

Su Salud



COSAS QUE ESTAN IMPORTANTE SOBRE SU SALUD.

Cuidando de ti mismo

A menudo la gente trata de hacer lo que puede en casa y evitar ir a una clínica. Aquí hay algunos signos que indican que pueden ser una condición crónica que necesita ser evaluada por su médico:

Los signos de diabetes incluyen:

- Sensación de sed
- Orinar con más frecuencia
- Pérdida de peso o fatiga

Los signos de asma incluyen:

- Sibilancias o tos, especialmente durante el ejercicio o por la noche.
- Falta de aliento

Si tiene acceso a un manguito de presión arterial, su presión arterial debe ser inferior a **140/90** (o menos si tiene otras afecciones)

La mayoría de las salas de emergencia no pueden rechazarlo.

La Ley de Tratamiento Médico de Emergencia y Trabajo (EMTALA) requiere que los principales hospitales establezcan a un paciente independientemente de su estado de seguro o capacidad de pago. Puede encontrar una sala de emergencias/hospital que acepte Medicare aquí:



El Plan de Salud de Oregón (OHP por sus siglas en inglés) está disponible para *todos* los niños y adolescentes menores de 19 años *sin importar su estatus migratorio* que cumplan con los requisitos del ingreso entre otros. Esto incluye niños y adolescentes en Oregon quienes:

- Son indocumentados o que tienen Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA por sus siglas en inglés).
- Viven en familias que ganan hasta el 305 por ciento del nivel federal de pobreza. Por ejemplo, en 2019, una familia de cuatro personas que gana hasta \$6,545 al mes califica.



R.Á.P.I.D.O. es como juntos acabaremos con los ataques o derrames cerebrales

Aprenda sobre los signos de advertencia de los ataques o derrames cerebrales



R

Rostro caído.



Á

Alteración del equilibrio.



P

Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna.



I

Impedimento visual repentino.



D

Dificultad para hablar.



O

Obten ayuda. Llama al 911.



Si usted encuentra un adulto que no responde:

Llama Revise la victima para ver si responde. Toca y grita - ¿estás bien? Si la persona no responde o no respira normal envia a alguien para un DEA

Comprime Pon las manos en el centro del pecho de la víctima Empuje fuerte y rápido 100 veces / minuto

Dispersa Si hay un DEA disponible conectalo y sigue las instrucciones continúe hasta que llegue ayuda

Nota: Los niños menores de 8 y paros cardíacos no presenciados pueden beneficiarse de la RCP tradicional (30 compresiones y 2 respiraciones)

The information contained in this handout should not be used as a substitute for the medical care and advice of your child's primary care clinician. There may be individualized recommendations that vary from the general advice above based on your circumstances.

