



SINAI  
COMMUNITY  
HEALTH SURVEY

Querido/a Participante,

Gracias por participar en la Encuesta de Salud Comunitaria de Sinai. Para más información sobre el cuestionario, por favor, visite [www.sinaisurvey.org](http://www.sinaisurvey.org) o contáctenos.

Este paquete contiene información de salud sobre los temas que se cubrieron durante su entrevista hoy. Por favor recuerde que la información que usted encuentre en este paquete no reemplaza los consejos de su doctor/a. Su doctor/a es la mejor persona para contestar preguntas sobre su salud personal.

Si usted no tiene un proveedor de salud, está buscando uno/a, o necesita ayuda con encontrar cobertura de salud, el Sistema de Salud Sinai ha dedicado y entrenado personal para ayudarle en inglés y español. Adjunto esta alguna información que podría ayudarle.

- Si usted está interesado/a en obtener cuidado en el Hospital Mt. Sinai u Hospital Holy Cross, por favor llame al (773) 257-6345 y pida programar una cita con un doctor/a.
- Si usted no tiene cobertura médica o necesita ayuda en encontrar un plan de cobertura de salud, por favor llame para programar una cita para asistencia de registración:
  - Hospital Mount Sinai: (773) 257-5121
  - Hospital Holy Cross: (773) 884-9350

Una vez más gracias por participar en nuestra encuesta. Hemos incluido nuestra información de contacto adjunto. Por favor, contáctenos con cualquier pregunta adicional que puede tener.

Sinceramente,

*Melissa Gutierrez Kapheim*

Melissa Gutierrez Kapheim, Directora del Proyecto  
Encuesta de Salud Comunitaria de Sinai  
Teléfono: 773-257-5960  
Correo electrónico: [survey@sinai.org](mailto:survey@sinai.org)  
Página Web: [www.sinaisurvey.org](http://www.sinaisurvey.org)



## Diabetes tipo 2

### Qué necesita saber

#### ¿Sabía que muchas personas que tienen diabetes no lo saben?

Muchas personas no saben que tienen la enfermedad hasta que empiezan a tener problemas relacionados con la diabetes, como visión borrosa o problemas cardíacos. Si descubre en forma temprana que tiene diabetes, puede obtener tratamiento para evitar daños a su organismo.

#### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección en la cual el nivel de glucosa (también llamada azúcar) en sangre es demasiado alto. La glucosa es una forma de azúcar que su organismo utiliza para obtener energía. Un nivel de glucosa en sangre demasiado alto puede dañar su organismo con el tiempo. La diabetes puede producir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, ceguera, enfermedades dentales, amputaciones y otros problemas de salud graves.

#### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. La diabetes tipo 2 ocurre porque el cuerpo no utiliza la hormona insulina correctamente. La insulina ayuda al organismo a absorber la glucosa y a usarla para obtener energía. Si su organismo no produce suficiente insulina o no la utiliza correctamente, usted tiene una afección conocida como resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina requiere que el organismo produzca mayores niveles de insulina. Con el tiempo, el organismo no puede satisfacer la demanda adicional de insulina y se desarrolla la diabetes tipo 2.

Tiene mayor probabilidad de sufrir diabetes tipo 2 si

- tiene 45 años o más
- tiene sobrepeso
- no realiza actividad física
- su madre, su padre o alguno/a de sus hermanos/as tiene diabetes
- tiene presión arterial elevada o un nivel alto de colesterol (un tipo de grasa en sangre)
- tiene niveles anormales de HDL (colesterol bueno) o triglicéridos (otro tipo de grasa en sangre)
- tuvo diabetes gestacional, un tipo de diabetes que se desarrolla únicamente durante el embarazo, o dio a luz a un niño que pesaba más de 9 libras
- tiene prediabetes, lo cual significa que sus niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes
- es afroamericano, nativo de Alaska, indígena americano, asioamericano, hispano/latino o americano de las islas del pacífico
- tiene síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- tiene una erupción cutánea oscura y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas
- tiene problemas de los vasos sanguíneos que afectan su corazón, su cerebro o sus piernas

#### ¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?

Su médico le puede realizar un análisis de sangre para saber si tiene diabetes. Algunas personas presentan signos de diabetes, como





estar particularmente sedientos, tener que orinar a menudo o sentirse cansados. Otros no muestran ningún signo.

### ¿Cómo puedo tratar mi diabetes?

Puede tratar su diabetes alcanzando sus objetivos de glucosa en sangre, presión sanguínea y colesterol. Hable con su médico para establecer valores objetivo de los tres parámetros y para saber cómo alcanzarlos. A continuación se muestran algunas formas de alcanzar dichos objetivos:

- Escoja su comida en forma inteligente. Escoja frutas, vegetales, productos de grano integral, pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. Aprenda cuándo y cuánto comer.
- Realice actividad física durante 30 a 60 minutos casi todos los días. Por ejemplo, puede realizar una caminata a paso ligero. Pase menos tiempo viendo televisión o usando la computadora. Dos veces a la semana, realice actividades para fortalecer los músculos y los huesos, como levantar pesas o hacer sentadillas.
- Alcance un peso saludable y manténgase en él. Escoger sus comidas en forma inteligente y realizar actividad puede ayudarlo a controlar su peso.
- Tome los medicamentos que se le indican y siga tomándolos, incluso luego de alcanzar sus objetivos.
- Pregunte a su médico si debe tomar una aspirina de dosis baja por día para prevenir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.

### ¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

#### National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way  
Bethesda, MD 20814-9692  
Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)  
TTY: 1-866-569-1162  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [ndep@mail.nih.gov](mailto:ndep@mail.nih.gov)  
Internet: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)  
[www.yourdiabetesinfo.org](http://www.yourdiabetesinfo.org)

#### National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
Teléfono: 1-800-860-8747  
TTY: 1-866-569-1162  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

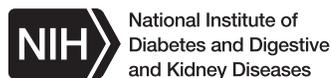
El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

The NIDDK Awareness and Prevention Series  
Materials for Community Health Fairs



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index\\_sp.aspx](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx).



NIH Publication No. 12-6129S  
Julio 2012



## ¿Qué son las enfermedades del corazón y el ataque cerebral?

Hay muchos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Más de 82 millones de personas en los Estados Unidos tienen alguna de las dos. Cada año más de 813,000 personas mueren a causa de estas enfermedades, ¡más de 33 por ciento de todas las muertes en Estados Unidos! Sin embargo, muchos tipos de enfermedades del corazón y ataques al cerebro se pueden prevenir. Estos son algunos pasos clave que debe seguir:

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Disminuya la presión arterial, si es elevada.
- Siga una dieta saludable, baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
- Sea físicamente activo.
- Mantenga el peso bajo control.
- Realice chequeos médicos en forma regular.
- Siga las indicaciones del médico para tomar los medicamentos.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.

Con el tiempo, los depósitos grasos llamados placa se desarrollan en las paredes de las arterias que irrigan el corazón o el cerebro de sangre.



Si la placa se vuelve inestable y se rompe, un coágulo se empieza a formar dentro de la arteria.



A medida que el coágulo continúa creciendo, el flujo sanguíneo se reduce y el tejido del corazón o del cerebro puede empezar a morir.



Si el coágulo bloquea la arteria completamente, o se rompe, un ataque al corazón o un derrame cerebral puede ocurrir.



### ¿Cuáles son algunos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos?

**EL ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS**, o la aterosclerosis, es el estrechamiento de las paredes internas de las arterias debido a la acumulación de placa (generalmente ocasionadas por dietas altas en grasas, tabaquismo, diabetes e hipertensión). Esto limita el flujo de la sangre al corazón y al cerebro. A veces, esta placa puede desprenderse. Cuando esto sucede, se forma un coágulo y obstruye la arteria. Esto puede ocasionar ataques al corazón y ataques cerebrales.

**PRESIÓN ARTERIAL ALTA**, también llamada hipertensión, significa que la presión de las arterias está constantemente por encima de los valores normales. La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se expresa en dos números, como por ejemplo 122/78 mm Hg. El primer número (sistólico)

es la presión cuando late el corazón. El segundo número (diastólico) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial alta es una presión sistólica de 140 o superior y/o diastólica de 90 o superior que permanece en el tiempo.

¡El peligro es que uno generalmente no sabe que tiene presión arterial alta! No hay señales, de manera que debe consultar a un médico todos los años. Además, nadie sabe exactamente cuál es la causa que la origina. Sin embargo, la presión arterial alta puede provocar endurecimiento de las arterias, ataque cerebral o ataque al corazón.

**LOS ATAQUES AL CORAZÓN** ocurren cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón, generalmente a causa de un coágulo. Si este coágulo interrumpe el flujo de sangre por completo, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria comienza a morir.

(continuado)



Estas son algunas de las señales que indican un ataque al corazón:

- Presión incómoda, opresión, distensión o dolor en el centro del pecho. Dura más de unos pocos minutos o es intermitente.
- Dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho.
- Otros síntomas como sudor frío, náuseas o mareo.

Si usted tiene una o más de estas señales, no espere más de 5 minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya al hospital inmediatamente.**

**LA INSUFICIENCIA CARDIACA** quiere decir que el corazón no bombea sangre tan bien como debe. Sigue trabajando, pero el cuerpo no recibe toda la sangre y el oxígeno que necesita. Consulte a un médico si observa alguno de estos síntomas:

- Hinchazón en los pies, los tobillos y las piernas, denominada “edema”.
- Acumulación de líquido en los pulmones, denominada “congestión pulmonar”.

#### UN ATAQUE AL CEREBRO Y UN ATAQUE ISQUÉMICO

**TRANSITORIO** ocurren cuando un vaso sanguíneo que irriga el cerebro se obstruye o estalla. Luego, esa parte del cerebro no puede funcionar así como tampoco la parte del cuerpo que controla. Los factores de riesgo más importantes de un ataque cerebral incluyen:

- Presión arterial alta
- Tabaquismo
- Diabetes
- Colesterol alto
- Enfermedades del corazón
- Fibrilación auricular (ritmo cardíaco anormal)

**Llame al 9-1-1** para obtener ayuda rápido si tiene alguna de estas señales de aviso de ataque cerebral y AIT.

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad inesperada para hablar o entender
- Dificultad repentina para ver con un ojo o con ambos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación, de carácter repentino
- Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida

#### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1** Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud. Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2** Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3** Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

#### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

**¿Cómo puedo reducir el riesgo de enfermedad del corazón y ataque cerebral?**

**¿Qué medicamentos pueden ayudarme?**

#### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelsecorazon** para aprender más.

**El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!**





## ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar es el principal factor de riesgo prevenible de enfermedades vasculares y cardíacas. Fumar también daña a miles de no fumadores, incluyendo bebés y niños, que están expuestos al humo como fumadores pasivos.

Si usted fuma, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y otras personas. Usted podría convertirse en una de las 443,000 muertes anuales relacionadas con el cigarrillo. Cuando deja de fumar, ¡reduce el riesgo enormemente!



### ¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

No importa qué cantidad o durante cuánto tiempo haya fumado, cuando deja de fumar, su riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro comienza a disminuir. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria desciende un 50 por ciento. Después de 15 años, su riesgo disminuirá al nivel de alguien que nunca ha fumado.

### ¿Cómo dejo de fumar?

Tendrá más posibilidades de dejar de fumar para siempre si se prepara para dos cosas: su último cigarrillo y las ansias, los impulsos y sentimientos que conlleva dejar de fumar. Piense dejar de fumar en 5 pasos:

**1. Establezca un día para dejar de fumar.** Elija una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Ponga a sus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán sus esfuerzos.

**2. Elija un método para dejar de fumar.** Existen tres formas de dejar de fumar:

- Deje de fumar en su Día para dejar de fumar.
- Reduzca la cantidad de cigarrillos por día hasta que deje de fumar completamente.
- Fume solo una parte del cigarrillo. Si usa este

método, necesitará contar la cantidad de pitadas que hace con cada cigarrillo y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

**3. Decida si necesita alguna medicina u otro tipo de ayuda para dejarlo.** Hable con su proveedor de atención de la salud para debatir qué medicina es la mejor para usted y para obtener instrucciones sobre cómo usarla. Esto puede incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, spray, parches o inhaladores) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloreto o vareniclina. Puede preguntarle a alguien sobre un programa para dejar de fumar.

**4. Planifique su día para dejar de fumar.** Deseche los cigarrillos, cerillos, encendedores y ceniceros de su casa. Encuentre sustitutos saludables para el cigarrillo. Tenga con usted goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastique zanahorias o ramas de apio.

**5. Deje de fumar en el día que escogió para dejar de fumar.**

### ¿Qué sucede si fumo después de haber dejado de fumar?

Es difícil ser no fumador una vez que se ha probado un cigarrillo, entonces haga todo lo que pueda para evitar probar el “primero.” El impulso de fumar desaparecerá.

*(continuado)*



Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles.  
Si fuma después de dejar de fumar:

- Esto no significa que usted volvió a ser un fumador. Haga algo para volver al camino correcto.
- No se castigue ni se culpe, dígame a usted mismo que sigue siendo un no fumador.
- Piense en la razón por la cual fumó y decida qué hacer diferente la próxima vez.
- Firme un contrato comprometiéndose a seguir siendo un no fumador.

### ¿Qué sucede cuando dejo de fumar?

- Recuperará el sentido del olfato y del gusto.
- Su tos de fumador desaparecerá.
- Su sistema digestivo volverá a la normalidad.
- Respirará con mayor facilidad.
- Se liberará de la suciedad, el olor y las quemaduras en la ropa.
- Mejorará sus posibilidades de vivir más tiempo y tener menos posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón, ataques al cerebro, enfermedades de los pulmones y cáncer.



### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 **Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud.** Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3 Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

**¿Cuándo desaparecerá la ansiedad?**

**¿Cómo puedo evitar subir de peso?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelsecorazon** para aprender más.

**El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!**



American  
Heart  
Association®

## ¿Tiene un peso saludable?

Saber su índice de masa corporal (IMC) y la medida de su cintura le puede ayudar a mantener un peso saludable

Es muy importante que mantenga un peso saludable. El índice de masa corporal (IMC) y la medida de su cintura le pueden ayudar a saber si tiene un peso saludable, o si necesita realizar algunos cambios para lograr tener un peso saludable. Esta hoja explica cómo calcular su IMC y qué puede hacer para lograr tener un peso saludable.



### Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es una medida que compara su peso con su estatura.

Para medir el IMC de los niños, además del peso y la estatura, se toma en cuenta la edad y el sexo del niño. Para saber el IMC de su hijo – y aprender qué significa – use la calculadora de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/> (en inglés).

Los adultos pueden usar la tabla en la siguiente página para calcular su IMC.

### Para los adultos, ¿qué significa su IMC?

- Un IMC de 19 a 24 significa que tiene un peso saludable. Propóngase mantenerse en ese peso.
- Un IMC de 25 a 29 significa que tiene sobrepeso. Evite aumentar de peso. Es posible que necesite bajar de peso. Hable con su médico.
- Un IMC de 30 o más significa que es obeso. Probablemente necesite perder peso. Baje de peso poco a poco, aproximadamente de 1 a 2 libras por semana. Hable con su médico para saber cuáles son las formas más adecuadas para bajar de peso.

### Medida de la cintura

La medida de la cintura es otra forma de saber si tiene un peso saludable. Al medirse la cintura, usted sabrá cuánta grasa tiene alrededor de ella. Cuanto más abdomen tenga, mayor será su riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) u otras enfermedades.

Cómo medir su cintura

- Póngase una cinta métrica alrededor de su abdomen, justo arriba de las caderas. Asegúrese de medirse la cintura sin prendas de vestir que puedan alterar la medida.
- Asegúrese de que la cinta esté ajustada, pero sin que presione sobre su piel.
- Asegúrese de que la cinta esté totalmente nivelada alrededor de su abdomen.
- Respire de forma normal y mida su cintura.

Escriba su IMC aquí: \_\_\_\_\_

## Para los adultos, ¿qué significa la medida de su cintura?

Para los hombres: Si su cintura mide más de 40 pulgadas significa que corre un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) u otras enfermedades.

Para las mujeres: Si su cintura mide más de 35 pulgadas significa que corre un mayor riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 (niveles altos

de azúcar en la sangre) u otras enfermedades. Escriba cuánto mide su cintura aquí: \_\_\_\_\_

Para adultos – Encuentre su IMC en la tabla de abajo

- Encuentre su estatura en el lado izquierdo de la tabla.
- Siga esa fila hacia la derecha hasta que llegue a su peso. Si su peso está entre dos números, escoja el número más pequeño.
- Encuentre su IMC siguiendo la columna de su peso hacia abajo.

## Índice de masa corporal (IMC)

### Paso 1:

Encuentre su estatura en la columna de la izquierda.



### Paso 2:

Siga esa fila hacia el lado derecho hasta encontrar su peso.

### Paso 3:

Su IMC está al final de la columna bajo su peso.

| Estatura | Peso (en libras) |     |     |     |     |     |           |     |     |     |     |          |     |     |     |     |     |
|----------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
|          | 91               | 96  | 100 | 105 | 110 | 115 | 119       | 124 | 129 | 134 | 138 | 143      | 148 | 153 | 158 | 162 | 167 |
| 4' 10"   | 91               | 96  | 100 | 105 | 110 | 115 | 119       | 124 | 129 | 134 | 138 | 143      | 148 | 153 | 158 | 162 | 167 |
| 4' 11"   | 94               | 99  | 104 | 109 | 114 | 119 | 124       | 128 | 133 | 138 | 143 | 148      | 153 | 158 | 163 | 168 | 173 |
| 5' 0"    | 97               | 102 | 107 | 112 | 118 | 123 | 128       | 133 | 138 | 143 | 148 | 153      | 158 | 163 | 168 | 174 | 179 |
| 5' 1"    | 100              | 106 | 111 | 116 | 122 | 127 | 132       | 137 | 143 | 148 | 153 | 158      | 164 | 169 | 174 | 180 | 185 |
| 5' 2"    | 104              | 109 | 115 | 120 | 126 | 131 | 136       | 142 | 147 | 153 | 158 | 164      | 169 | 175 | 180 | 186 | 191 |
| 5' 3"    | 107              | 113 | 118 | 124 | 130 | 135 | 141       | 146 | 152 | 158 | 163 | 169      | 175 | 180 | 186 | 191 | 197 |
| 5' 4"    | 110              | 116 | 122 | 128 | 134 | 140 | 145       | 151 | 157 | 163 | 169 | 174      | 180 | 186 | 192 | 197 | 204 |
| 5' 5"    | 114              | 120 | 126 | 132 | 138 | 144 | 150       | 156 | 162 | 168 | 174 | 180      | 186 | 192 | 198 | 204 | 210 |
| 5' 6"    | 118              | 124 | 130 | 136 | 142 | 148 | 155       | 161 | 167 | 173 | 179 | 186      | 192 | 198 | 204 | 210 | 216 |
| 5' 7"    | 121              | 127 | 134 | 140 | 146 | 153 | 159       | 166 | 172 | 178 | 185 | 191      | 198 | 204 | 211 | 217 | 223 |
| 5' 8"    | 125              | 131 | 138 | 144 | 151 | 158 | 164       | 171 | 177 | 184 | 190 | 197      | 203 | 210 | 216 | 223 | 230 |
| 5' 9"    | 128              | 135 | 142 | 149 | 155 | 162 | 169       | 176 | 182 | 189 | 196 | 203      | 209 | 216 | 223 | 230 | 236 |
| 5' 10"   | 132              | 139 | 146 | 153 | 160 | 167 | 174       | 181 | 188 | 195 | 202 | 209      | 216 | 222 | 229 | 236 | 243 |
| 5' 11"   | 136              | 143 | 150 | 157 | 165 | 172 | 179       | 186 | 193 | 200 | 208 | 215      | 222 | 229 | 236 | 243 | 250 |
| 6' 0"    | 140              | 147 | 154 | 162 | 169 | 177 | 184       | 191 | 199 | 206 | 213 | 221      | 228 | 235 | 242 | 250 | 258 |
| 6' 1"    | 144              | 151 | 159 | 166 | 174 | 182 | 189       | 197 | 204 | 212 | 219 | 227      | 235 | 242 | 250 | 257 | 265 |
| 6' 2"    | 148              | 155 | 163 | 171 | 179 | 186 | 194       | 202 | 210 | 218 | 225 | 233      | 241 | 249 | 256 | 264 | 272 |
| 6' 3"    | 152              | 160 | 168 | 176 | 184 | 192 | 200       | 208 | 216 | 224 | 232 | 240      | 248 | 256 | 264 | 272 | 279 |
| 6' 4"    | 156              | 164 | 172 | 180 | 189 | 197 | 205       | 213 | 221 | 230 | 238 | 246      | 254 | 263 | 271 | 279 | 287 |
| IMC      | 19               | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25        | 26  | 27  | 28  | 29  | 30       | 31  | 32  | 33  | 34  | 35  |
|          | Peso saludable   |     |     |     |     |     | Sobrepeso |     |     |     |     | Obesidad |     |     |     |     |     |

*¡Podemos!*® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

*¡Podemos!* y los logotipos de *¡Podemos!* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).





## **C4 Centros de Consejería en las Comunidades de Chicago**

### **Servicios de Salud Mental**

En los cinco centros de salud mental de nuestra organización CH4, se ofrece servicios para niños, adolescentes, y adultos. Nosotros ayudamos a las personas dirigir y administrar sus problemas de salud mental, superar abuso de droga y alcohol, y recuperarse de traumas, incluyendo asalto sexual y abuso. Llama al número [773.769.0205](tel:773.769.0205) para hacer una cita.

### **Áreas de Especialidad de Salud Mental**

- **Tratamiento Asertivo Comunitario/En inglés Assertive Community Treatment (ACT)**
- **Estancia de Vivienda Comunitaria Integrada/En inglés Integrated Living Arrangements (CILA)**
- **Salud Mental Justicia Juvenil (MH/JJ)**
- **Pruebas de Pre-Admisión (PAS)**
- **Equipo de Apoyo Comunitario (CST)**
- **Rehabilitación Psicó Social (PSR)**

### **Servicios de Salud Mental en Crisis**

- **Servicios de Crisis & 24-horas de Intervención en Crisis**
- **SASS (Pruebas, Evaluación y Servicios de Apoyo) para Niños y Adolescentes**

### **Consejería y Terapia**

- **Arte y Terapias Expresiva**
- **Consejería/Terapia Individual, Pareja, Familia y Ubicación en Grupo**
- **Servicios en Base de Escuela para Niños**

### **Servicios Psiquiátricos**

- **Monitoreo de Medicamento**
- **Evaluaciones Psiquiátricas**

### **Servicios Sociales**

- **Apoyo Comunitario**
- **Manejo de Casos de Salud Mental**
- **Servicios de Representante de Beneficiario**
- **Rehabilitación Vocacional, incluyendo Empleo con Apoyo**

### **Servicios de Uso de Sustancias**

- **Servicios de Recuperación de Familia Intacta (IF/R)**
- **Tratamiento Ambulatorio de Uso de Sustancias, incluyendo MISA (Enfermedad Mental/Servicios de Abuso de Sustancias)**
- **C4 Punto de Recuperación**

### **Servicios de Recuperación de Trauma**

- **Asalto Sexual Asalto y Tratamiento y Recuperación de Abuso**

**Ubicaciones/Localidades:**

**C4 Clark**

4740 North Clark St.  
Chicago, IL 60640  
773.769.0205

**C4 Broadway**

5710 North Broadway St.  
Chicago, IL 60660  
773.728.1000

**C4 Recovery Point**

5691 N. Ridge Ave.  
Chicago, IL 60660  
773.303.3000

**C4 North**

2542 West North Ave.  
Chicago, IL 60647  
773.365.7277

**C4 South/Intact Family Recovery**

12940 S. Western Ave.  
Chicago IL 60643  
773.303.3000

**C4 Peterson**

2525 W. Peterson Ave.  
Chicago IL 60659  
773.506.2525

# Mental Health Clinics

Based on Mental Health Clinics

| Site Name                   | Street Address        | City    | State | Zipcode | Phone          | Hours of Operation           |
|-----------------------------|-----------------------|---------|-------|---------|----------------|------------------------------|
| Englewood MHC               | 641 W. 63rd St        | Chicago | IL    | 60621   | (312) 747-7496 | Mon - Fri: 8:30 am – 4:30 pm |
| Greater Grand/MID-South MHC | 4314 S. Cottage Grove | Chicago | IL    | 60653   | (312) 747-0036 | Mon - Fri: 8:30 am – 4:30 pm |
| Greater Lawn MHC            | 4150 W. 55th Street   | Chicago | IL    | 60632   | (312) 747-1020 | Mon - Fri: 8:30 am – 4:30 pm |
| Lawndale MHC                | 1201 S. Campbell St   | Chicago | IL    | 60608   | (312) 746-5905 | Mon - Fri: 8:30 am – 4:30 pm |
| North River MHC             | 5801 N. Pulaski Road  | Chicago | IL    | 60646   | (312) 744-1906 | Mon - Fri: 8:30 am – 4:30 pm |
| Roseland MHC                | 200 E. 115th Street   | Chicago | IL    | 60628   | (312) 747-7320 | Mon - Fri: 8:30 am – 4:30 pm |

## Cómo usar Get Covered Illinois – El Mercado Oficial de Cobertura Médica para obtener un plan de seguro médico

A partir de octubre, puede obtener cobertura médica a través de la página del Mercado de Seguros Médicos. Siga estos sencillos siete pasos para usar el Mercado de Seguros Médicos y obtener la cobertura que se adapte a su presupuesto y sus necesidades.

### 1 Visite la página de Illinois

Use cualquier computadora o dispositivo de tableta que cuente con una conexión a Internet para acceder a la página [www.GetCoveredIllinois.gov](http://www.GetCoveredIllinois.gov) y explorar las nuevas opciones de cobertura médica que están disponibles para usted y su familia. Aquí podrá responder algunas preguntas sencillas que lo llevarán al lugar correcto para iniciar una aplicación. El usar *Get Covered Illinois* ayudará a comenzar en el lugar correcto, lo que hará que el proceso de aplicación sea más rápido.

Si usted necesita ayuda, puede hablar con alguien de forma gratuita acerca de sus opciones de cobertura médica. Hay personas cerca a usted que están disponibles para reunirse en persona o por teléfono. Puede hablar con:

- **Navegadores:** Asesores especialmente entrenados que están disponibles para responder a sus preguntas y encontrar la mejor cobertura médica para su familia y usted. En [www.GetCoveredIllinois.gov.es](http://www.GetCoveredIllinois.gov.es) puede encontrar un Navegador.
- **Agente o Corredor:** Profesionales debidamente licenciados e inscritos en el Mercado de Seguros Médicos que le pueden recomendar planes de seguro médico específicos para su familia y usted. Si cuenta con un agente o corredor, pregúntele si está registrado.

### 2 Establezca una cuenta

En base a sus respuestas, se le dirigirá al lugar correcto para crear una cuenta. Establezca una cuenta mediante la creación de un nombre de usuario y contraseña. Si usted declara dependientes, como sus hijos, cuando hace sus impuestos cada año, entonces sólo tiene que crear una cuenta para su familia.

### 3 Obtenga la información

Para obtener cobertura médica, o saber si califica para recibir asistencia financiera, a través del Mercado de Seguros Médicos, sería útil saber el número de Seguro Social, información de su trabajo e ingresos y sobre sus impuestos.

Ejemplos de documentos que tienen esta información incluyen una tarjeta de seguro social, comprobantes de pago de salario y formularios W-2.

## 4 Solicite un plan de seguro médico

Ahora ya puede iniciar su aplicación. Si necesita ayuda, un Navegador, un agente o corredor pueden ayudarle a entender las diferentes opciones de planes de seguro médico disponibles y llenar la aplicación en persona o por teléfono. Puede encontrar uno cercano a usted en [www.GetCoveredIllinois.gov/es](http://www.GetCoveredIllinois.gov/es) o llamando a la Línea de Ayuda al (866) 311-1119, la cual funciona siete días a la semana de 8:00 a.m a 8:00 p.m.

*Medicaid* es un programa de cobertura médica para personas de escasos recursos con un costo mínimo o sin costo alguno. Si algunas personas de su familia son elegibles para *Medicaid* y otros no, solamente necesita llenar una solicitud para su familia. El Mercado de Seguros Médicos y *Medicaid* trabajaron conjuntamente para que su aplicación llegue al lugar indicado.

## 5 Conozca su elegibilidad

Si aplica a través del Mercado de Seguros Médicos, la página le informará si puede obtener algún descuento en su cobertura médica. Si la aplicación es por medio de *Medicaid*, se le notificará de su elegibilidad por correo.

## 6 Compare planes

En la página del Mercado de Seguros Médicos, puede comparar los diferentes planes de seguro médico y sus costos para encontrar una opción que se ajuste a su presupuesto y necesidades antes de elegir un plan en el cual inscribirse.

## 7 Inscríbese

Una vez que elija el mejor plan de seguro médico para usted y su familia, llegó el momento de inscribirse. Si se inscribe antes del 23 de diciembre, 2013, su cobertura médica comenzará el 1 de enero, 2014. El último día para inscribirse a través del Mercado de Seguros Médicos durante el período de inscripción inicial, llamado Inscripción Abierta, es el 31 de marzo del 2014.