo expuesto al COVID-19? [2]

NO

Obtuvo un resultado **NEGATIVO** de COVID-19.

Recibió un diagnóstico diferente de un proveedor de atención médica.

Quédese en casa

- Considere la posibilidad de repetir la prueba cada 24-48 horas hasta al menos 5 días después del inicio de los síntomas. [4]
- Reanude sus actividades normales cuando:
  - » No haya tenido fiebre en las últimas 24 horas (sin medicamentos).

    Y
  - » Sus síntomas mejoraron.

Quédese en casa

Reanude sus actividades normales si:

- No tuvo fiebre en las últimas 24 horas (sin medicamentos).

  Y
- Sus síntomas mejoraron.

SÍ

Consulte el diagrama 2

[1] Si la persona es menor de dos años y SOLO presenta este síntoma, no se requieren pruebas ni aislamiento. Si los síntomas del niño empeoran o persisten más de 5 días, consulte a un proveedor de atención médica.

[2] Expuesto a COVID-19: alguien que estuvo a menos de 6 pies (2 metros) de una persona con COVID-19 durante más de 15 minutos en un plazo de 24 horas durante el período contagioso del caso. La definición de "contacto cercano" puede variar en algunas situaciones.

[3] Si no puede usar una mascarilla de manera adecuada, debe completar un aislamiento completo de 10 días en casa.

[4] Consulte la Guía de autodiagnóstico para el público para obtener información adicional sobre el hecho de repetir la prueba si el resultado es negativo. Si ha dado negativo en una prueba molecular de laboratorio (por ejemplo, PCR), no es necesario repetir la prueba.

Washington State Department of HEALTH

Departamento de Salud del Estado de Washington

Son alergias o es el COVID-19?

Es influenza o es el COVID-19?

No es posible diferenciar la influenza del COVID-19 solo por los síntomas porque algunos de los ***síntomas son los mismos****.*

Algunas pruebas de reacción en cadena de la polimerasa (PCR, por sus siglas en inglés) pueden diferenciar entre la influenza y el COVID-19 al mismo tiempo. Si una de estas pruebas no está disponible, muchos centros de realización de pruebas de detección ofrecen pruebas para detectar la influenza y el COVID-19 por separado.

Hable con un proveedor de atención médica sobre cómo realizarse una prueba de detección tanto de influenza como de COVID-19 si presenta síntomas.

PUBLICADO POR EL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON

COVD-19 RECURSOS PARA LAS COMUNIDADES DE WA

Encuentre una vacuna COVID-19 cerca de su vecindario
https://vaccinelocator.doh.wa.gov

Las últimas noticias y actualizaciones del Departamento de Salud
https://doh.wa.gov/emergencies/covid-19

¿Cuáles son sus posibilidades de contraer el coronavirus?
https://washington.cv19checkup.org

¿Dio positivo por COVID? Ayuda denunciandolo.
https://safercovid.org/mytest/index.html

Verifique la fecha de vencimiento de su kit de prueba COVID-19
https://ihealthlabs.com/pages/news#expiration

Averigüe si usted o su familia han estado expuestos al COVID
https://doh.wa.gov/emergencies/covid-19/wa-notify

Recursos y actualizaciones de COVID-19

COVID-19 está aquí para quedarse en el futuro previsible

Seguir los protocolos de seguridad de COVID-19 puede reducir su riesgo y proteger a su familia y amigos

La protección más fuerte contra el COVID-19 es vacunarse. La mejor manera de protegerte a ti y a tu familia contra el Coronavirus es completando la serie de vacunas. Si usted o alguien que conoce necesita una vacuna, vaya a https://vaccinelocator.doh.wa.gov y busque una cerca de su vecindario.

La segunda mejor protección contra el COVID-19 es lavarse las manos. Lavarse las manos puede mantenerlo saludable y prevenir la propagación de gérmenes y virus que se encuentran en las superficies. Lávese las manos durante al menos 20 segundos.

Se ha demostrado que el uso de mascarillas ralentiza la propagación de la COVID-19 y todavía se requiere en algunos entornos. Usar una máscara bien ajustada ayuda a protegerlo a usted y a quienes lo rodean al prevenir la propagación de COVID-19.

Reduzca el riesgo de propagar el COVID-19 haciéndose la prueba si se siente enfermo, asiste a una reunión o ha estado expuesto al COVID-19. Las pruebas permiten a las personas tomar precauciones, como aislarse, de manera oportuna para detener la propagación del virus. Más información en https://doh.wa.gov/es/emergencies/covid-19

Si tiene COVID-19, puede transmitirlo a otras personas, incluso si no tiene síntomas. Si tiene síntomas, hágase la prueba y quédese en casa hasta que tenga los resultados. Si da positivo, quédese en casa durante al menos 5 días. Obtenga más información en https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

¿Debería preocuparme por la variante XBB.1.16 COVID?

No. La vacuna de refuerzo actualizada brinda protección contra las variantes más recientes.

LEARN TO RETURN elSieteDías Washington State Department of HEALTH

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Medidas sugeridas por el CDC para la prevención del COVID-19

Además de las prácticas básicas de salud e higiene, como el lavado de manos, los CDC recomiendan ciertas medidas preventivas, entre ellas:

- **Mantenerse** al día con las vacunas contra el COVID-19
- **Mejorar** la ventilación
- **Hacerse** una prueba de COVID-19 si es necesario
- **Seguir** las recomendaciones sobre lo que debe hacer si ha estado expuesto al virus
- **Quedarse** en casa si tiene COVID-19 presunto o confirmado
- **Buscar** tratamiento si tiene COVID-19 y corre alto riesgo de enfermarse gravemente
- **Evitar** el contacto con personas que tienen COVID-19 presunto o confirmado

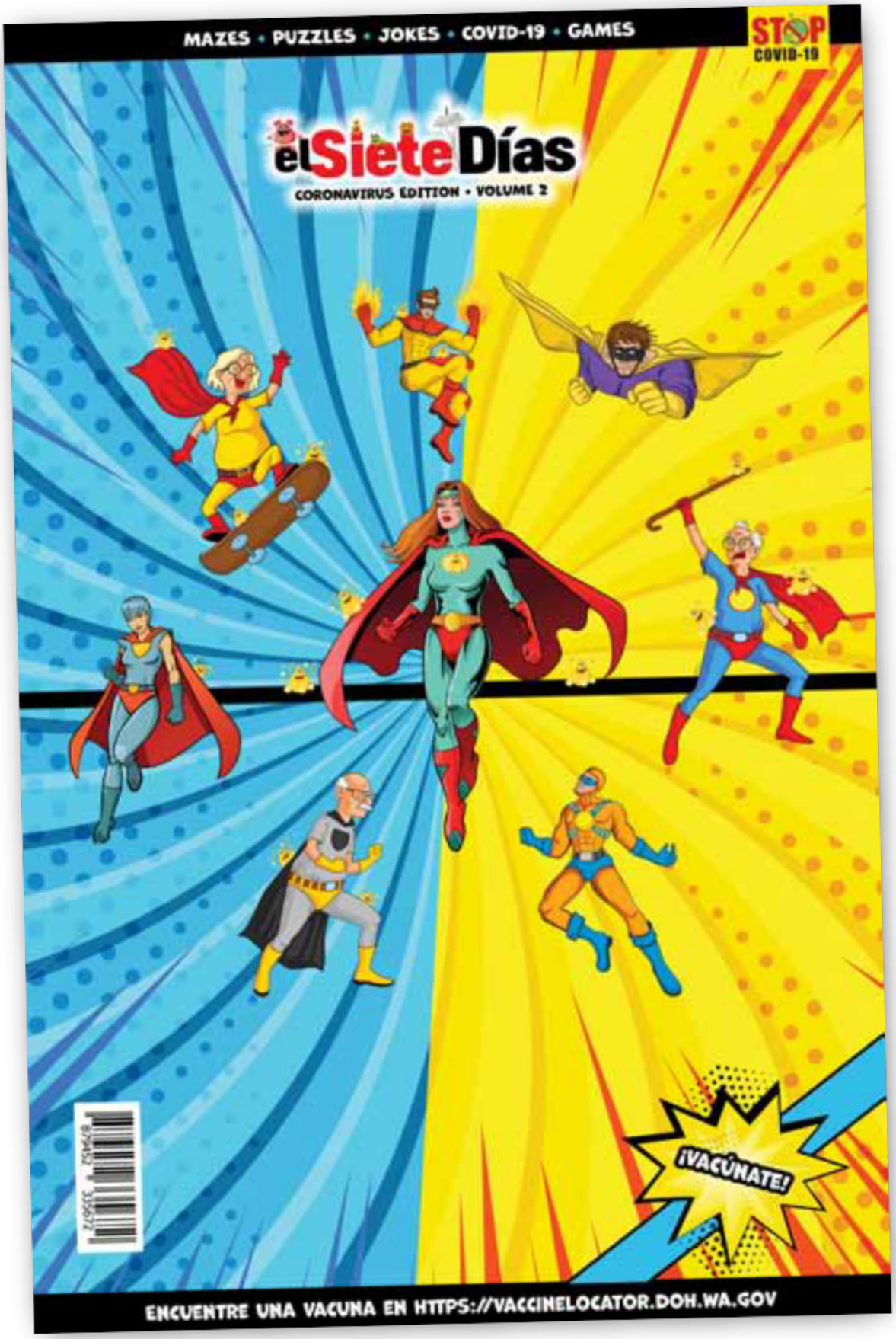
LATINO NEWSPAPER
elSieteDías
www.elsietedias.com
Washington

Campaña de Vacunación contra el COVID -19

El Siete Dias se une a la ***Campaña de Vacunación contra el COVID -19*** y sus variantes en coordinación con el ***Departamento de Salud de Washington***. El Siete Días a publicado una Edicion Especial dirigida particularmente a niños de entre 5 y 12 años. Las ha distribuido principalmente a los distritos escolares. Volantes y posters informativos dirigidos a ambos jóvenes y adultos también han sido distribuidos por la comunidad. Este programa también a distribuido a tiendas latinas y restaurantes Test Kits y mascarillas con la finalidad de fortalecer las medidas preventivas contra el COVID-19.

Así mismo se continua distribuyendo volantes en los campos deportivos con la información y medidas para prevenir los contagios del COVID – 19.

Dicha campaña seguirá activa hasta reducir los niveles de contagio ya que muchos de nosotros no queremos regresar a encierros o limitaciones de actividades sociales.

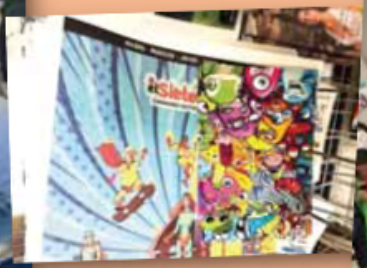

MAZES • PUZZLES • JOKES • COVID-19 • GAMES
STOP COVID-19
elSieteDías
CORONAVIRUS EDITION • VOLUME 2
¡VACÚNATE!
ENCUENTRE UNA VACUNA EN HTTPS://VACCINELOCATOR.DOH.WA.GOV

Bailadores de Bronze en White Center

Fiesta Colombiana en Redmond

Centro de la Raza en Beacon Hill

Escuela en Moses Lake



Evento de Cinco de Mayo en Redmond

Jaripeo en Monroe

NO TODO LO QUE ESCUCHAS SOBRE EL COVID-19 ES VERDAD

CUANDO LA VOZ DE TU CONCIENCIA TE DICE QUE CONFÍES EN LA CIENCIA, ESCÚCHALA...

Aprende a desmentir mitos sobre el COVID-19 en VerdadesDelCOVID.org

VERDADES *del* COVID

NO TODO LO QUE ESCUCHAS SOBRE EL COVID-19 ES VERDAD

ESCUCHA A LA CIENCIA y a tu CONCIENCIA

Esta guía te ayudará a desmentir los mitos y mentiras que ponen en riesgo la salud de nuestra comunidad con toda la información correcta y científica que necesitas.

MITO: Ya me dio COVID-19, tengo protección

Incluso si tuviste COVID-19, la inmunidad natural que obtienes no es lo suficientemente fuerte para combatir una posible reinfección. Tus vacunas y refuerzos evitarán que te enfermes gravemente si vuelves a contraer COVID-19.

MITO: Los refuerzos no ayudan en nada

Los refuerzos contra el COVID-19 pueden mejorar o restaurar la protección que podría haber disminuido con el tiempo después de haberte puesto todas tus dosis de la vacuna. Es la mejor manera de mantenerte protegido.

MITO: Los niños no pueden contagiar el COVID-19

No solo es posible que los niños contraigan COVID-19, sino que también pueden contagiarlo a otros. Con variantes nuevas y más contagiosas, es más importante que nunca mantener a los niños al día con sus vacunas contra el COVID-19.

MITO: Las vacunas contra el COVID-19 causan efectos secundarios a largo plazo

No hay evidencia de que las vacunas contra el COVID-19 causen efectos secundarios a largo plazo, pero sí es posible desarrollar complicaciones a largo plazo si te enfermas gravemente de COVID-19.

MITO: Las vacunas y refuerzos contra el COVID-19 afectan la fertilidad

No hay evidencia de que las vacunas contra el COVID-19 causen problemas de fertilidad. De hecho, las vacunas son recomendadas para evitar las complicaciones del embarazo relacionadas con la enfermedad del COVID-19.

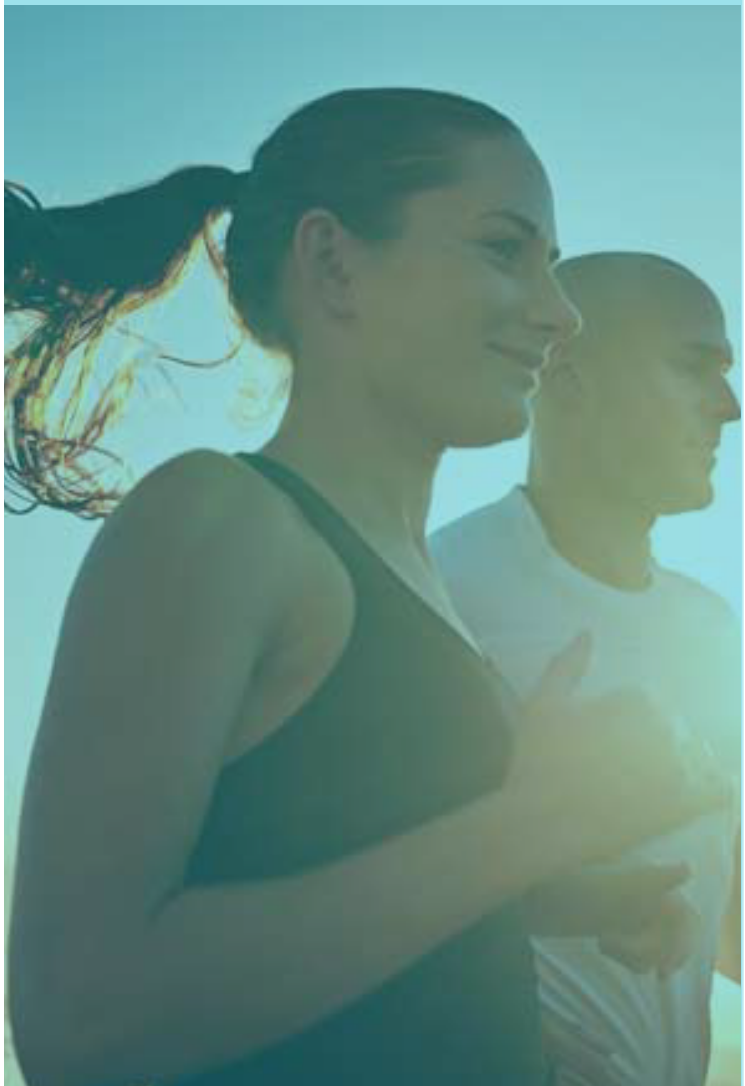
MITO: El tratamiento para el COVID-19 reemplaza las vacunas

Los tratamientos para el COVID-19 sirven para tratar síntomas, pero no sustituyen la vacunación. Las vacunas y refuerzos son la mejor manera de prevenir que te enfermes gravemente.

Para conocer más mitos y la información científica que los desmiente, visita VerdadesDelCOVID.org

VERDADES del COVID

II. SALUD FÍSICA



Alimentación

Enfermedades

Recursos

SALUD FÍSICA
Alimentación

Articulos

Dieta sana y equilibrada

¿Que son las calorias?

¿Que son los carbohidratos?

¿Qué es una dieta sana y equilibrada?

Una dieta balanceada suministra los nutrientes que su cuerpo necesita para funcionar de manera efectiva.

Una dieta equilibrada incluirá una variedad de alimentos de los siguientes grupos y en las siguientes proporciones:

Esta colección de alimentos permiten una dieta sana y equilibrada porque son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, carbohidratos, fibra, proteínas, y grasas saludables.

Una dieta sana no incluye...

Los alimentos que se deben evitar o limitar en una dieta saludable incluyen:

¿Por qué una dieta sana es importante?

Sin una nutrición equilibrada su cuerpo es más propenso a:

y sufrirá un mayor riesgo de

Problemas del corazon | Cancer | Diabetes tipo 2

Porque las consecuencias de una mala dieta pueden ser tan problemáticas o graves llevar una dieta sana y balanceada es sumamente importante.

Agosto 2017
DOH 331-179s
Actualizado

Preguntas y Respuestas

Advertencia de Salud Pública *E. coli*

¿Por qué debo hervir el agua?

Recientemente, se han hecho análisis del sistema de agua potable que demuestran que el agua está contaminada con organismos que pueden causar enfermedades.

¿A quién le afecta? ¿Puedo enfermarme?

Cualquier persona que beba agua contaminada puede enfermarse. Los bebés, niños, ancianos y personas con sistemas inmunológicos comprometidos tienen mayor riesgo de enfermarse.

¿Quienes son las personas con sistemas inmunológicos comprometidos?

Las personas con sistemas inmunes comprometidos incluyen personas que reciben la quimioterapia, personas que reciben órganos o transplante de médula ósea, las personas con VIH o SIDA, niños desnutridos, bebés, y algunos ancianos. Si una de estas personas se infecta de un organismo que causa enfermedades, puede resultar en problemas de salud muy graves.

¿Pueden estas enfermedades propagarse por otros medios además del agua potable?

Sí. Muchos organismos que causan enfermedades se eliminan en las heces de personas infectadas. Algunas personas infectadas no tienen síntomas, pero pueden eliminar estos organismos en las heces. Los niños pequeños que van al Kinder y los trabajadores que los cuidan, o las personas que cuidan de personas enfermas que eliminan estos organismos, corren el riesgo de enfermarse. Lavarse las manos con jabón y agua después de ir al baño y antes de preparar la comida previene la propagación de enfermedades a los demás.

¿Cuáles son los síntomas? ¿Qué debo hacer si pienso que tengo una enfermedad transmitida por el agua?

Las enfermedades que los organismos en el agua pueden causar son diarrea, calambres estomacales, inflamación, gas, mucho cansancio, pérdida de peso, náusea, vómito, o fiebre. Los síntomas pueden aparecer a las pocas horas o despúes de varios días de infectarse. Pueden durar más de dos semanas. Si está enfermo con estos síntomas, contacte a un profesional de la salud.

¿Qué puedo hacer para asegurar agua limpia?

Hervir el agua es la mejor forma para asegurarse que esté libre de organismos que causan enfermedades. Ponga el agua en la estufa hasta que hierva y deje hervir el agua por un minuto. Cuando se enfríe, guárdela en un recipiente limpio y cubierto en el refrigerador. Si no quiere hervir el agua, usted puede desinfectar el agua con cloro de uso casero. No use cloro que contenga perfume, colorantes, u otros aditivos. Use 1/4 cucharadita de cloro por galón de agua; mezcle bien y deje reposar una hora antes de usar.

Washington State Department of Health
Division of Environmental Health
Office of Drinking Water

HELPING TO ENSURE SAFE AND RELIABLE DRINKING WATER

¿Que son las calorias?

El número de **calorías** en un alimento se refiere a la cantidad de **energía** almacenada en ese alimento.

Su cuerpo utiliza las calorías de los alimentos para **caminar**, **pensar**, **respirar** y otras funciones importantes.

Una persona en promedio necesita alrededor de **2,000 calorías diarias** para mantener su peso.

Aunque esta cantidad también dependerá de su **edad, sexo y nivel de actividad física** ya que los hombres y los que hacen ejercicio necesitan más calorias.

Buenas y malas calorias

Para obtener la nutrición que necesita, la mayoría de sus calorías diarias deben provenir de:

frutas frescas, verduras frescas, granos enteros, frijoles, nueces, proteínas con poca grasa

La fuente de sus calorías diarias también es importante.

Los alimentos que proporcionan principalmente calorías y muy poca nutrición se conocen como comidas de "**calorías vacías**":

comida rapida o chatarra, pizza, pastelitos, galletas y donas, refrescos, jugos de fruta procesados, helados

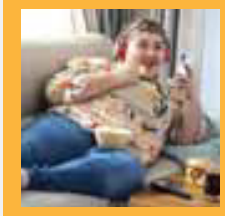
Para mantener una buena salud, **limite su consumo de calorías vacías** y en su lugar trate de obtener sus calorías de alimentos que contienen más nutrientes.

En general, una dieta saludable está compuesta de **muchas frutas y verduras frescas** y **limita los alimentos procesados**.

¿Para qué sirve un carbohidrato?

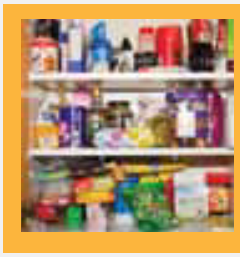
Los carbohidratos - cuales proviene de comidas como el maiz, frijol, harina, el azucar y las frutas - son un nutritivo que sirve como un recurso de energia principalmente para el musculo.

¿Qué pasa cuando el musculo no utiliza todos los carbohidratos consumidos?

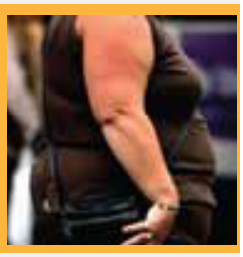


Cuando el cuerpo no quema un carbohidrato por falta de actividad fisica lo convierte en grasa para guardar la energia de ese carbohidrato para otro dia.

Esa grasa que guarda se convierte en la gordura que se ve en el cuerpo.



Así como crece su almacén cuando guarda comida que no se comio igual crecen los almacenes del cuerpo cuando uno consume carbohidratos que no utilizan los músculos.



¿Cuántos carbohidratos puedo comer al dia para no engordar?

Eso dependera de su edad, si es hombre o mujer y otros factores pero la recomendacion general del Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) recomienda al rededor de:

300 gramos al dia, lo que equivale a

3 tortillas
100g carb/una

3 rebanadas
100g carb/una

6.5 tasas de frijol
45g carb/tasa

7 tasas de jugo
40g carb/ tasa

¿Cuánto ejercicio es necesario para quemar los carbohidratos que consumo?

1 gramo de carbohidrato = 4 calorias de energia

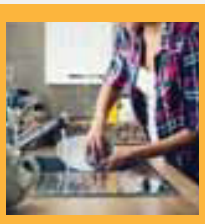
1 hora de caminar consume
120 calorias osea
30 gramos de carbohidrato

1 hora de quehaceres consume
130-160 calorias osea
32-40 g de carbohidrato

Lo que significa que...

1 tortilla de
467 calorias osea
100 carbohidratos

=



3 horas de trabajo
de quehaceres

Estos ejemplos le dan a entender que tan importante es limitar su consumo de carbohidratos a la actividad que realmente vive si es que quiere evitar engordar.

Limitar su dieta no quiere decir que tiene que pasar hambres. Puedes seguir comiendo comidas bajas en carbohidratos como pollo, pescado, vegetales, frutas y grasas saludables como productos de lacteos y nuezes.

Conclusión: *si quiere perder peso o mantener un peso saludable limite la cantidad de carbohidratos que consume a la cantidad de actividad que realmente vive.*

SALUD FÍSICA
Enfermedades

Articulos

¿Que es la diabetes?

Obesedad infantil

¿Que es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía.

Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía. Con diabetes, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar adecuadamente la insulina que produce.

Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo y, con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedad del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones.

Todavía no existe una cura para la diabetes, pero perder peso, comer alimentos saludables y estar activo realmente puede ayudar. Otras cosas que puede hacer:

- Tomar el medicamento según lo prescrito.
- Obtener educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes
- Hacer y asistir a citas de atención médica.

Tipos de diabetes

Existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 es causada por una reacción autoinmunitaria (el cuerpo se ataca a sí mismo por error). Esta reacción impide que su cuerpo produzca insulina. Aproximadamente del 5 al 10% de las personas que tienen diabetes tienen el tipo 1. Por lo general, los síntomas de esta diabetes aparecen rápidamente. Generalmente se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Las personas que tienen diabetes tipo 1, deben recibir insulina todos los días para sobrevivir. En la actualidad, nadie sabe cómo prevenir la diabetes tipo 1.

Diabetes tipo 2

Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. Aproximadamente del 90 al 95% de las personas con diabetes tiene la diabetes tipo 2. Es un proceso que evoluciona a lo largo de muchos años y generalmente se diagnostica en los adultos (si bien se está presentando cada vez más en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes). Es posible que no sienta ningún síntoma; por lo tanto, es importante que se haga un análisis de sus niveles de azúcar en la sangre si está en riesgo. La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar con cambios de estilo de vida saludables, como:

- Bajar de peso si tiene sobrepeso.
- Tener una alimentación saludable.
- Hacer actividad física regularmente.

Panorama general

- Más de 37 millones de adultos en los Estados Unidos tienen diabetes, y 1 de cada 5 no sabe que la tiene.
- 96 millones de adultos en los Estados Unidos (más de un tercio) tienen prediabetes y más del 80 % de ellos no sabe que la tiene.
- La diabetes es la 7.a causa de muerte en los Estados Unidos (y es posible que no se notifiquen todos los casos).
- La diabetes tipo 2 representa aproximadamente del 90 al 95 % de todos los casos de diabetes diagnosticada; la diabetes tipo 1 representa aproximadamente el 5 al 10%.
- En los últimos 20 años, la cantidad de adultos con diabetes diagnosticada se ha más que duplicado a medida que la población en los Estados Unidos ha envejecido y tiene más sobrepeso o es más obesa.

Riesgo

Usted tiene riesgo de presentar prediabetes o diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso.
- Tiene 45 años o más.
- Uno de sus padres o uno de sus hermanos o hermanas tiene diabetes tipo 2.
- Hace actividad física menos de tres veces a la semana.
- Ha tenido alguna vez diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o su bebé pesó más de 9 libras al nacer.

Los afroamericanos, los hispanos o latinos, los indoamericanos o nativos de Alaska, los nativos de las islas del Pacífico y algunos asiático americanos tienen un mayor riesgo de presentar prediabetes y diabetes tipo 2.

Obesidad infantil

La obesidad infantil es un problema de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso causa en el niño problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. La obesidad infantil también puede causar un bajo autoestima y depresión en el joven.

Una de las mejores estrategias para reducir la obesidad infantil es mejorar la alimentación y los hábitos de ejercicio de toda la familia.

El tratamiento y la prevención de la obesidad infantil protegerán la salud de tu hijo ahora y en el futuro.

Causas

Los problemas relacionados con el estilo de vida como tener muy poca actividad y consumir alimentos y bebidas con muchas calorías son los principales causantes de la obesidad infantil. Los factores genéticos y hormonales, sin embargo, también pueden influir.

Factores de riesgo

La combinación de varios factores aumenta el riesgo del sobrepeso infantil:

- **Alimentación**. Comer con regularidad alimentos con muchas calorías, como comidas rápidas, comida chatarra, dulces o productos horneados, puede causar el aumento de peso. Además cada vez sale más evidencia que indique que bebidas como refrescos y jugos de frutas embotellados también contienen un exceso de calorías el cual igual pudiera ser un contribuyente al aumento de peso.

- **Falta de ejercicio**. Los niños que no hacen mucho ejercicio tienen más probabilidades de subir de peso porque no queman tantas calorías. Pasar demasiado tiempo en actividades sedentarias, como mirar televisión o jugar con videojuegos, también contribuye al problema. Además, los programas de televisión suelen incluir anuncios de alimentos no saludables.

- **Factores familiares**. Si su hijo tiene familiares quienes sufren de sobrepeso aumentan las probabilidades que el joven también llegue a sufrir de lo mismo. Esto es cierto especialmente en un hogar donde siempre hay alimentos de muchas calorías y en donde no se promueve la actividad física.

- **Factores psicológicos**. La existencia en el hogar del estrés personal, parental y familiar puede aumentar el riesgo de obesidad para todos los miembros de la familia. Algunos niños comen de más como un escape a sus problemas, para canalizar sus emociones (como el estrés) o para combatir el aburrimiento. Es posible que sus padres tengan tendencias similares.

- **Factores socioeconómicos**. En algunas comunidades las personas tienen recursos limitados y poco acceso a los supermercados. Como resultado, suelen elegir comida semipreparada que no se echa a perder rápidamente como comidas congeladas y galletas saladas y dulces. Además, las personas que viven en vecindarios de bajos ingresos suelen no tener acceso a lugares seguros donde hacer ejercicio.

- **Ciertos medicamentos**. Algunos medicamentos con receta médica pueden aumentar el riesgo de obesidad, por ejemplo, la prednisona, el litio, la amitriptilina, la paroxetina (Paxil), la gabapentina (Neurontin, Gralise, Horizant) y el propranolol (Inderal, Hemangeol).

Prevención

Para ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo de tu hijo puedes hacer lo siguiente:

- **Dar un buen ejemplo**. Convertir a un asunto familiar los temas de la alimentación saludable y la actividad física. Todos se beneficiarán y nadie se sentirá señalado.

- **Tener a mano botanas saludables**. Las opciones incluyen palomitas de maíz sin mantequilla, frutas con yogurt bajo en grasa, zanahorias pequeñas o cereales integrales con leche baja en grasa.

- **Ofrecer nuevos alimentos varias veces**. No te desanimes si a tu hijo no le gusta enseguida un nuevo alimento. Por lo general se necesitan exponer al joven varias veces a un nuevo alimento paga que gane su aceptación.

- **Dar premios que no sean alimentos**. Prometer dulces por el buen comportamiento es una mala idea. Mejor premie a su hijo con algo que no sea comida.

- **Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente**. Algunos estudios indican que faltar de descanso puede aumentar el riesgo de obesidad. La privación de sueño puede causar desequilibrios hormonales que conducen a un aumento del apetito.

“MIJO, ME PREOCUPA QUE TE ENFERMES DE COVID Y TERMINES EN EL HOSPITAL. VACÚNATE, POR FAVOR. HAZLO POR TI Y POR MÍ TAMBIÉN”.

- Abuela

VACÚNATE HOY.

VacunaDeCovidWA.org

Existe aseguranza medica pagada por el gobierno?

Si, se llama Medicaid.

En Washington el programa de **Medicaid** proporciona seguro médico a grupos de personas de bajos ingresos y personas con discapacidades. Medicaid es un programa nacional financiado conjuntamente por el gobierno federal y los estados. La elegibilidad, los beneficios y la administración de Medicaid son administrados por los estados dentro de reglamentos federales.

¿Como se conoce el programa de Medicaid en Washington?

Apple Health es el nombre de **Medicaid** en el estado de Washington. Apple Health es una cobertura de seguro de salud gratuita o de bajo costo para aquellos que califican. Los servicios cubiertos incluyen atención primaria, visitas de emergencia, servicios de maternidad, atención pediátrica, servicios dentales, atención de la vista, medicamentos recetados y más.

Apple Health está disponible todo el año. Puedes solicitar un plan de Apple Health en cualquier momento.

¿Quién puede obtener Apple Health?

El programa de Apple Health tiene varios requisitos. Es un programa para personas de bajos ingresos o recursos económicos. También tiene requisitos de ciudadanía y residencia estatal de por lo menos 5 años. También hay requisito de edad ya que uno debe de ser de menos de 65 años. Todos estos requisitos de elegibilidad y mas se pueden encontrar en el sitio web de Washington Health Care Authority (www.hca.wa.gov).

¿Qué pasa si no soy ciudadano estadounidense?

Cierta cobertura médica sigue siendo disponible para aquellos que no cumplen con los requisitos de ciudadanía e inmigración. Niños y jóvenes también pueden ser exentos de estos requisitos. Por la posibilidad que pudiera seguir calificando para ciertos servicios es mejor llamar y calificarse. Así conocerá todas sus opciones.

¿Qué sucede si no califico para Apple Health?

Si no calificas para Apple Health, aún puedes obtener otros tipos de planes de aseguranza medica u otras formas de ahorrar en gastos médicos. Por ejemplo, los planes Cascade Care ofrecen más cobertura y ahorros a comparación de la mayoría de los planes ofrecidos por el estado.

Directorio de CLINICAS MEDICAS

- Clinicas Gratuitas
- Clinicas de Costo Reducido

Recursos de CLINICAS GRATUITAS

Le sujerimos que siempre pregunte de antemano acerca de pago de servicio que recibirá en caso de que la política o costo de esta clínica haya cambiado o de que uno tenga que calificar para servicio gratuito o pago reducido.

Primary Health Care at New Hope Health Center
15880 Military Road South, Redemption Fellowship, Tukwila, WA 98188
Tele 206-453-1868

Proporciona exámenes físicos generales para adultos (no incluye pruebas de Papanicolaou), manejo de enfermedades crónicas (Artritis, diabetes, enfisema, cardiopatía leve, colesterol alto, hipertensión) y tratamiento para enfermedades agudas no emergentes (infecciones de la vejiga, bronquitis, resfriados, tos, fiebre, gripe, erupciones cutáneas, dolor de garganta, lesiones menores que incluyan esguinces. Servicios para pacientes actuales: terapia física en clínica. Servicios en hogar para pacientes actuales: pruebas de diabetes y monitoreo de presión arterial.

Medical Care at Christ Community Free Clinic
1 A Street Northwest, Auburn, WA 98001
Phone: 253-736-2634 | Email: info@christfreeclinic.org

Ofrecemos atención médica gratuita y recetas limitadas. Se ofrecen servicios de evaluaciones y referencias para enfermedades crónicas como la diabetes y la presión arterial alta, tratamiento de problemas agudos como infecciones de la vejiga y del tracto urinario, así como lesiones menores y afecciones de la piel. Equipo médico limitado y suministros disponibles, como muletas o andadores. Horario: Martes 5:30-8pm.

Medical Care Services at Harborview Medical Center's Pioneer Square Clinic
206 3rd Avenue South, Seattle, WA 98104 | Tele 206-744-1500

Atención primaria de salud para adultos, incluyendo tratamiento de problemas de salud agudos, psiquiatría, podología, servicios sociales, consultas dietéticas y educación de temas de salud general.

Primary Care Clinic at Cornerstone Medical Services
32123 1st Avenue South, Suite A1, Federal Way, WA 98003 | Tele 253-290-1092

Atención primaria de salud integral, inclusive de acupuntura, se le ofrece a personas de bajos ingresos, sin seguro medico y / o médicamente desatendidos. Servicios gratuitos ofrecidos en la clínica de Federal Way.

Primary Care Clinic at Snoqualmie Valley Hospital
9801 Frontier Avenue Southeast, Snoqualmie, WA 98065 | Tele 425-831-2333
Primary Care Clinic at Snoqualmie Valley Hospital's Snoqualmie Ridge Medical Clinic
35020 Southeast Kinsey Street, Snoqualmie, WA 98065 | Tele 425-831-2313

Se ofrece atención médica general como exámenes anuales y manejo de enfermedades crónicas bajo el programa llamado "Acceso Económico" en el cual pacientes pagan una tarifa mensual para el acceso de los servicios de esta clínica.

Recursos de CLINICAS GRATUITAS

... continuación

Primary Health Care Services at CarePoint Clinic
36017 SE Fish Hatchery Rd, Fall City, WA 98024 | Tele 425-478-6627

Servicios se ofrecen a residentes del Valle de Snoqualmie. Nuestra clínica de salud es ambulatoria. Se ofrecen servicios de examinación de bienestar, manejo de enfermedades crónicas, así como tratamiento de enfermedades agudas y tratamiento de lesiones menores. Se realizan pruebas médicas limitadas.

Medical Clinic at New Horizons Ministries
2709 3rd Avenue, Seattle, WA 98121 | Tele 206-374-0866

Se organiza una clínica de NeighborCare (cuidado al vecino) una vez a la semana para jóvenes y adultos jóvenes que experimentan o corren el riesgo de quedarse sin hogar. Se ofrecen los siguientes servicios en el área de salud sexual: atención preventiva, tratamiento para afecciones continuas, planificación familiar y tratamiento de ETS.

Medical Care for Homeless Youth at Neighborcare Health's 45th Street Clinic
1629 North 45th Street, Seattle, WA 98103 | Tele 206-633-7650

Se ofrece atención médica confidencial, que incluye asesoramiento de salud mental, medicina alternativa, planificación familiar y detección de ITS para jóvenes de 12 a 26 años que actualmente o recientemente no tienen hogar o tienen una vivienda inestable.

Centro de Envenenamiento de Washington

Llame al 800-222-1222

Ofrecemos asesoramiento y asistencia telefónica de tratamiento inmediato, gratuito y experto en caso de exposicion a monóxido de carbono, exposición a sustancias venenosas, peligrosas o tóxicas, así como químicos o venenos del hogar u de otros tipos, y en casos de sobre dosis de substancias legales o ilegales.

OJO CON EL CLORO

Consejos para un hogar limpio y seguro

En muchos hogares es común el uso del cloro para limpiar superficies como parte de la rutina de limpieza. Es cierto que es un poderoso químico que ayuda a eliminar gérmenes, pero ¿sabes cuál es la manera correcta de usarlo y evitar riesgos para la salud?

Sigue los siguientes consejos para mantener tu hogar reluciente y a tu familia segura.

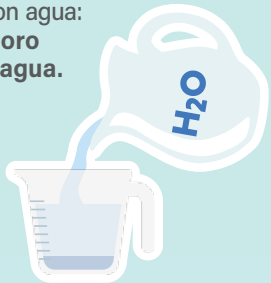
1 COMBINACIÓN PELIGROSA: CLORO + OTROS LIMPIADORES

A veces creemos que mezclando diferentes limpiadores vamos a obtener un limpiador mejorado; sin embargo, estas combinaciones crean **gases tóxicos** que pueden afectar seriamente tu salud. Siempre que limpies recuerda que debes usarlos por separado.

2 DILUIR PARA MÁXIMA SEGURIDAD

Usar cloro en grandes cantidades de manera directa o sin diluir, no significa que el limpiador sea más efectivo. Sigue esta receta para diluirlo con agua: **3 cucharadas de cloro por cada galón de agua.**

No sólo es la manera más segura de usarlo, sino también la más eficiente.



3 PROTECCIÓN DE PIES A CABEZA

El cloro puede causar dolor de cabeza e irritaciones de la piel, los ojos y las vías respiratorias. Por ello, es importante usar protección extra como **guantes, gafas para los ojos y mascarillas**. También es esencial ventilar el área al usar el cloro.

4 FAMILIA FELIZ. FAMILIA PROTEGIDA

Recuerda mantener todos los químicos, incluyendo el cloro, **fuera del alcance de los niños y de las mascotas**. Ellos son más susceptibles a complicaciones respiratorias causadas por la exposición a los gases que sueltan los químicos para la limpieza. Si tomas las precauciones necesarias, tu familia siempre disfrutará de un espacio reluciente y seguro.

Para obtener más información, llama al 206-296-4692 o visita kingcounty.gov/cloro

Hazardous Waste Management Program

Recursos de
CLINICAS DE COSTO REDUCIDO

Primary Care at International Community Health Services' International District Clinic
720 8th Avenue South, Seattle, WA 98104 | Tele 206-788-3700
Primary Care at International Community Health Services' Holly Park Clinic
3815 South Othello Street, Seattle, WA 98118 | 206-788-3500
Primary Care at International Community Health Services' Bellevue Clinic
1050 140th Avenue Northeast, Bellevue, WA 98005 | Tele 425-373-3000

Se ofrece servicios de atención primaria integral lo que incluye exámenes médicos, atención prenatal, tratamiento de ETS y examinación básica del bien estar del niño. También asistencia con su inscripción a seguro médico al cual usted califique.

Primary Health Care at HealthPoint's Highline Clinic
13030 Military Road South, Highline Medical, Seattle, WA 98168
Tele 206-439-3289
Primary Health Care at HealthPoint's Cynthia A Green Family Center Skyway Clinic
12704 76th Avenue South, Seattle, WA 98178 | Tele 206-839-3540
Primary Health Care at HealthPoint's Renton Clinic
200 South 2nd Street, Renton, WA 98057 | Tele 425-226-5536
Primary Health Care at HealthPoint's Redmond Clinic
16225 Northeast 87th Street, Together Center, Suite B-6, Redmond, WA 98052
Tele 425-882-1697
Primary Health Care at HealthPoint's SeaTac Clinic
4040 South 188th Street, Suite 201, SeaTac, WA 98188 | Tele 206-277-7200
Primary Health Care at HealthPoint's Bothell Clinic
10414 Beardslee Boulevard, Suite 201, Bothell, WA 98011 | Tele 425-486-0658
Primary Health Care at HealthPoint's Kent Clinic
403 East Meeker Street, Suite 200, Kent, WA 98030 | Tele 253-852-2866
Primary Health Care at HealthPoint's Midway Clinic
26401 Pacific Highway South, Suite 101, Des Moines, WA 98198
Tele 206-870-3590
Primary Health Care at HealthPoint's Auburn North Clinic
923 Auburn Way North, Auburn, WA 98002 | Tele 253-351-3900
Primary Health Care at HealthPoint's Auburn Clinic
126 Auburn Avenue, Suite 300, Auburn, WA 98002 | Tele 253-735-0166
Primary Health Care at HealthPoint's Federal Way Clinic
33431 13th Place South, Federal Way, WA 98003 | Tele 253-874-7634

Se ofrece servicio de diagnóstico y tratamiento de enfermedades agudas y crónicas, planificación familiar, exámenes físicos de rutina y medicina familiar. Asesoramientos de salud mental disponibles en algunas clinicas.

Primary Care at Pacific Medical Centers Totem Lake
12910 Totem Lake Blvd NE, Suite 101, Kirkland, WA 98034 | Tele 425-814-5000

Nuestras clínicas de atención primaria le ofrecen atención preventiva de la salud, medicina familiar, geriatría (atención a los ancianos), medicina interna y servicios generales de atención primaria de la salud, inclusive de asuntos de salud de la mujer.

Adult Medical Care at Neighborcare Health's Pike Place Market Clinic
1930 Post Alley, Seattle, WA 98101 | Tele 206-728-4143

Se ofrece atención médica que incluye manejo de enfermedades crónicas, salud de la mujer, planificación familiar, pruebas y tratamiento de ITS y atención trans para pacientes mayores de 18 años. Llame para una cita. Puede haber disponibilidad de citas para el mismo día.

General Medical Care at Neighborcare Health's Columbia City Clinic
4400 37th Avenue South, Seattle, WA 98118 | Tele 206-461-6957
General Medical Care at Neighborcare Health's 45th Street Clinic
1629 North 45th Street, Seattle, WA 98103 | Tele 206-633-3350
General Medical Care at Neighborcare Health's High Point Clinic
6020 35th Avenue Southwest, Seattle, WA 98126 | Tele 206-461-6950
General Medical Care at Neighborcare Health's Magnuson Clinic
7101 62nd Avenue Northeast, Suite 4, Seattle, WA 98115 | Tele 206-548-5790
General Medical Care at Neighborcare Health's Rainier Beach Clinic
9245 Rainier Avenue South, Seattle, WA 98118 | Tele 206-722-8444
General Medical Care at Neighborcare Health's Meridian Clinic
10521 Meridian Avenue North, Suite A, Seattle, WA 98133 | Tele 206-296-4990
General Medical Care at Neighborcare Health's Lake City Clinic
12721 30th Avenue Northeast, Suite 101, Seattle, WA 98125 | Tele 206-417-0326
General Medical Care at Neighborcare Health's Aurora Clinic at St. Vincent de Paul
13555 Aurora Avenue North, Seattle, WA 98133 | Tele 206-548-7600

Se ofrece atención médica continua que incluye manejo de enfermedades crónicas, atención preventiva, planificación familiar, pediatría, pruebas y tratamiento de ITS y atención trans. Llame para una cita. Puede haber disponibilidad de citas para el mismo día.

Family Health Clinic at Public Health in Seattle & King County at Downtown Health Center in Belltown
2124 4th Avenue, Seattle, WA 98121 | Tele 206-477-8222
Family Health Clinic at Public Health in Seattle & King County at Navos Mental Health Solutions in Burien
1210 Southwest 136th Street, Seattle, WA 98166 | Tele 206-257-6870
Family Health Clinic at Public Health in Seattle & King County at Eastgate Health Center in Bellevue
14350 Southeast Eastgate Way, Bellevue, WA 98007 | Tele 206-477-8000

Se ofrecen servicios pediátricos y atención primaria para niños y adultos de bajos ingresos. Se proporciona tratamiento de enfermedades agudas y crónicas y se ofrecen servicios de salud preventivos, inclusive de la detección de enfermedades.

Medical Care Services at Harborview Medical Center's Pioneer Square Clinic
206 3rd Avenue South, Seattle, WA 98104 | Tele 206-744-1500
Medical Care Services at Harborview Medical Center's Hobson Place Clinic
2120 South Plum Street, Suite B, Seattle, WA 98144 | Tele 206-744-2001

Se ofrece servicio de atención primaria de salud para adultos, inclusive del tratamiento de problemas de salud agudos, psiquiatría, podología, servicios sociales, consultas dietéticas y educación de temas de salud.

Primary Care Clinic at Harborview Medical Center's Third Avenue Center
2028 3rd Avenue, Seattle, WA 98121 | Tele 206-521-1231

Citas para el mismo día para atención médica general, manejo de enfermedades agudas y crónicas, educación de temas de salud, consultas psiquiátricas y administración de medicamentos.

Primary Health Care at Sea Mar's Community Health Clinic in Seattle
8720 14th Ave S, Seattle, WA 98108 | Tele 206-762-3730
Primary Health Care at Sea Mar's Community Health Clinic in Bellevue
3801 150th Ave SE, Bellevue, WA 98006 | Tele 425-460-7140
Primary Health Care at Sea Mar's Puget Sound Skills Center Clinic in Burien
14434 Ambaum Blvd SW, Suite 5, Burien, WA 98166 | Tele 206-812-6140
Primary Health Care at Sea Mar's Community Health Clinic in Des Moines
2781 S 242nd St, Des Moines, WA 98198 | Tele 206-212-4500
Primary Health Care at Sea Mar's Community Health Clinic in Kent
233 2nd Ave S, Kent, WA 98032 | Tele 206-436-6380
Primary Health Care at Sea Mar's Community Health Clinic in Federal Way
31405 18th Ave S, Federal Way, WA 98003 | Tele 253-681-6600

Se ofrece diagnóstico, tratamiento y manejo de la salud en las siguientes áreas: pediatría, salud familiar, vacunas, planificación familiar, atención prenatal y exámenes físicos.

Youth Medical & Behavioral Health at Sea Mar's Adolescent Health Clinic in Des Moines
9635 Des Moines Memorial Drive South, Suite 210, Seattle, WA 98108
Tele 206-762-3730

Se ofrecen servicios médicos y de salud mental para jóvenes entre las edades de 13 a 21 años.

Outpatient Clinic at St. Francis Hospital's Outpatient Clinic
34503 9th Avenue South, Suite 100, Federal Way, WA 98003 | Tele 253-835-8700

Clínica para pacientes externos ofrece servicios de detección de cáncer, atención geriátrica (para ancianos), medicina interna, cirugías menores, monitoreo de colesterol en el lugar, laboratorio de ECG, podología, exámenes físicos y atención médica para mujeres.

III. SALUD MENTAL

Hábitos

Adicción

Recursos

SALUD MENTAL
Habitos

Articulos

Consejos para vivir mejor

Los jovens y las redes sociales

Episodios de ansiedad

Consejos para vivir mejor

Vivir de malas, buscar razones para pelear y sacar lo peor de uno es un trabajo de tiempo completo. Además de ser agotador, el costo es altísimo, además de que se vive con terrible sabor.

¿Te cansas de vivir de malas, enojarte y desesperarte fácilmente?

¿Sabes que se requiere más energía para estar de malas y encontrar pretextos para ser infeliz que para vivir en paz y armonía?

En lugar de construir puentes para disfrutar la vida y vivir en armonía, se gasta el tiempo sintiéndose ofendido. Los pensamientos son tóxicos y fomentan el maltrato, la soledad. Se deteriora la calidad física y emocional de la vida de la persona que está enojada.

Es obvio que hay situaciones difíciles, y momentos en los cuales uno se puede sentir incómodo, frustrado y hasta molesto. Muy válido y real. La vida no siempre es un jardín de rosas.

Sin embargo, una cosa es reconocer estos eventos y situaciones como situaciones específicas y así, poder contenerse y/o expresar el dolor y la inconformidad, y otra cosa es vivir enojado, buscando pretextos para destacar el malestar que uno siente dentro y no quiere reconocer. Por lo que contamina las relaciones y provoca malestar en otros para poderse desquitar.

Es triste ver como personas que tienen todo para ser felices y plenos, deciden no serlo. Estas personas creen que si ellos están sufriendo el mundo debe de pagar por su dolor.

Situaciones delicadas se convierten en batallas explosivas e imposibles.

Es probable que las cosas no sean tan malas o complicadas como ellos las perciben, pero desafortunadamente no hay con quien hablar ya que su enojo y su malestar ha poseído de la posibilidad escuchar y entender que hay otra óptica noble y positiva.

Es posible que la vida no sea tan complicada, ni tan oscura como la ven.

Quizá lo que sucede no requiere de tantas explicaciones. Tampoco es necesario descubrir o encarar a los culpables y a los verdugos. Simplemente hay que aprender a reconocer que el malestar es interno y que nadie tiene la culpa del dolor o la tristeza que uno siente.

De hecho, si lo aprendieran a expresar encontrarán que hay muchas personas que los quieren y están dispuestos a ayudar o acompañarlos en su malestar.

Vivir contabilizando el dolor y recordar solo lo que causa malestar fomenta el enojo y la soledad.

La vida fluye y las cosas suceden. No hay necesidad de tener la razón siempre, cuando uno acepta que las situaciones son cambiantes, uno se puede adaptar y buscar otra visión, así, se aprende a soltar el control, el enojo y la frustración que enfadan y envenenan al alma.

Uno siempre tiene la elección, para ver los problemas o para soltar el malestar y encontrar razones para agradecer y ser feliz.

Vive la vida y se feliz con estos ingredientes:

Reflexión – *introspección personal para no reaccionar sin pensar*
Serenidad – *calma, poder soltar los prejuicios y las expectativas irreales*
Gratitud – agradecimiento por la posibilidad de vivir
Nobleza – *buscar el lado bueno y encontrar los aspectos positivos de los eventos*
Determinación – *elección y compromiso personal para ser feliz sin pretextos*
Afirmación positiva para ser feliz

Decido ser feliz y encontrar razones para disfrutar la vida. Elijo enfocar mi atención en los eventos y las personas que me hacen sentir bien. Soy un ejemplo para los demás. Dejo fluir lo que me lastima y no me gusta. Entiendo que yo soy responsable de la forma como me siento y no tengo que buscar culpables o hacer sentir mal a los demás. La vida es tan buena, noble y positiva como yo la quiera ver.

Como dejar de ser un gruñón:

1) *Disfrutar la vida es una elección personal. Es responsabilidad personal el poder elegir como uno desea vivir. Para vivir en armonía y ser feliz cada uno tiene el poder para elegir cómo quiere responder ante los sucesos de la vida.*

2) *La vida es neutral, objetiva y más simple de lo que parece. Las situaciones son lo que son, es uno la persona que las interpreta lo que sucede. Cuando se tienen pensamientos positivos o negativos y según se piensa se vive.*

3) *Nadie está en este mundo para sufrir o para ser perseguido, humillado o lastimado. Un ojo noble, una actitud compasiva y la autoayuda permite que uno pueda reconciliarse del mal que otros le han acusado, para no seguir cargando el dolor que intoxica.*

Reducir el uso de redes sociales mejora la imagen propia en los adolescentes

Al pasar muchas horas en esa plataformas, los jovenes son expuestos a miles de imágenes de famosos o modelos con cuerpos o estilos de vida casi imposibles de lograr, esto lo que influye de una manera negativa la imagen propia de quien se expone a estas imagenes.

Las redes sociales son en la actualidad los sitios de internet más populares pero su uso no siempre es positivo. Incluso un estudio revela que al disminuir el uso de estos sitios los joven que formaron parte de ese estudio mejoraron en la percepción de su imagen corporal.

Investigadores que trabajan con la Asociación Estadounidense de Psicología dicen que tanto los adolescentes como los adultos jóvenes se sienten mucho mejor con su peso y apariencia cuando reducen a la mitad el tiempo que pasan frente a una pantalla durante solo tres semanas.
La mencionada investigación encontró que los adolescentes y adultos jóvenes que redujeron su uso de las redes sociales de un 50% durante solo unas pocas semanas mejoraron significativa en cómo se sentían acerca de su peso y su apariencia general en comparación a sus compañeros quienes mantuvieron niveles constantes de uso de las redes sociales.

"La adolescencia es un período vulnerable para el desarrollo de problemas de imagen corporal, trastornos alimentarios y enfermedades mentales", dijo el autor principal, Gary Goldfield, PhD, del Instituto de Investigación del Hospital Infantil del Este de Ontario.

El especialista explica que al pasar muchas horas en esa plataformas, los jóvenes son expuestos a miles de imágenes de famosos o modelos con cuerpos muy elaborados que influye en la imagen que los jóvenes tienen de sí mismos.

"Los jóvenes pasan, en promedio, entre seis y ocho horas por día frente a pantallas, especialmente frente a redes sociales. Las redes sociales pueden exponer a sus usuarios a cientos o incluso miles de imágenes y fotos todos los días, inclusive las de famosos y modelos de moda o fitness, lo que sabemos que conduce a una internalización de ideales de belleza los cuales son inalcanzables para la mayoria, lo que resulta en una gran insatisfacción con el cuerpo propio, de su peso y forma", agrega Goldfield.

"La adolescencia es un período vulnerable para el desarrollo de problemas de imagen corporal, trastornos alimentarios y enfermedades mentales," Gary Goldfield, PhD

Para comprender mejor los efectos de reducir el uso de las redes sociales en la imagen corporal, Goldfield y sus colegas realizaron un experimento que involucró a 220 estudiantes universitarios de 17 a 25 años (76% mujeres, 23% hombres, 1% otros). Publicado su experimento en la revista *Psychology of Popular Media* buscó a expandir este estudio piloto para abordar la limitación de género. Para calificar, los participantes tenían que ser usuarios habituales de las redes sociales (al menos dos horas al día en sus teléfonos inteligentes) y mostrar síntomas de depresión o ansiedad.

Los resultados del estudio no sorprendieron.

Durante las siguientes tres semanas, los participantes a los que se les indicó que restringieran su uso de las redes sociales lo redujeron aproximadamente un 50% en promedio, equivaliendo 78 minutos de uso por día de las redes sociales en comparación al grupo de control, el cual se expuso a un promedió de 188 minutos de uso del mismo.

Los participantes que redujeron su uso de las redes sociales después de la intervención de tres semanas mejoraron de un grado significativo en la percepción de su apariencia en general como también en su peso corporal. Esto a comparación con el grupo de control que no experimentó cambios significativos en esos mismos temas. No hubo diferencia entre mujeres u hombres en los efectos del estudio ya que los dos respondieron similarmente.

"Reducir el uso de las redes sociales es un método comprobado para producir un efecto positivo a corto plazo en la imagen corporal entre una población vulnerable de usuarios y debe evaluarse como un componente potencial en el tratamiento de los trastornos relacionados con la imagen corporal", concluye Goldfield.

Episodios de ansiedad: como identificarla

Por Juan Perez

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud.

Puede ser una reacción normal al estrés.

Puede hacer que sude, se sienta inquieto, tenso y tener palpitaciones.

Hoy en día la ansiedad se ha estado convirtiendo en un tema común de conversación en la sociedad debido pero realmente quienes la padecen no saben realmente que la tienen entonces ¿cómo se puede saber cuándo tienen un ataque de ansiedad?

Por lo regular, la ansiedad se manifiesta como una sensación de preocupación constante y puede ser ocasionada por diferentes situaciones: ya sea por problemas de salud, familia o económicos y pueden afectar nuestras actividades diarias, y ¿cómo se siente la ansiedad? De acuerdo con múltiples especialistas, la ansiedad se siente como un "constante sentimiento de miedo o pavor a que ocurra algo negativo en nuestro día y no nos permite desenvolvernos tranquilamente en nuestros día a día".

La Universidad de Navarra, en España, ha hecho numerosos estudios sobre la ansiedad y ha llegado a identificar como síntomas las siguientes características; desarrollar una crisis de angustia, en la que la ansiedad se manifiesta como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o incluso miedo a morirse; estar constantemente con un sentimiento de angustia; tener miedos específicos o inespecíficos también son causados por la ansiedad, desarrollar trastornos obsesivo-compulsivos con ideas intrusivas y desagradables que suelen acompañarse de manías que "reducen" la angustia de la obsesión (lavarse muchas veces las manos por miedo a contagiarse, comprobar puertas o enchufes estén cerrados o desconectados por ejemplo).

Se debe tener cuidado especial si seguimos sometiendo al cuerpo a las situaciones de estrés (sea física o psicológica) que detonan estos ataques de angustia, de ser así la ansiedad puede convertirse en una problemática crónica ante esto se corre el riesgo de padecer constantemente depresión.

Pero es muy importante nunca auto diagnosticarse y siempre recurrir a un especialista.

¿La ansiedad se puede detectar? Para diagnosticar la ansiedad, el profesional de salud preguntara por los síntomas e historial médico. Es posible que realicen un examen físico y pruebas de laboratorio para verificar que otro de salud no sea causa de los síntomas.

¿Existe algún tratamiento para detener la ansiedad? Aunque la ansiedad es una sensación horrible puede ser tratada, existen múltiples formas para ello, desde la psicoterapia, meditación o ejercicio. Pero es muy importante nunca auto diagnosticarse y siempre recurrir a un especialista.

SALUD MENTAL
Adicción

Articulos

Fentanilo, la droga mortal

Incluido: Línea de crisis 988
Para la prevención del suicidio
y para situaciones de crisis emocional

LEARN TO RETURN

¡Vacúnate!
elSieteDías

Washington State Department of HEALTH

ES MENOS PROBABLE QUE LOS ADOLESCENTES CONSUMAN MARIHUANA SI LOS ADULTOS SE INVOLUCRAN EN SUS VIDAS.

LOS ADOLESCENTES ESTÁN BAJO SU INFLUENCIA.

ENCUENTRE MÁS INFORMACIÓN EN INICIELACONVERSACION.ORG

ESCANEE ESTE CÓDIGO QR CON LA CÁMARA DE SU TELÉFONO PARA VER MÁS INFORMACIÓN.

Washington State Department of HEALTH

Fentanilo *la droga mortal*

50 veces más fuerte que la heroína

100 veces mas que la Morfina

Es un importante factor contribuyente a las sobredosis mortales en los EE. UU.

El crimen organizado (los carteles) - estos sin compasión por la población - son los que actualmente producen y distribuyen una droga mortal que con una pequeña dosis puede tener efectos letales. Lo peor de todo es que su precio, por ser muy bajo, puede ser adquirido fácilmente por un adicto. Estos factores, su accesibilidad, así como sus efectos letales, han tenido efectos tan drásticos que ya viene siendo observables en varias ciudades de los Estados Unidos. Para los adictos que llegan a parar a un centro de rehabilitación se les dificulta lograr una recuperación plena debido a que estas drogas dejan a su organismo demasiado deteriorado. Eso además de que no hay suficientes centros de rehabilitación para atender a la gran cantidad de adictos que existen.

Hay dos tipos de fentanilo: el fentanilo farmacéutico y el fentanilo fabricado ilícitamente. Ambos se consideran opioides sintéticos. El fentanilo farmacéutico es recetado por los médicos para tratar el dolor intenso, especialmente después de una operación y en las etapas avanzadas del cáncer.

Sin embargo, los casos más recientes de sobredosis relacionadas con el fentanilo están vinculados al fentanilo fabricado ilícitamente, que se distribuye en mercados de drogas ilegales. Se popularizo por ofrecer un efecto similar al de la heroína. Con frecuencia se añade a otras drogas debido a su alta potencia, lo que hace que esas drogas - por lograr más potencia usando menos material - se vuelvan más baratas, más adictivas y más peligrosas.

El fentanilo fabricado ilícitamente se encuentra disponible en el mercado de drogas en diferentes formas, entre ellas.

El fentanilo en polvo tiene la apariencia de muchas otras drogas. Con frecuencia se mezcla con drogas como heroína, cocaína y metanfetaminas, y se les da la forma de pastillas que se parecen a otros opioides recetados. Las drogas mezcladas con fentanilo son extremadamente peligrosas, y es posible que muchas personas no sepan que sus drogas ilícitas la contienen.

En su forma líquida, el fentanilo fabricado ilícitamente se puede encontrar como aerosol nasal, gotas para los ojos o aplicado en gotas en papel o en golosinas pequeñas.

El fentanilo y otros opioides sintéticos son las drogas más frecuentemente involucradas en muertes causadas por sobredosis. Puede ser mortal hasta en pequeñas dosis. Más de 150 personas mueren a diario por sobredosis relacionados con opioides sintéticos como el fentanilo.

Las drogas podrían contener niveles mortales de fentanilo, pero esto no se puede ver, ni percibir en sabor, ni percibir por su olor. Es casi imposible saber si una droga ha sido mezclada con fentanilo a menos que se analice con tiras de

Las tiras de prueba son baratas y por lo general dan resultados en 5 minutos o menos, lo que puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Aunque la prueba dé resultados negativos, debe tener precaución, ya que las tiras de prueba podrían fallar en detectar drogas similares al fentanilo las caules son más potentes, como el carfentanilo.

Dada esta situación es muy importante que la población tenga la información necesaria para poder identificar esta potente Droga ya que una sobredosis puede acarrear consecuencias mortales. En su mayoría esta droga proviene de fabricación clandestina que es introducida al país ilegalmente por diferentes carteles internacionales aunque en algunas ocasiones se han localizado fábricas de producción ilícita clandestinas y locales.

Para la prevención del suicidio
y para situaciones de crisis emocional

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Línea telefónica *988*

llame* o envie *texto* - *SE HABLA ESPANOL

Las personas con sordera, problemas de audición y usuarias de TTY deben usar su servicio de retransmisión preferido o marcar 711 y, luego, 1-800-273-8255.

Es CONFIDENCIAL y GRATIS • Disponible las 24 HORAS / 7 DIAS

Llame si sufre de lo siguiente para ponerlo en contacto con

- Pensamientos suicidas
- Crisis de salud mental
- Inquietudes por el consumo de sustancias
- Cualquier otro tipo de malestar emocional

También puede marcar 988 si le preocupa un ser querido que tal vez necesite apoyo en una situación de crisis.

Las personas que se comuniquen al 988 no están obligadas a dar ningún tipo de información personal para recibir asistencia. Las llamadas pueden supervisarse y grabarse para fines de control de calidad y capacitación. El sistema de red posee varias medidas de seguridad para todo lo relacionado con la privacidad.

El 988 no reemplaza ningún centro de prevención para situaciones de crisis existente en el estado de Washington.

Si tiene alguna pregunta sobre el programa 988, envíe un correo electrónico a 988ProgramInfo@doh.wa.gov. No escriba a esta dirección de correo si usted o un conocido necesitan apoyo en una situación de crisis. Deben llamar, chatear o enviar un mensaje de texto al 988.

Acerca del 988

- El 988 es una incorporación a la red estatal de proveedores de este tipo de centros. El número de 10 dígitos de la NSPL, 1-800-273-TALK (8255), sigue activo junto con el 988.
- Cuando marque 988, se lo conectará con un centro de prevención para situaciones de crisis de la NSPL.

El número de 10 dígitos de la NSPL sigue activo. Puede marcar 1-800-273-TALK (8255) o 988.

- No hay cambios en la atención de las personas designadas para responder ante crisis, en los equipos móviles de respuesta ante crisis ni en las funciones de cualquier otro servicio regional para casos de crisis.
- Los centros de prevención para situaciones de crisis de la NSPL continuarán funcionando según los estándares de la NSPL y se conectarán con los servicios del 911 y los servicios regionales para casos de crisis como siempre lo han hecho.

Seattle Office of Labor Standards

En la cuidad de Seattle existe una ordenanza de normas laborales la cual otorga **protecciones básicas a los trabajadores domésticos** en su sitio de empleo.

Se llama ***Domestic Workers Ordinance***.

¿Usted es un TRABAJADOR DOMESTICO? Hace:

- **Cuidado de niños**
- **Cuidado domestico**
- **Limpieza domestica**
- **Cocinero**
- **Gestión de vivienda**
- **Jardinería**

¿Sabia que tiene CIERTOS DERECHOS*?

- **Ser pagado el salario minio de Seattle** (encuentre el salario mínimo actual: www.seattle.gov/laborstandards/ordinances/minimum-wage)

- **Horas de descanso**:
  - ▸ Si trabajas ***más de 4 horas en el mismo sitio*** tienes derecho a recibir tiempo de descanso sin interrupciones de por lo menos 10 minutos;
  - ▸ Si trabajas ***más de 5 horas en el mismo sitio*** tienes derecho a recibir tiempo de descanso sin interrupciones de por lo menos 30 minutos;
  - ▸ Si algunos de estos periodos de ***descanso no se le pueden ofrecer*** debe de ser compensado con pago adicional por ese tiempo de descanso que no recibió.
  - ▸ Para trabajadores quienes viven y duermen en el mismo sitio de empleo, ***recibir un día (24 horas) libre por seis días consecutivos*** que trabajen.

- **Derechos personales**
  - ▸ Conservar con si mismo sus documentos y bienes personales
  - ▸ Protecciones contra acoso sexual y discriminación

**Esta información sirve como guía acerca de protecciones laborales. No se debe de interpretar como asesoría legal.*

Si tiene preguntas adicionales o desea obtener más información, comuníquese con el departamento de normas laborales:

Seattle Office of Labor Standards
Tele (206) 256-5297 Email: laborstandards@seattle.gov www.seattle.gov/laborstandards .

Mas detalles acerca de esta ordenanza se pueden encontrar en línea:
www.seattle.gov/laborstandards/ordinances/domestic-workers-ordinance

Si usted es un trabajador quien desea preguntar sobre sus derechos, comuníquese con la ofician de Derechos Civiles (Office of Civil Rights) de Seattle al (026) 684-4500 o envíe un correo electrónico a discrimination@seattle.gov o visite www.seattle.gov/civilrights.

ME MINTIÓ SOBRE EL TRABAJO, AHORA NO ME DEJA SALIR.

kingcounty.gov/humantrafficking

AYUDE A TERMINAR CON LA EXPLOTACIÓN DE PERSONAS.
HELP STOP HUMAN TRAFFICKING.

1-888-3737-888

GREYnyc TITAN titan360.com King County

¿Tu o alguien quien conoces es victima del trato de personas?

¿Que es el trato de personas?

Es una forma extrema de explotación laboral donde mujeres, hombres y niños son reclutados u obtenidos y luego obligados a trabajar contra su voluntad a través de la fuerza, el fraude o la coerción. Serán víctimas de:

La trata de personas es una forma de esclavitud moderna.

Trabajo forzoso: obligado a trabajar contra su voluntad a través de amenazas reales o implícitas de daños graves, restricción física o abuso de la ley.

Servidumbre doméstica involuntaria: forzada a trabajar a través de la fuerza física o amenazas de fuerza física.

Servidumbre por deudas: el trabajo nunca se aplica razonablemente al pago de la deuda.

Peonaje: se ve obligado por la fuerza (la amenaza de violencia o la amenaza de acosarlo con la ley o las autoridades) a trabajar en contra de su voluntad para pagar

¿Donde acaban trabajando las victimas del trato?

construcción
guarderías
agricultura
jardinería
hoteles
niñera
maquiladoras o talleres clandestinos
salones de belleza
servicio doméstico
trabajo sexual comercial (club de strip tease) o prostitución

¿Cómo es que gente acaba en esta situación?

Los traficantes, generalmente un reclutador o el empleador real, obligarán a sus víctimas a aceptar un trabajo a través de diversas formas de engaño, coerción o fuerza física. Muchas veces mintiendo cerca del tipo de trabajo del cual están reclutando o de las condiciones laborales.

Los traficantes privan a sus víctimas de la capacidad de consentir y utilizan la fuerza física o la coerción psicológica, legal o económica para atrapar a sus víctimas en situaciones de trabajo forzoso de las cuales no pueden escapar libremente.

La promesa de asegurarse un trabajo decente y una vida mejor es lo que tenta a víctimas dejar sus familias, amigos y a su país, causando su vulnerabilidad a este tipo de explotación.

¿Que tipo de gente es la mas afectada por la trata?

Las leyes actuales extienden la mayoría de las protecciones laborales y de empleo a los inmigrantes indocumentados.

Los inmigrantes indocumentados son extremadamente vulnerables a la trata debido a su desconocimiento de sus derechos en general y de las leyes y protecciones laborales, la mayoría cual los defiende igual a ellos. También por su temor a la deportación temen las consecuencias de intentar buscar ayuda.

En los Estados Unidos, las víctimas de la trata son imigrantes casi exclusivamente ***inmigrantes.***

La mayoría mujeres inmigrantes*.

El ACLU opina que las desigualdades que enfrentan las mujeres en todo el mundo en cuanto a estatus social u oportunidades económicas deja a las mujeres particularmente vulnerables a la trata. En todo el mundo, las mujeres y los niños sufren desproporcionadamente a causa de la trata. La pobreza, la discriminación de género, el analfabetismo y los bajos niveles de preparación escolar, conflictos de violencia regionales y la falta de oportunidades laborales afectan a un gran número de

Se calcula que en cuestión mundial el 80 por ciento de las víctimas de la trata son mujeres y niños*.

Estos tipos de condiciones son lo que presionan a la mujer a inmigrar, causando su vulnerabilidad a la trata. Aquí es cuando reclutadores o empleadores sin escrúpulos utilizarán la fuerza, el fraude o la coerción para poner a estas mujeres en situaciones laborales de las cuales no dieron su consentimiento y de las cuales no podrán escapar libremente.

Las víctimas de la trata suelen sufrir abusos físicos y psicológicos, como palizas, abuso sexual, privación de alimentos y descanso, amenazas contra uno mismo o a sus familiares. Suelen ser aislados del mundo exterior.

**Se reporta en el U.S. Dep't of State, Trafficking in Persons Report (2006)*

Usted es víctima del trato de personas si...

- No puede dejar su trabajo o situación si desea
- No puede ir y venir como quiera o ha sido amenazado si intenta irse
- Ha sido atacado físicamente de alguna manera en conexión con su situación laboral
- Alguna vez ha sido privado de alimentos, agua, sueño o atención médica
- Tiene que pedir permiso para comer, dormir o ir al baño
- Hay cerraduras en sus puertas y ventanas cuales les impidan salir como lo desea
- Han amenazado a su familia en conexión con su situación laboral
- Le han quitado su identificación o documentación
- Está siendo forzado a hacer algo que usted no quiere hacer
- Está siendo amenazado o está en deuda con su jefe

Si sufre de estos tipos de experiencias comuníquese con la línea directa del
Centro Nacional de Recursos contra la Trata de Personas al 1-888-3737-888.

Los operadores están disponibles las
24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
Tenemos intérpretes disponibles.

La línea directa nacional ayuda a determinar si alguien es víctima de la trata de personas, aborda la situación de la trata y conecta a individuos y familias con recursos de asistencia locales.

Existen muchas organizaciones locales las caules les pueden brindar apoyo seguro, confidencial y gratuito.

Remedios legales para victimas

Las víctimas de la trata pueden recibir restitución por medio de remedios penales o civiles, y sus tratantes pueden ser sujetos a multas y/o encarcelamiento como resultado de un enjuiciamiento penal a causa de la Ley de Protección de las Víctimas de la Trata de 2000 (TVPA). Por medio de una demanda civil las víctimas también pueden reclamar alivio bajo varias leyes laborales y de empleo federales y estatales. La TVPA penaliza la trata con respecto al trabajo forzoso, la servidumbre involuntaria, el peonaje y la esclavitud.

La TVPA también tipifica como delito confiscar los documentos de una víctima para promover un delito de trata.

Apoyo para victimas de la trata

Bajo la Ley de Protección de Víctimas de Trata y Violencia de 2000 (TVPA), las víctimas de la trata califican para recibir servicios y beneficios normalmente disponibles a inmigrantes refugiados, lo cual incluye asistencia en efectivo (dinero), cupones de alimentos, Medicaid y SSI (asistencia en efectivo para gente deshabilitada).

Para recibir estos servicios y beneficios, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) debe certificar que una persona es víctima de la trata.

Algunos otros programas y servicios financiados por el gobierno también se les ofrecen a víctimas de la trata, como asesoramiento en crisis, asistencia de vivienda a corto plazo y asistencia de salud mental para los que la necesiten por cuestión de su seguridad.

Derechos migratorios para victimas de la trata

La Visa T y la Visa U proporcionan un estatus migratorio legal temporal a las víctimas de la trata con la opción de ajustar ese estatus legal a uno de residente legal permanente.

Visa T es disponible para víctimas de la trata quienes acepten cooperar con cualquier solicitud de asistencia en la investigación criminal o enjuiciamiento de cualquier acto de trata.

Tenga en cuenta que solo 5,000 visas T están disponibles anualmente (estos límites no se aplican a los miembros de la familia).

Visas U es disponible para extranjeros que han sufrido abuso físico o mental sustancial como resultado de ser víctimas de ciertos delitos designados por la TVPA, lo que incluye el trato, que violan las leyes nacionales u ocurrieron mientras estaban en los Estados Unidos. Otra vez para calificar una víctima debe haber cooperado o estar dispuesto a cooperar en una investigación criminal.

Esas personas cuales hayan recibido alivio migratorio califican para la autorización de empleo y los beneficios y servicios disponibles para las víctimas de la trata.

Tenga en cuenta que solo 10,000 visas U están disponibles anualmente (estos límites no se aplican a los miembros de la familia).

Asilo Inmigración bajo pretexto de asilo es disponible a víctimas de la trata quienes arriesgan ser perseguidas al regresar a su país de origen. Un año después de que se le haya otorgado el asilo puede aplicar para residencia permanente.

Contenido citado del reporte "Human Trafficking: Modern Enslavement of Immigrant Women in the United States" (Mayo 31, 2007) del ACLU,

Directorio de SALUD MENTAL Y MÁS

- Apoyo emocional
- Problemas de adicción
- Víctimas de abuso
- Servicios para familias
- Bancos de comida
- Programa de WIC
- Servicios católicos del bienestar
- Lista de iglesias católicas

Directorio de SALUD MENTAL

Apoyo emocional

King County Crisis Hotline
Tele (206) 461-3222
Se ofrecen recursos para problemas o crisis de salud mental (inclusive de contemplación de o intentos de suicidio) así como apoyo emocional o referencias a terapistas externos.

Linea 988 SAMHSA National Suicide Prevention Lifeline
Tele 988
Asistencia en la prevención de suicidios y en momentos de crisis emocionales.

Boys Town National Hotline
Tele 800-448-3000
Nuestros consejeros asisten a jóvenes quienes sufren de bullying, problemas familiares, abuso de sustancias o pensamientos de suicidio.

Neurosis: emociones anónimas de B.V. Seattle
401 SW 153rd St, Ste E, Burien WA 98166 Tele 206-294-0490
www.neuroticosanonimosbv.com.mx | seattle@mbvna.org
Ayudamos con problemas de tristeza, soledad, angustia, miedo, ira, celos, depresión. Sesiones se dan por la noche.

Grupo Amor y Libertad
Tele 206-263-8997
Para personas de bajos ingresos ofrecemos servicios de alta calidad para la salud mental: servicios en casos de crisis mental, tratamiento de salud mental y de adicción, tratamiento a los quienes sufren de recurrencias con problemas de adicción.

Problemas de adicción

Alcohólicos Anónimos en Espanol
Tele 425-355-7541 & oficinahispanadeaa.com | Tele 206-433-3435
aaintergrupalarea72.org
Somos una comunidad de ayuda mutua conformada por alcohólicos en recuperación. Nuestro objetivo es resolver nuestro problema común del alcoholismo y ayudar a otros a recuperarse del mismo.

Behavioral Health and Recovery Division King County
Tele 206-263-8997
Para personas de bajos ingresos ofrecemos servicios de alta calidad para la salud mental: servicios en casos de crisis mental, tratamiento de salud mental y de adicción, tratamiento a los quienes sufren de recurrencias de adicción.

REACH
2133 3rd Avenue Ste 116 Seattle, WA 98121 | Tele (206) 432-3574
Ofrecemos servicios a todos, sin importar su situación económica, en el tratamiento y gestión de casos para los que sufren de problemas de abuso de drogas. También asistimos individuales en asegurar bienes básicos como alimentos, ropa, refugio, también así como atención médica y atención para problemas de salud mental.

Victimas de abuso

CONSEJO: agencia para asesoramiento y referencias
Tele (206) 461-4880

Servicios en violencia doméstica, agresión sexual, salud mental, abuso de sustancias, servicios para niños, jóvenes y familias, vivienda transicional, programas para jóvenes.

LifeWire
Linea de 24 horas: 425-746-1940 o 800-827-8840

Servimos a familias, mujeres y hombres que son víctimas de abuso sexual, físico o emocional. Ofrecemos asesoramiento y refugio para víctimas. Opciones de refugio incluyen vivienda confidencial inmediata en casos de emergencia, vivienda de transición de corto plazo así como también asistencia de corto plazo para alquiler vivienda.

DAWN Red de mujeres contra el abuso domestico
Tele 206-656-7867

only confidential emergency shelter (any violence situation) limited space, screening application process, counseling for adults, financial benefits with DSHS, support groups, legal advocacy guidance for navigating legal system, help for filling out paperwork (no representation in court), possible legal referal.

Childhaven
Tele 206-957-4841

Ofrecemos una variedad de programas para niños desde infancia hasta los 24 años y para sus familias, inclusive de intervención en casos de abuso, aprendizaje primario y asesoramientos.

Red en Contra del Trato de Personas en el Estado de Washington
Tele 206-245-0782

Línea de asistencia a víctimas de la trata de personas en Washington. La trata de personas se define como el uso de la fuerza, el fraude o la coerción para obligar a una persona a cualquier forma de trabajo contra su voluntad. Llame para asistencia si usted o alguien quien conoce sufre de este tipo de abuso.

Psicología nos viene de la palabra Griega, **psique**, lo que es **el alma**.

Es decir todo problema psicológico empieza con problemas del alma.
Para evitar *problemas psicológicos* procure cuidar de su *salud espiritual*.

Lista de iglesias católicas con servicios en español

Abderdeen ***Iglesia Catolica Santa Maria***
306 East 3rd St, Abderdeen, WA 98520 | Tel 360-532-8300 | Misa Dominical 5pm

Belfair ***Iglesia Católica Principe de Paz***
1171 NE Sand Hill Rd, Belfair, WA 98528 | Tel 360-275-8760 | Misa Dominical 12:15pm

Bellevue ***Iglesia Católica Santa Luisa de Marillac***
141 156th Ave SE Bellevue, WA 98007 | Tel 425-747-4450 | Misa Dominical 11am, 1pm

Bellingham ***Iglesia Católica la Asuncion***
2116 Cornwall Ave, Bellingham, WA 98225 | Tel 360-733-1380 | Misa Dominical 12:30pm

Bothell ***Iglesia Católica San Brendan***
10100 NE 192nd St, Bothell, WA 98011 | Tele 425-483-9400 | Misa Dominical Mediodia

Bothell/Mill Creek ***Iglesia Católica Santa Elizabeth Ann Seton***
2316 180th St SE, Bothell, WA 98012 | Tel 425-481-0303 | Misa Dominical 1pm

Bremerton ***Iglesia Católica Santísima Trinidad***
4215 Pine Rd NE, Bremerton, WA 98310 | Tel 360-377-7674 | Misa Dominical 6pm

Burlington ***Iglesia Católica San Carlos***
935 Peterson Rd, Burlington, WA 98233 | Tel 360-757-0128 | Misa Dominical 7:45 am

Carnation ***Iglesia Católica San Antonio de Padua***
31911 East Blanche St, Carnation, WA 98014 | Tel 425-333-4930 | Misa Dominical Bilingüe primer domingo del mes a las 9am

Chehalis ***Iglesia Católica San Jose***
682 SW Cascade St, Chehalis, WA 98532 | Tel 360-748-4953 | Misa Dominical 1pm

Des Moines ***Iglesia Católica Santa Filomena***
1790 South 222nd St Des Moines, WA 98198 | Tel 206-878-8709 | Misa Dominical 12:30pm

Enumclaw ***Iglesia Católica Sagrado Corazón***
1614 Farrelly St, Enumclaw, WA 98022 | Tel 306-825-3759 | Misa Dominical 1pm

Everett ***Iglesia Católica Inmaculada Concepción***
2501 Hoyt Ave, Everett, WA 98201 | Tel 425-349-7014 | Misa Dominical 12:30pm

Federal Way ***Iglesia Católica Santa Teresa***
3939 SE 331st St Federal Way, WA 98023 | Tel 253-838-5924 | Misa Dominical 5pm

Forks ***Iglesia Católica Santa Ana***
511 5th Avenue, Forks, WA 98331 | Tel 360-374-9184 | Misa Dominical 5pm

Kent ***Iglesia Católica Espíritu Santo***
327 2nd Avenue South, Kent, WA 98032 | Tel 253-859-0444 | Misa Dominical 12:30pm

Lacey ***Iglesia Católica Sagrado Corazón***
812 Bowker St SE, Lacey, WA 98503 | Tel 360-491-0890 | Misa Dominical 2pm

Lake Stevens ***Iglesia Católica Santa Cruz***
6915 State Route 92, Lake Stevens, WA 98258 | Tel 360-691-2636 | Misa Dominical 8am, 11am

Lakewood ***Iglesia Católica Santa Frances Cabrini***
5505 108th St SW Lakewood, WA 98499 | Tel 253-588-2141 | Misa Dominical 12:30pm

Longview ***Iglesia Católica Santa Rosa de Viterbo***
2571 Nichols Blvd, Longview, WA 98632 | Tel 360-425-4600 | Misa Dominical 6pm

Lynden **Iglesia Católica San Jose**
205 12th St Lynden, WA 98264 | Tel 360-354-2334 | Misa Sábados 7pm

Marysville ***Iglesia Católica Santa Maria***
4200 88th St NE, Marysville, WA 98270 | Tel 360-653-9400 | Misa Dominical 12:30pm

Monroe **Iglesia Católica Santa Maria del Valle**
601 West Columbia St, Monroe, WA 98272 | Tel 360-794-8945 | Misa Dominical 12pm

Mount Vernon ***Iglesia Católica Inmaculada Concepción***
100 South 5th St, Mount Vernon, WA 98274 | Tel 360-336-6622 | Misa Dominical 11am, 1pm

Mountlake Terrace ***Iglesia Católica San Pio X***
22209 58th Avenue West, Mountlake Terrace, WA 98043 | Tel 425-775-7545
Misa Dominical 6:30pm

Renton ***Iglesia Católica San Antonio***
416 South 4th St, Renton, WA 98057 | Tel 425-255-3132 | Misa Dominical 7pm

Seattle ***Iglesia Católica Cristo Rey***
405 North 117th St Seattle, WA 98133 | Tel 206-362-1545 | Misa Dominical 12:30pm
Iglesia Católica Sagrada Familia
9622 20th Avenue SW, Seattle, WA 98106 | Tel 206-767-6220
Misa Dominical 9:30am, 12:30pm
Iglesia Católica San Eduardo
4205 South Orca St, Seattle, WA 98118 | Tel 206-722-7888 | Misa Dominical 1pm

Snohomish ***Iglesia Católica San Miguel***
1512 Pine Avenue, Snohomish, WA 98290 | Tel 360-568-0821 | Misa Dominical 8:30am

Sumner ***Iglesia Católica San Andres***
1401 Valley Avenue East, Sumner, WA 98390 | Tel 360-863-2253 | Misa Sábados 7pm

Tacoma ***Iglesia Católica Sagrado Corazón***
4520 McKinley Avenue, Tacoma, WA 98404 | Tel 253-472-7738 | Misa Dominical 8am, 12pm

Tukwila ***Iglesia Católica Santo Tomas***
4415 South 140th St, Tukwila, WA 98168 | Tel 206-242-5501 | Misa Dominical 8:30am

Catholic Community Services
Catholic Housing Services
of Western Washington

Servicios Comunitarios Católicos (CCS)
Servicios Católicos de Vivienda (CHS)

www.ccsww.org | Tele (206) 323-6336

Servicios para el bienestar de la comunidad

Catholic Community Services (CCS) y **Catholic Housing Services (CHS)** (Servicios Comunitarios Católicos y Servicios Católicos de Vivienda) se basan en la Doctrina Social Católica y el imperativo del Evangelio. Son organizaciones de la Iglesia Católica del oeste de Washington. Ofrecen sus servicios a personas necesitadas de toda creencia.

Estas organizaciones de la Iglesia Católica abarcan 12 centros en el oeste de Washington para ofrecer servicios como:

- ***Apoyo a familias y jovenes***
- ***Un sistema de atención a largo plazo para ancianos***
- ***Servicios para la salud mental familiar***
- ***Servicios de vivienda por medio de la Autoridad Arquidiocesana de Vivienda (CHS)***
- ***Otros servicios***

CCS y CHS juntos sirven anualmente a decenas de miles de personas a través de más de 175 programas, los cuales incluyen servicios de adopción, apoyo para el embarazo y la familia, asistencia de emergencia, programas de alimentación, atención domiciliaria para ancianos y personas con discapacidades, transporte para personas mayores de edad, asesoramiento, servicios de salud mental para niños, servicios de guardería, servicios para jóvenes, asistencia a inmigrantes, tratamientos para la adicción, refugio a desamparados, vivienda de transición, y acceso a viviendas económicas.

Programas de Servicios Comunitarios Católicos (CCS)

Programa de Tutoría Juvenil
Jackson Park *| 14374 30th Avenue Northeast, Seattle, WA 98155*
Tele 206-364-7026
Rainier Beach *| Lake Washington Apartments, 9061 Seward Park Avenue South, Seattle, WA 98118 | Tele 206-818-7643*
New Holly *| 7058 32nd Avenue South, Suite 103, Seattle, WA 98118*
Tele 206-725-7942
High Point *| 6400 Sylvan Way Southwest, Room 214, Seattle, WA 98126*
Tele 206-588-4900
Rainier Vista *| 4520 Martin Luther King Junior Way South, Seattle, WA 98108*
Tele 206-436-1908
Yesler Terrace *| 120 8th Avenue, 3rd Floor, Seattle, WA 98104 | Tele 206-682-5590*

Ofrece un programa de tutoría y enriquecimiento después de la escuela para estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria que viven en seis comunidades de viviendas de bajos ingresos y mixtos en Seattle.

Pregnancy and Parenting Support Program
4250 South Mead Street, St. Edwards Parish, Seattle, WA 98118 | Tele 206-445-5669

Ofrecemos servicios de preparación preescolar por medio de visita a domicilio, administración de casos, educación de temas como lo prenatal y crianza de hijos, asistencia de emergencia y apoyo material, como pañales y ropa, para embarazadas o mamas, adolescentes o adultas, en el Condado de King.

Pase Anual de Servicio de Transporte Publico del condado de King
Centro Randolph Carter (de CCS), 100 23rd Avenue South, Seattle, WA 98144
Tele 206-960-1582

Se ofrece un pase de autobús totalmente subsidiado (ya pagado) para viajar en King County Metro y Sound Transit. Para calificar tendrá que ser residente del condado de King, Pierce o Snohomish y sus ingresos tendrán que estar por debajo del 80% de la calculación de la línea de pobreza federal (FPL), así como también tendrá que estar inscrito en ciertos programas de beneficios del gobierno. Pases parcialmente subsidiados estarán disponibles para aquellos quienes sus ingresos están por debajo del 200% de la FPL.

Programa intensivo para la recuperación a la adicción y para la prevención de recaídas
Centro Matt Talbot, 2313 3rd Avenue, Seattle, WA 98121 | Tele 206-256-9865

Ofrecemos un programa intensivo de un año de recuperación y de prevención a recaídas para pacientes ambulantes. El programa incorpora elementos religiosos los cuales son opcionales. Sera necesario atender este programa de tiempo completo (8 horas diarias) los primeros cuatro meses.

Salud Mental para Pacientes Ambulatorios
Servicios de Asesoramiento, Recuperación y Bienestar de CCS, 1902 2nd Avenue, Suite 208, Seattle, WA 98101 | Tele 206-956-9570

Outpatient Behavioral Health at CCS's Counseling, Recovery & Wellness center como se conoce en ingles ayuda a adultos con problemas de salud mental y/o abuso de sustancias. Promueve conexiones de apoyo entre otros dentro de la comunidad, así como también apoyo para mantener o mejorar su salud física, ayuda para solicitar una vivienda o beneficios, y asistencia para conseguir preparación vocacional. Para calificar para este programa necesitará cobertura de aseguranza medica de Medicaid.

Directorio del BIENESTAR FAMILIAR

Servicios para familias

WA State Dept of Children, Youth & families Childcare Subsidy Program
Tele 1-844-626-8687 | WashingtonConnection.org
Asistencia a personas de bajos ingresos para pagar los costos de guarderia.

4 Tomorrow Servicios para familias e individuos Latinos
Bellevue 425-891-0346 | info@4tomorrowtoday.org
Ofrecemos servicios a familias e individuos dentro de la zona oriental del condado de King. Esos servicios consisten en conseguir estabilidad de vivienda y apoyo familiar, ayuda en navegar los sistemas de inmigración y los de salud mental; le asistimos en conseguir asistencia económica, esto independientemente de su estado migratorio o de alunga falta suya de documentación migratoria. Proporcionamos asistencia y recursos para navegar diferentes sistemas a los cuales se enfrenta. Le ayudamos a superar barreras para poder lograr su autosuficiencia.

Wellspring Servicios Familiares
Bellevue 425-453-7890 | Seattle Sur 206-826-3050 | Seattle Centro 206-524-9055
Asistimos en asegurar vivienda a familias en crisis y educación preescolar de aprendizaje primario para niños sin hogar. Banco de ropa y suministros higiénicos para niños de la infancia hasta 17 años.

Bancos de comida

Banco de comidad en Byrd Barr Place
722 18th Avenue, Seattle, WA 98122 | Tele 206-812-4970
Proporciona alimentos perecederos y no perecederos a los residentes de Seattle. Ofrece entrega de alimentos a domicilio a aquellos que están confinados en casa; ocasionalmente proporciona comida para mascotas. Clientes pueden visitar la despensa una vez por semana.

Banco de comida del Rainier Valley Food Bank
9021 Rainier Avenue South, Seattle, WA 98118 | Tele 206-723-4105
Opera una despensa de alimentos disponible para cualquier persona necesitada. Puede tener una cantidad limitada de alimento para mascotas. Los clientes deben llamar con anticipación para verificar. Bolsas para llevar de platillos ya preparados estarán disponibles durante horas de oficina.

Food Pantry at White Center Food Bank
10829 8th Ave SW, Seattle, WA 98146 | Tele 206-762-2848
Banco de alimentos al aire libre, parecido a un mercado tradicional, para aquellos que viven dentro de White Center y partes de West Seattle y Burien. Se le ofrecen bolsas de alimentos a personas sin hogar y aquellos con requisitos dietéticos especiales.

2·1·1
Get Connected. Get Help.™

Estos y más recursos de toda categoria se pueden encontrar por Tele 211 o www.search.wa211.org

PUBLICADO POR EL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON

El programa de WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños el cual le brinda a familias como la suya alimentos saludables y muchos otros beneficios.

Este programa está dirigido a:

- ***mujeres embarazadas***
- ***madres lactantes y de niños recién nacidos***
- ***niños menores de cinco años***

Averigüe si es elegible para el programa. Hay más de 200 clínicas de WIC en todo el estado de Washington. Si desea encontrar la clínica de WIC más cercana:

- Comuníquese con la Help Me Grow Washington Hotline (línea directa de salud familiar) al teléfono 1-800-322-2588.
- Visite el sitio web www.ParentHelp123.org.

WIC contribuye a mejorar la salud de mujeres y niños ofreciéndoles lo siguiente:

- Educación nutricional
- Cheques mensuales para adquirir alimentos saludables
- Exámenes de salud y derivaciones
- Asesoramiento para la lactancia maternal

WIC le ofrece educación nutricional:

- Recetas para niños, consejos para alimentar a sus hijos e ideas para mejorar la salud y nutrición de toda la familia
- Asesoramiento nutricional para niños alérgicos a determinados alimentos
- Reuniones personales gratuitas con un nutricionista
- Ideas para realizar actividad física en familia

WIC le ofrece asesoramiento para la lactancia materna:

- Información sobre los beneficios especiales de la lactancia materna
- Reuniones personales con un asesor en lactancia o asesoramiento entre pares
- Oportunidades para relacionarse con otras madres lactantes que participan en WIC
- Información y recursos (en inglés) que la ayudarán a seguir amamantando luego de retomar el trabajo o el estudio
- Sacaleches disponibles en algunas clínicas de WIC.

WIC le ofrece cheques mensuales para adquirir alimentos saludables:

- Cheques mensuales para adquirir alimentos saludables como leche, cereales, frutas y verduras

- Alimentos adicionales para mujeres cuyos bebés se alimentan exclusivamente de leche materna
- Cheques para adquirir leche de fórmula fortificada con hierro para bebés no lactantes
- Cheques para adquirir frutas, verduras y carnes envasadas para bebés

WIC le ofrece exámenes de salud y derivaciones

- Medición del crecimiento, la altura, el peso y la concentración de hierro en la sangre
- Identificación de riesgos para la salud
- Controles de vacunación
- Derivaciones a otros servicios, como los siguientes:
- Atención médica y seguro de salud
- Basic Food (Programa de Alimentos Básicos)
- Bancos de alimentos locales
- Atención odontológica
- Programa Temporary Assistance to Needy Families (TANF, Asistencia Temporaria para Familias Necesitadas)
- Clínicas de planificación familiar

Washington WIC no discrimina.*

* De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA.

La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

Correo:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

Fax:
(833)256-1665 o (202) 690-7442
Correo electrónico:
program.intake@usda.gov