



# Cómo conseguir ayuda para su salud en Londres nororiental



## Acerca de esta guía



En esta guía hemos utilizado algunas palabras que no todos van a poder comprender. Estas palabras las hemos escrito en **negrita** y explicaremos su significado.



**NHS CARE**

El Servicio Nacional de Salud (NHS, por sus siglas en inglés) presta servicios de salud gratuitos a todas las personas que viven en el Reino Unido.



Esto incluye a cualquier persona que provenga de otro país y que se quede a vivir en el Reino Unido.



La presente información le indicará dónde puede conseguir ayuda si no se siente bien.

## Cómo usar el NHS



Please fill in this easy read form

Your name

Address

Phone

Para hacer un mejor uso de los servicios del NHS, tiene que **registrarse** en el consultorio de su médico local.

**Registrarse significa brindar información acerca suyo en un formulario y ser añadido a una lista.**

**FREE**



Registrarse es gratis y no necesita tener una dirección.



Sólo debe registrarse si necesita ver a un médico (médico general).



Si desea más ayuda sobre cómo registrarse, visite: [www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/](http://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/)

## El consultorio del médico



Su médico (médico general) es generalmente el primer lugar donde uno va si tiene una preocupación acerca de su salud o la de su hijo.



Puede sacar una cita en el sitio web o en la app del NHS desde su teléfono o tablet, o llamarlos por teléfono. Las citas pueden ser presenciales o mediante una llamada telefónica.

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓

Le pueden dar una cita en la noche, el fin de semana o durante un feriado nacional.



Si no habla inglés, es sordo o tiene dificultades para comprender, puede estar con alguien que le ayude a entender, durante su cita. El consultorio de su médico puede coordinar esto con usted.

## Farmacia



Los farmacéuticos son personas que le proporcionan las medicinas y le pueden asesorar a usted o a su hijo si no se están sintiendo bien.



Pueden ayudarle con sus inquietudes de salud, como por ejemplo, si tiene una tos, un resfrío, problemas estomacales, dolores y malestares.



Muchas farmacias están abiertas hasta tarde en la noche y los fines de semana. No necesita sacar una cita para esto.



Para buscar una farmacia cerca de usted, visite: [www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

## Ver a un médico de noche o los fines de semana

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓



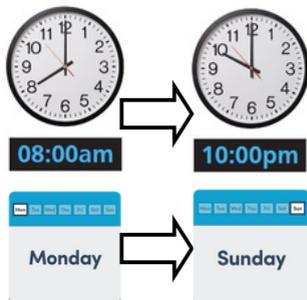
La mayor parte de los médicos generales cierran en las noches o los fines de semana, pero aún así, usted o su hijo pueden sacar una cita para ver a un médico a esas horas.



Llame al consultorio de su médico o si está cerrado, llame al 111 del NHS para reservar estas citas.



En Barking and Dagenham y Havering and Redbridge también puede conseguir ayuda si tiene lesiones y enfermedades leves, en nuestros Centros de Tratamientos de Urgencia en el Hospital Comunitario de Barking y en el Policlínico Harold Wood.



Los horarios de funcionamiento son de 8:00 a.m. a 10:00 p.m. los 7 días de la semana. Puede llamar al 111 del NHS para reservar una cita o ingresar y esperar a que lo atiendan. No necesita estar registrado con un médico general.

## El 111 del NHS



Si usted o su hijo necesitan una asesoría de atención de salud **urgente** puede visitar [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) o llamar al 111.

**Urgente significa que necesita que lo vean rápidamente.**



El 111 del NHS puede:

- Indicarle dónde conseguir ayuda
- Ayudarle a buscar más información
- Indicarle dónde puede conseguir sus medicinas
- Brindarle asesoría
- Reservarle una cita con un médico o con un dentista de emergencia
- Dirigirle a un centro u hospital donde pueda ir a atenderse



Lo mejor es visitar [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) o llamar al 111 antes de ir al hospital si su enfermedad no es **mortal**.

**Mortal quiere decir que usted podría morir si no lo atienden.**

## Salud mental



Si desea conversar con alguien sobre su salud mental puede llamar a su médico o visitar: [www.nhs.uk/talkingtherapies](http://www.nhs.uk/talkingtherapies)



En una emergencia de salud mental llame al 111 del NHS y elija la opción 2.

## El 999 y las emergencias hospitalarias



Sólo se debe llamar al 999 o acudir al hospital si hay alguien que esté gravemente enfermo o lesionado y si su vida podría estar en peligro.



Se debe llamar al 999 rápidamente si usted o alguien más están padeciendo un ataque cardíaco o infarto, o si han tenido un accidente grave.

