

WHITE PLAINS
INICIATIVA COMUNIDAD SALUDABLE

GUÍA DE RECURSOS PARA LA COMUNIDAD



MAYO DE 2020

Guía de Recursos para la Comunidad

La Iniciativa Comunidad Saludable (HCI, por su sigla en inglés) tiene como objetivo crear un impacto positivo en la salud general de nuestra comunidad, mediante la creación de programas y recursos que se centran en la promoción de comportamientos saludables, la prevención de enfermedades y el bienestar general.

Esta guía de recursos tiene como objetivo proporcionar un enlace a los servicios de salud y servicios sociales para brindar a las personas las herramientas que necesitan para cuidar mejor de ellos mismos y sus familias, así como reducir las barreras para resolver problemas en nuestra comunidad.

Para obtener más información sobre la Iniciativa Comunidad Saludable, visite wphospital.org/hci.

Índice

Recursos e información sobre COVID-19	3
Prueba de COVID-19	5
Salud general y bienestar	6
Servicios de salud mental	9
Seguridad alimentaria	10
Recursos de empleo	11
Cuidado de niños / Servicios para niños	12
Conciencia plena y manejo del estrés	13
Servicios de apoyo para adultos mayores	14

Recursos e información sobre COVID-19

COVID-19, la enfermedad causada por el coronavirus ha tenido un gran impacto en la comunidad de Westchester. Es de suma importancia seguir aplicando las medidas preventivas como el distanciamiento social, el uso de mascarillas y el lavado de manos.

Si bien actualmente no existe una vacuna o un medicamento aprobado para prevenir este virus, estas sencillas medidas pueden ayudar a detener la propagación de este y otros virus respiratorios.

Línea directa del Hospital White Plains para el Coronavirus | (914) 681-2900

[Hospital White Plains: Preguntas frecuentes sobre el Coronavirus](#)

[Noticias del Hospital White Plains y COVID](#)

[Hospital White Plains: Programa de Plasma para Convalecientes](#)

[Página web oficial de COVID-19 del Estado de Nueva York \(NYS\)](#)

Recursos e información sobre COVID-19

Tome las siguientes medidas que le ayudarán a mantenerse sano:

Practique el distanciamiento social

- Cuando esté en público, use una mascarilla y manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- No se reúna en grupos ni concurra a lugares donde se junte mucha gente.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Preste atención a sus síntomas. Llame a su médico si usted o algún familiar que vive con usted no se siente bien.

- Esté atento a la aparición de fiebre, tos o falta de aliento.
- Tómese la temperatura si aparecen síntomas.
- Asegúrese de llamar a su médico antes de presentarse en su consultorio o en el Departamento de Emergencias.

Permanezca en casa y lejos de los demás si recientemente tuvo contacto cercano con una persona diagnosticada con coronavirus.

- Controle su temperatura dos veces al día y observe si se presentan síntomas.
- Quédese en casa durante 14 días y monitoree sus síntomas. Llame a su médico si comienza a sentirse mal.
- Si es posible, manténgase alejado de las personas que tengan un alto riesgo de enfermarse gravemente. Estos incluyen a los ancianos o a aquellos con condiciones de salud preexistentes.

Si experimenta síntomas como fiebre y tos, congestión o falta de aliento, llame a la línea directa para el coronavirus del Hospital White Plains al (914) 681-2900. Las personas que presentan síntomas, se pueden realizar la prueba de diagnóstico que está disponible en el Departamento de Emergencias.

Si tiene alguna otra preocupación sobre su salud general, comuníquese con su médico de atención primaria. Si no tiene uno, puede llamar al (914) 849-MYMD para obtener asistencia o para programar una cita en nuestro Centro de Salud Familiar (914-681-1128). Ahora también ofrecemos visitas virtuales.

Prueba de COVID-19

El Estado de Nueva York (NYS) sigue aumentando la capacidad para realizar pruebas de COVID-19. Las personas que tengan preguntas sobre elegibilidad o acceso a las pruebas deben llamar a la línea directa para COVID-19 del Estado de Nueva York al (888) 364-3065 o visitar el sitio web del NYSDOH. Antes de acudir a realizarse la prueba, llame al centro de pruebas o a su proveedor de atención médica.

[Localizador de Centros de Pruebas y Elegibilidad para COVID-19 de NYS](#)

Salud general y bienestar

El Hospital White Plains sigue comprometido con nuestra misión: cuidar de nuestra comunidad. Ahora más que nunca estamos presentes y listos para tratar las condiciones más avanzadas de forma segura y calificada. Los pacientes no deben tener miedo de buscar la atención que necesitan para cuidar activamente de su salud. No recibir una atención médica rápida, adecuada y regular puede tener consecuencias a largo plazo.

En el Hospital White Plains y las oficinas de nuestros médicos, hemos ido más allá de las pautas estatales y federales para proteger a nuestros pacientes. El control de las infecciones siempre ha sido nuestra prioridad, y ahora hemos tomado incluso más medidas, creando áreas separadas para los pacientes de COVID, implementando extensas prácticas de limpieza, y mejorando la detección para todo el personal y los pacientes.

Si no tiene un proveedor de atención primaria, comuníquese con el Centro de Salud Familiar del Hospital White Plains al (914) 681-1128 o llame al (914) 849-MYMD.

¿Ha perdido recientemente la cobertura del seguro de salud? Neoyorquinos sin seguro médico pueden presentar una solicitud a través del estado de salud de Nueva York hasta el 15 de agosto de 2020; debe aplicarse dentro de los 60 días de haber perdido la cobertura visite nystateofhealth.ny.gov/index_es.html

Salud general y bienestar

Consultas virtuales

Los médicos del Hospital White Plains están aquí para cuando usted los necesite, incluso sin necesidad de salir de su hogar. Los pacientes ahora pueden programar una visita virtual con un proveedor de WPH usando la nueva aplicación Connect del Hospital White Plains.

La consulta virtual es fácil; puede conectarse a través de su iPhone, iPad o una computadora que tenga un micrófono y una cámara. Durante la consulta "en vivo" de 15 a 30 minutos, tendrá acceso personal y privado a su propio médico, que hará un diagnóstico, recomendará un tratamiento y enviará recetas a su farmacia como lo haría durante una visita normal al consultorio médico.

Para programar una cita virtual, llame a su médico asociado al Hospital WP o al consultorio del proveedor del Grupo Médico Scarsdale. También puede llamar al (914) 849-7099 si necesita ayuda para encontrar el proveedor adecuado para sus necesidades. La cobertura del seguro puede variar. Consulte con su proveedor de seguros antes de programar una visita médica virtual.

[Preguntas frecuentes](#)

[Preguntas frecuentes - Español](#)

[Cómo descargar la aplicación](#)

[Cómo descargar la aplicación - Español](#)

[Consejos para una visita exitosa](#)

[Consejos para una visita exitosa - Español](#)

[Video tutorial sobre WPH Connect](#)

Emergencias médicas tales como dolor de pecho, dificultad para respirar, sangrado importante u otras condiciones serias requieren atención inmediata. Llame al 911 o acuda al lugar de atención de emergencias más cercano.



Salud general y bienestar

Consultas virtuales

Para adultos y niños que buscan atención de rutina y opiniones de especialistas, Connect del Hospital White Plains ofrece una solución rápida y fácil para comunicarse con su médico. A través de nuestra plataforma virtual, podemos tratar afecciones como:

- dolor abdominal (leve)
- alergia
- dolor de espalda (leve)
- tos
- diarrea
- fiebre (leve)
- gota
- dolor de cabeza (leve)
- acidez estomacal
- ojo rosado (conjuntivitis)
- sarpullidos
- dolor en los senos nasales
- dolor de garganta
- esguinces o torceduras
- infección del tracto urinario (ITU)
- enfermedad de las vías respiratorias superiores (leve)
- vómitos

Además, los proveedores de Connect de WHP ofrecen varias otras especialidades a los pacientes, incluyendo:

- alergia e inmunología
- cardiología
- dermatología
- endocrinología
- medicina familiar/medicina interna/cuidado primario
- gastroenterología
- nefrología
- ortopedia
- otorrinolaringología
- pediatría
- podología
- neumología
- reumatología

Servicios de salud mental

Ahora más que nunca es importante cuidar su bienestar mental. Los siguientes recursos están a disposición de la comunidad y ofrecen una variedad de servicios de salud mental ambulatorios utilizando un enfoque de equipo multidisciplinario para el tratamiento. Se puede proporcionar asistencia financiera a los pacientes que no pueden pagar todos o algunos de sus gastos médicos.

Hospital White Plains: [Lidiando con COVID-19 / Ayudando a los niños a lidiar con COVID-19](#)

Centro de Salud del Comportamiento St. Vincent

79 East Post Road
White Plains, NY 10601
(914) 286-4440

Asociación de Salud Mental de Westchester

300 Hamilton Avenue
White Plains, NY 10601
(914) 345-0700

ANDRUS

19 Greenridge Avenue
White Plains, NY 10605
(914) 949-7680

Servicios para la Comunidad Judía de Westchester

Centro de Salud Mental Familiar de Hartsdale
141 North Central Avenue
Hartsdale, NY 10530
(914) 949-7699

Recursos Adicionales

Oficina de Salud Mental de NYS Recursos sobre COVID-19

Línea de Ayuda de Apoyo Emocional de OMH | (844) 863-9314

Línea Directa Nacional sobre la Prevención del Suicidio | (800) 784-2433

Línea de Texto Para Crisis - Gratis las 24 horas del día | textea la palabra 'HOME' al 741741

Seguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria se define como "la interrupción del consumo de alimentos o de los patrones de alimentación debido a la falta de dinero y otros recursos".

Feeding Westchester informó que 200 000 personas, o el 21% de los residentes del condado de Westchester, viven en hogares con inseguridad alimentaria.

Por ello, es de suma importancia conectar a la comunidad con recursos que puedan aumentar el acceso a los alimentos. Además, una nutrición adecuada puede ayudar a combatir enfermedades crónicas que se ven afectadas directamente por la nutrición (por ejemplo, la diabetes tipo 2, el cáncer, la hipertensión).

[Calendario de distribución de Feeding Westchester](#) | (914) 923-1100

[Localizador de sitios de distribución de Feeding Westchester](#)

[Programas de distribución de alimentos de la ciudad de White Plains](#)

[Programa de asistencia de nutrición complementaria \(SNAP\)](#) | (880) 342

[Preguntas comunes sobre la asignación de emergencia de los beneficios de SNAP](#)

Recursos de empleo

Aquí se puede encontrar una colección de servicios de apoyo relacionados con el empleo, carrera laboral e información relacionada con el trabajo. Hay muchos servicios disponibles para ayudar con cartas de presentación, currículum vitae y esfuerzos de búsqueda de empleo, así como orientación sobre el desempleo.

[Cómo solicitar beneficios de desempleo del Estado de Nueva York | \(888\) 581-5812](#)

El día que presenta la solicitud se basa en la primera letra de su apellido, y la presentación más tarde en la semana no retrasará los pagos ni afectará la fecha de su solicitud. Las solicitudes son efectivas el lunes de la semana de la presentación.

Proceso paso a paso de presentación:

A-F: Lunes

G-N: Martes

O-Z: Miércoles

Si perdió su día: Jueves y viernes

Además, el horario de presentación se ha ampliado de la siguiente manera:

Lunes a jueves, de 8 a. m. a 7:30 p. m., viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.,

sábado, de 7:30 a. m. a 8 p. m.

[Oportunidades inmediatas de contratación](#)

[Banco de Empleos del Estado de Nueva York](#)

Cuidado de niños / Servicios para niños

Las interrupciones en los horarios pueden ser difíciles para todos, especialmente para los niños. Durante este tiempo, es cada vez más importante asegurarse de que los niños reciban el cuidado y la atención que necesitan. También es importante apoyar a los padres que puedan tener un acceso limitado al cuidado de menores debido al cierre de escuelas y guarderías, o por razones financieras.

Child Care Council of Westchester, Inc.

313 Central Park Avenue
Scarsdale, NY 10583
(914) 761-3456

White Plains Youth Bureau

Llame para programas disponibles.
11 Amherst Place
White Plains, NY 10601
(914) 422-1378

Conciencia plena y manejo del estrés

Aunque en la vida siempre puede existir estrés, se pueden tomar ciertas medidas para aliviar la presión y recuperar el control. Diversas formas de ejercicio y meditación pueden contribuir en gran medida al manejo del estrés.

[Sugerencias de aplicaciones para ejercitarse en casa](#)

[Semana del bienestar: Recursos de salud y bienestar-White Plains Youth Bureau](#)

[Por qué debe hacer tiempo para meditar](#)

Breves ejercicios de meditación

[Momento de conciencia plena: Vela](#)

[Momento de conciencia plena: DETENTE para encontrar tu paz interior](#)

[Momento de conciencia plena: Escaneo rápido del cuerpo para aliviar el estrés](#)

Parques y Recreación del Estado de Nueva York

[Actualizaciones de COVID-19 de Parques y Recreación y Preservación Histórica del Estado de Nueva York](#)

[Senderos del Estado de Nueva York](#)

[Parques del Estado de Nueva York en el Condado de Westchester](#)

Servicios de apoyo para adultos mayores

El envejecimiento saludable es una prioridad y es aún más crítico en estos tiempos inciertos. A continuación, se pueden encontrar recursos y servicios de apoyo para asegurar que nuestra comunidad de ancianos tenga acceso a todos los servicios que necesitan para permanecer física y emocionalmente saludables.

[Guía de Recursos para la Comunidad de Adultos Mayores
Pandémicos de Westchester - The Center for Aging In Place](#)

[Westchester County Department of Senior Programs and Services](#)
90 South First Avenue, 10th Floor
Mount Vernon, NY 10550
(914) 813-6300

[DOROT of Westchester](#)
925 Westchester Avenue, Suite 200
White Plains, NY 10604
(914) 485-8354

[Westchester Jewish Community Services](#)
845 North Broadway
White Plains, NY 10603
(914) 761-0600 ext 2340

[The LOFT LGBT](#)
252 Bryant Avenue
White Plains, NY 10605
(914) 948-2932

[Consejo Nacional sobre el Envejecimiento \(NCOA\) - COVID-19 Recursos
para adultos mayores y sus cuidadores](#)

[Instituto Nacional sobre el Envejecimiento - Ejercicio y actividad física](#)

[Benefitscheckup.org - Biblioteca de Recursos](#)

Servicios de apoyo para adultos mayores

Servicios de entrega de alimentos a domicilio

[Meals on Wheels de White Plains | \(914\) 946-6878](#)

[Servicios familiares de Westchester - Programa Ride Connect | \(194\) 242-7433](#)

Tiendas de comestibles: Horas especiales designadas para adultos mayores

Whole Foods Market | 8 a. m. - 9 a. m.
110 Bloomingdale Road
White Plains, NY 10605
(914) 288-1300

Stop and Shop | 6 a. m. - 7:30 a. m.
154 Westchester Avenue
White Plains, NY 10604
(914) 997-0715

ShopRite | 7 a. m. - 8 a. m.
13 City Place
White Plains, NY 10601
(914) 539-4500

Trader Joe's | 8 a. m. - 9 a. m.
215 N Central Ave
Hartsdale, NY 10530
(914)997-1960

H Mart | 8 a. m. - 9 a. m.
371 N Central Ave
Hartsdale, NY 10530
(914) 448-8888

Actividades para hacer en casa

[Adventures in NanaLand](#)