

Cuidados primarios y Seguro de salud (Primary Care and Health Insurance)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿Qué son los cuidados primarios de salud?

Los cuidados primarios son su primer contacto con la atención sanitaria. Es a este nivel donde se trata la mayor parte de los problemas de salud, y esto se realiza habitualmente en la consulta con el médico de cabecera. La mayor parte de los cuidados primarios los proporcionan equipos de atención sanitaria que trabajan en conjunto para ayudarle a mantenerse saludable y asegurarse de que no se enferme. Tener a un médico de cabecera es importante ya que le ayuda a mantener un buen estado de salud y le pone en contacto con otros servicios.

¿Tengo que pagar para ver a un médico?

En la mayoría de los casos, no.

Existen tres opciones de seguro médico en Ontario:

1. **Plan de seguro médico de Ontario (Ontario Health Insurance Plan, OHIP) – “Tarjeta de salud”**

Este es un seguro médico gratuito, pagado por el gobierno de Ontario, para aquellas personas que viven en Ontario. Este seguro es lo que tiene la mayoría de la gente. Cubre las visitas a los médicos, visitas hospitalarias y la mayoría de las pruebas de laboratorio. No cubre los medicamentos, servicios odontológicos y de optometría. Hay algunas excepciones para niños menores de 18 años de edad y adultos mayores de 65 años. Es importante tener en cuenta que, a partir del 1 de enero de 2018, los medicamentos con receta están cubiertos para todos aquellos con 24 años de edad o menos, a través de un programa especial denominado OHIP+, “OHIP Plus”.

Debe solicitar una tarjeta de salud lo antes posible. Si viene a Canadá como residente permanente, tiene que esperar tres meses antes recibir su tarjeta OHIP. Durante este tiempo, los servicios médicos no son gratuitos. Es posible que tenga que pagar algunos servicios o contratar un seguro privado. En Toronto (y Ontario) también hay ciertos servicios sanitarios disponibles de manera gratuita en Centros de salud comunitarios (Community Health Centres, CHC) durante los 3 meses del periodo de espera. Visite este enlace para encontrar un CHC cerca de usted: <https://www.aohc.org/find-a-centre>.



Para más información, contacte a una oficina de Service Ontario en 416-326-1234 o visite:

<https://www.ontario.ca/page/serviceontario-locations-hours-and-contact>.

2. **Programa federal provisional de salud (Interim Federal Health Program, IFHP)**

Este programa cubre los servicios para los refugiados y para los solicitantes de asilo. Cubre las visitas al hospital, las visitas al médico de cabecera, algunos medicamentos y ciertos cuidados oftalmológicos/dentales. Puede ver en su papel de IFH qué servicios tiene cubiertos.

3. **Seguro médico privado**

Puede contratar un plan privado si no tiene OHIP o IFH. A veces también puede contratar un seguro privado para ayudarle a pagar aquellos servicios que no están cubiertos por OHIP. Es posible que se le ofrezca un plan privado a través de su escuela o trabajo.

Visite: www.olhi.ca/insurance-finder para ver más opciones de seguro médico privado.

Si no tiene ninguno de los anteriores, es posible que tenga que pagar por los servicios médicos.

Cuidados primarios y Seguro de salud (Primary Care and Health Insurance)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿Cómo puedo ver a un especialista?

Primero tiene que concertar una cita con su médico de cabecera. Entonces, si es necesario, su médico de cabecera enviará una referencia al especialista. No puede ver directamente al especialista.

¿Qué puedo hacer si la consulta de mi médico de cabecera está cerrada?

Si tiene un problema urgente y su médico de cabecera no está disponible, puede ver a un médico en una clínica ambulatoria (walk in clinic) donde no se requiere una cita previa o puede ir a una sala de emergencias en un hospital. Aquí se atiende a los pacientes por orden de llegada, así que es posible que tenga que esperar para ver a un médico.



¿Cómo puedo obtener los medicamentos?

Primero tiene que ver a un médico para su problema de salud. Una vez que le dé la receta, puede llevarla a la farmacia para que le suministren el medicamento. Tiene que pagar por sus medicamentos, a menos que tenga algún tipo de cobertura. Puede hablar de esto con su médico de cabecera o el farmacéutico. Para algunos medicamentos no es necesario tener receta, estos se denominan “medicamentos de venta libre” (“over the counter” medications).

¿Qué tipos de proveedores de asistencia sanitaria puedo visitar?

Aquí le proporcionamos una lista de algunos proveedores de asistencia sanitaria y sus competencias:

Médicos	<ul style="list-style-type: none">• Piden análisis, diagnostican y tratan problemas médicos, recetan medicamentos• Los médicos de cabecera proporcionan cuidados primarios y pueden referirle a especialistas• Los especialistas son médicos con una formación adicional en su campo de especialidad y a menudo tienen una lista de espera para concertar cita
Enfermeras	<ul style="list-style-type: none">• Trabajan en las clínicas y en los hospitales• Examinan y tratan a los pacientes• Trabajan de cerca con los médicos
Enfermeras especializadas	<ul style="list-style-type: none">• Enfermeras con una formación adicional• Hacen lo mismo que las enfermeras, pero también pueden pedir ciertos análisis, diagnosticar problemas médicos y recetar medicamentos
Farmacéuticos	<ul style="list-style-type: none">• Se ocupan de y surten los medicamentos recetados por los médicos• Dan instrucciones para el uso de medicamentos y sus efectos secundarios
Dietistas/Nutricionistas	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionan consejos acerca de la dieta, alimentos, hábitos alimenticios saludables y nutrición
Dentistas/Odontólogos	<ul style="list-style-type: none">• Examinan, diagnostican y tratan problemas relacionados con los dientes, encías y los huesos de la boca
Fisioterapeutas	<ul style="list-style-type: none">• Ayudan a los pacientes con problemas físicos (relacionados con los huesos, músculos, tendones) por enfermedad, lesión o a medida que envejece
Trabajadores sociales/Terapeutas	<ul style="list-style-type: none">• Ayudan a los pacientes a lidiar con el estrés en cualquier momento de su vida, así como con la salud mental general

Salud mental (Mental Health)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

La salud mental es una parte importante de su salud general. Incluye su bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la manera en la que piensa, siente y actúa. Es importante en todas las etapas de la vida, tanto en la infancia y la adolescencia, como a lo largo de la vida adulta.

Hay diferentes programas, grupos y talleres de salud mental en Toronto: algunos servicios son gratuitos y otros tienen un costo. A menudo los servicios se pueden ofrecer en diferentes idiomas, previa petición.

- Puede ver a un consejero o terapeuta que le ayudará a lidiar con diferentes asuntos como conflictos familiares, estrés, aflicción, depresión, ansiedad, problemas en sus relaciones personales, temas de maltrato y otros asuntos
- Algunas agencias tienen plazos o listas de espera así que es posible que tenga que esperar meses para ver a un consejero
- Algunas agencias ofrecen citas el mismo día, y se llaman “terapia sin cita previa” (“walk-in counselling”)

Abajo se encuentra una lista de algunos servicios de terapia **gratuitos** y sin cita previa en Toronto.

Se aconseja llamar antes de ir para confirmar la disponibilidad del servicio:

Agencia (Días y horarios sin cita previa)	Información de contacto
Centro de salud Sherbourne Health (Sherbourne Health Centre) (martes por la tarde) El registro empieza a las doce del mediodía; disponibilidad limitada	416-324-4100 Extensión: 5310 333 Sherbourne St., Toronto
Esquina comunitaria de St. James Town (St. James Town Community Corner) (lunes y miércoles)	416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto
Servicios para la familia de Toronto (Family Services Toronto) (miércoles)	416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto
Servicios comunitariosn Woodgreen (Woodgreen Community Services) (miércoles)	416-645-6000 programas de salud mental 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto
Servicios sin cita previa (What's up walk in) – para jóvenes y familias (6 días a la semana, varios horarios) -Servicios para jóvenes East Metro Youth Services (Scarborough) -Youthlink (Scarborough) -Skylark (Toronto) -Servicios para la familiar Yorktown (Yorktown Family Services) (Toronto) -Centro Griffin (Griffin Centre) (Toronto) -Centro para niños de Etobicoke (The Etobicoke Children's Centre) (Etobicoke)	Diferentes ubicaciones 416-438-3697 - 1200 Markham Road, Suite 200 416-967-1773 - 747 Warden Ave 416-395-0660 - 65 Wellesley St East, Suite 500 416-394-2424 - 2010 Eglinton Ave W, Suite 300 416-222-4380 - 1126 Finch Ave W, Unidad 16 416-240-1111 - 2267 Islington Ave
Servicios de salud mental para jóvenes Oolagen (Oolagen Youth Mental Health Services) (de lunes a viernes)	416-395-0660 Dirección: 65 Wellesley St E, #500, Toronto
Comité de Toronto para el SIDA (AIDS Committee of Toronto) Personas que tienen o están afectadas por el VIH (lunes - viernes, varios horarios)	416-340-2437 543 Yonge St, 4º piso, Toronto

Números adicionales para servicios de salud mental y otras ubicaciones:

- 211 Toronto: Marque 211* o visite www.211toronto.ca
- Fred Victor: 416-482-4103 x 316
- Información sobre servicios de salud mental: 1-866-531-2600

*Solo marque estos tres (3) números

Más información disponible en: <http://www.ementalhealth.ca>



Servicios en casos de emergencias y crisis (Emergency and Crisis Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

En caso de emergencia, marque siempre **911 para llamar a la policía, bomberos o ambulancia desde cualquier teléfono o acuda a la sala de urgencias del hospital más cercano**

Albergues de emergencia:

Si necesita un lugar donde alojarse temporalmente porque no tiene otro lugar donde quedarse o porque no puede pagar un alquiler, llame al 311*, o a Admisión central (Central Intake) al 416-338-4766, o al 1-877-338-3398. Recibirá información sobre alojamientos temporales donde puede quedarse. Hay albergues de emergencia para personas solteras, para jóvenes, para familias y para personas que huyen de maltratos y violencia doméstica.

Líneas de crisis:

Si se siente deprimido/a, tiene ideas suicidas, ha sido lastimado/a o agredido/a o necesita ayuda y no sabe a quién recurrir, puede llamar a una de las siguientes líneas de crisis:

Para emergencias, marque siempre 911 para la policía, bomberos o ambulancia	
<i>Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)</i> [Centro para adicciones y salud mental]	416-979-6885
<i>Gerstein Centre</i> [Centro Gerstein]	416-929-5200
<i>Distress Centre</i> [Centro de auxilio]	416-408-4357
<i>Assaulted Women's Helpline</i> [Línea de ayuda para mujeres agredidas]	416-863-0511
<i>Victim Services</i> [Servicios para víctimas]	416-808-7066
<i>Toronto Rape Crisis Centre</i> [Centro de crisis de Toronto para violaciones]	416-597-8808
<i>Kids Help Phone</i> [Teléfono de ayuda para niños]	1-800-668-6868
<i>LGBT Youthline</i> [Línea para jóvenes LGBT]	1-800-268-9688
<i>Trans Lifeline</i> [Línea de ayuda para personas transgénero]	1-877-330-6366
<i>Ontario Mental Health Helpline</i> [Línea de ayuda de Ontario para la salud mental]	1-866-531-2600
<i>Ontario Drug & Alcohol Helpline</i> [Línea de ayuda de Ontario para drogadicción y alcoholismo]	1-800-565-8603
<i>Ontario Problem Gambling Helpline</i> [Línea de ayuda de Ontario para problemas de ludopatía]	1-888-230-3505
<i>Toronto Seniors Helpline</i> [Línea de ayuda de Toronto para las personas de la tercera edad]	416-217-2077

Otros números de teléfono útiles (para casos que no sean emergencias):

Policía para casos que no constituyan emergencia: 416-808- 2222

Servicios municipales y del gobierno local: 311*

Servicios y recursos comunitarios: 211* o 416-397-4636

Acceso a la comida:

Si no puede permitirse comprar alimentos, puede tener acceso a comida gratuita (como alimentos o comidas) a través de programas de “banco de alimentos” organizados por agencias sin fines de lucro que están ubicadas por toda la ciudad. Puede llamar al 211* o visitar www.211toronto.ca para preguntar dónde se encuentra el programa de banco de alimentos más cercano. Si está buscando la opción de alimentos a bajo costo más cercana, puede llamar a la línea telefónica de asistencia de FoodLink al 416-392-6655.

El banco de alimentos más cercano a Sherbourne es “Allan Gardens Food Bank” (Banco de alimentos Allan Gardens) ubicado en Saint Luke's United Church, 353 Sherbourne St, Toronto, ON M5A 2S3. Teléfono: 416-924-9619



*Solo marque estos tres (3) números

Página 1

Actualizado: julio de 2017

Newcomer Package: Spanish version

Servicios de asentamiento (Settlement Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

A veces el proceso de reasentamiento en Canadá puede ser abrumador. Hay servicios especiales, llamados servicios de asentamiento, que pueden ayudarle a encontrar la información que usted necesita sobre una gran cantidad de temas como la vivienda, el encontrar empleo, inscribir a sus hijos en la escuela y solicitar la residencia permanente o la ciudadanía canadiense, entre otros ejemplos.

Hay diferentes organizaciones en Toronto que disponen de servicios de asentamiento. Los trabajadores de inmigración y asentamiento (conocidos como *settlement workers*) hablan **muchos idiomas diferentes**. También trabajan en las escuelas primarias y secundarias.

Los trabajadores de inmigración y asentamiento también pueden ayudarle a usted y a los miembros de su familia a:

- Llenar formularios y solicitudes (p.ej. para la asistencia social, inmigración, guardería, seguro médico, impuestos sobre ingresos)
- Ponerse en contacto con servicios importantes como los de profesionales sanitarios
- Entender el sistema escolar para sus hijos
- Encontrar oportunidades de voluntariado en su comunidad
- Ponerse en contacto con los servicios legales
- Inscribirse a clases de idiomas y ¡mucho más!

Para encontrar a un trabajador de inmigración y asentamiento cerca de usted, puede:

- Visitar el siguiente sitio web que enumera 129 diferentes agencias de asentamiento de Ontario: <https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees>
- Llamar al 211* o al teléfono teletexto (TTY) 1-888-340-1001, las 24 horas al día, 7 días a la semana, para encontrar un servicio de asentamiento en Toronto cerca de usted

Algunos servicios de asentamiento cerca de St. James Town y zonas circundantes

Organización	Ubicación e información de contacto
Centro de salud Sherbourne (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto lunes 1pm-5pm Llame al: 416-324-4180
The Neighbourhood Organization	The Corner, 200 Wellesley Street East lunes- sábado, Llame al: 416-964-6657
	10 Gateway Blvd., Suite 104 lunes – sábado, 9am-5pm Llame al: 416-424-2900
Culturelink	Rose Avenue Public School Llame al: 647-406-5057 (inglés, urdu, bengalí, hindi) Llame al: 647-468-3378 (inglés, árabe)
Servicios comunitarios multiculturales Access Alliance (Access Alliance Multicultural Community Services)	340 College St., Ste. 500 Llame al: 416-324-8677
	3079 Danforth Avenue Llame al: 416-693-8677



¿Le gusta ver la información por internet? El siguiente enlace le lleva a un excelente sitio web donde puede encontrar información sobre diferentes servicios de asentamiento que pueda necesitar (desde asistencia para la vivienda, hasta cómo encontrar trabajo, clases de inglés y mucho más): <http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto>

*Solo marque estos tres (3) números