

---

# Problemas cotidianos y la salud

Muchos aspectos de la vida diaria afectan la salud. Cualquier aspecto que afecte su comodidad, seguridad y bienestar también afecta la salud en general. Esto puede incluir la vivienda, los medios de transporte, los problemas de dinero, el acceso a alimentos y el cuidado de los niños.

Las siguientes preguntas abordan algunos problemas básicos y cotidianos con los que puede estar lidiando en este momento, junto con dónde puede obtener ayuda. Si tiene problemas en estas u otras áreas urgentes, también puede hablar con los miembros del equipo de atención médica. La función de ellos es brindarle ayuda. Pueden ayudarlo a tener acceso a los recursos locales. O bien, pueden asignarle un miembro del personal para ayudarlo.

## Problemas de vivienda

¿Qué tipo de vivienda tiene en este momento?

- Alquilo o soy propietario de un apartamento o una casa
- Vivo con un amigo o familiar
- Vivo en un refugio
- No tengo donde vivir

¿Le preocupa no tener un lugar donde vivir en los próximos meses?

**Para obtener ayuda con la vivienda, consulte en los siguientes espacios:**

- Refugios locales
- Autoridad local de viviendas

## Preocupaciones relacionadas con la alimentación

¿Le preocupa no tener suficientes alimentos para comer?

¿Se quedó sin comida en el último año y no tuvo dinero para comprar más?

Especifique cuál de estas opciones describe la cantidad de comida que su familia consume:

- Suficiente comida
- A veces no hay suficiente comida
- Nunca hay suficiente comida

**Para obtener ayuda con el acceso a alimentos, consulte en los siguientes lugares:**

- Banco de alimentos o despensa local
- Meals on Wheels

- Ejército de Salvación
- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)
- Programa de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, Children, WIC)

## **Necesidades de transporte**

¿Necesita ayuda para llegar a las citas médicas?

¿Alguna vez la falta de transporte le impidió asistir a algunos de estos lugares o citas en el último año?:

- Tienda de alimentos o farmacia
- Consulta médica
- Empleo
- Escuela

**Para obtener ayuda con acceso al transporte, consulte en los siguientes espacios:**

- Agencia para la tercera edad
- Transporte público local
- Asistencia para transporte del sistema de salud
- Asistencia para transporte del seguro médico

## **Preocupaciones relacionadas con el dinero**

¿A veces se queda sin dinero a fin de mes?

¿A veces le preocupa no poder pagar todas las facturas?

¿Tuvo problemas para pagar algunos de estos gastos en el último año?:

- Alimentos
- Vivienda
- Medicamentos o atención médica
- Calefacción, factura de la luz o del agua

**Para obtener asistencia financiera, consulte en los siguientes espacios:**

- Programa de asistencia para servicios públicos
- Programa de asistencia de renta
- Asistencia financiera de emergencia del Ejército de Salvación

- Administrador del municipio local
- Programa de seguridad de ingreso suplementario

## **Atención y seguro médico**

¿Hay algún proveedor de atención médica a quien vea con regularidad?

¿Tiene una tarjeta médica o un seguro médico?

¿Alguna vez posterga obtener atención médica debido al costo?

**Para obtener ayuda con la atención o el seguro médico, consulte lo siguiente:**

- Medicare o Medicaid
- Asesor de seguros del sistema de salud
- Asistencia financiera del sistema de salud
- Ayuda adicional o beneficiario con derecho a Medicare

## **Necesidades de cuidado infantil**

¿Tuvo problemas para conseguir servicios de cuidado infantil en el último año?

¿No disponer de servicios de cuidado infantil le dificulta asistir al trabajo o a la escuela?

**Para obtener ayuda con el cuidado infantil, consulte los siguientes servicios:**

- Head Start
- Servicios religiosos de cuidado infantil
- Asistencia de cuidado infantil estatal
- Asistencia de cuidado infantil del empleador o de la escuela

## **Opciones para hacer actividad física**

¿Hay algún lugar cercano donde puede hacer actividad física de manera segura?

¿Puede hacer actividad física bajo techo con mal tiempo?

¿Puede hacer actividad física con otra persona o un grupo local?

**Para obtener ayuda y encontrar clases gratuitas de actividad física, consulte en los siguientes lugares:**

- Biblioteca local

- 
- Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por su sigla en inglés) o Centro Comunitario Judío (JCC, por su sigla en inglés)
  - Centro para la tercera edad o centro comunitario local
  - Departamento de parques y recreación local
  - Grupos religiosos locales

## Otras preocupaciones

¿Tiene alguna necesidad urgente en este momento?

- No tengo comida
- No tengo un lugar donde dormir
- No me siento a salvo
- Otros problemas

## Cómo obtener más ayuda

Hable con el equipo de atención médica si tiene inquietudes urgentes. Pueden trabajar con usted para obtener la ayuda que necesita.