

Conservar la salud

Hacer uso de las pruebas de diagnóstico precoz
y de las prestaciones de la medicina preventiva

Con inmigrantes para inmigrantes

Guías sanitarios interculturales en Hesse



Impressum

Gesundheit erhalten – Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen in Anspruch nehmen. Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Hessen.

Herausgeber:

Hessisches Sozialministerium
Abteilung IV – Arbeit, Soziales, Integration
Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden
Internet: www.sozialministerium.hessen.de
E-Mail: Wiebke.Schindel@hsm.hessen.de

BKK Landesverband Hessen
Referat Prävention / Leistungen
Stresemannallee 20, 60596 Frankfurt am Main
Internet: www.bkk-hessen.de
E-Mail: Michael.Pufahl@bkk-hessen.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de | Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Redaktion: Dr. Matthias Wienold, Ramazan Salman, Eva Schwarz, Martin Müller
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover
Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber. Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Mai 2008

Dedicatoria

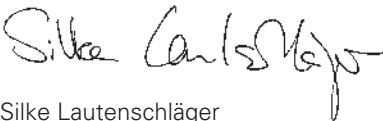
Estimada lectora, estimado lector:

El objetivo de esta guía es informarle sobre las posibilidades que ofrece el sistema sanitario alemán y de cómo usted con un poco de iniciativa propia puede hacer algo por su salud. En este sentido, nos parece muy importante que no solo conozca la variada oferta de pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones de la medicina preventiva sino que también las utilice.

Algunas medidas para cuidar su salud deben repetirse regularmente. De ahí nuestro consejo: anótese en su calendario al comienzo de cada año las pruebas o consultas médicas que han de tener lugar. Verá cómo este primer paso ya le da una sensación de seguridad y aumenta con ello su calidad de vida.

Con el proyecto modelo “Con inmigrantes, para inmigrantes – guías sanitarios interculturales en Hesse” se llevan a cabo desde el 2006 una promoción de la salud y una prevención multilingües. Junto con nuestros numerosos colaboradores nos tomamos muy en serio la obligación de posibilitar a todas las personas que vivan en Hesse una participación y un sector sanitario con los mismos derechos. Esperamos que este folleto contribuya de forma duradera a que los inmigrantes y sus hijos puedan vivir y crecer sanos y felices.

Atentamente suyos:



Silke Lautenschläger
Ministra de asuntos sociales
en Hesse

Atentamente suyos:



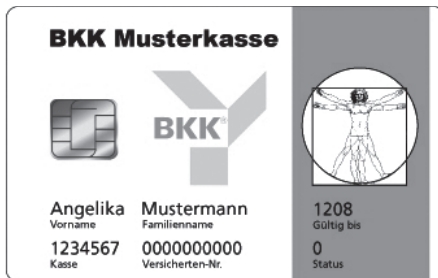
Jürgen Thiesen
Presidente de la Corporación
regional de BKK en Hesse

Tabla de contenidos

1. De las prestaciones del seguro obligatorio de enfermedad	4
Detección precoz del cáncer	5
Reconocimiento general de la salud	6
Pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas durante y después del embarazo	6
Exámenes de niños	8
Exámenes para jóvenes	13
Vacunaciones	14
Exámenes dentales	16
Prestaciones para la promoción de unos hábitos de vida sanos	17
2. De las Pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas en las personas sin seguro obligatorio de enfermedad	18
Prestaciones de conformidad con la Ley sobre las Prestaciones para los Solicitantes de Asilo	18
Prestaciones de conformidad con el Libro XII del Código Social (asistencia social)	19
3. Glosario	20
4. Direcciones	26

1. De las prestaciones del seguro obligatorio de enfermedad

Como miembro de una caja de enfermedad con régimen de seguro obligatorio Ud. tiene derecho a las *pruebas de diagnóstico precoz* (en el glosario se explican todos los términos que en el texto aparecen en letra bastardilla) y a las *prestaciones preventivas*. Como asegurado, Ud. tiene derecho a un número de exámenes gratuitos que varían según su sexo y la edad que tenga.



Para cualquiera de las pruebas de diagnóstico precoz y de las prestaciones preventivas debe traer su *tarjeta* electrónica del seguro de enfermedad. No hay que pagar *exacción de consulta* alguna.

Advertencia importante:

El seguro médico obligatorio pone a disposición, más allá de las pruebas de diagnóstico precoz y las medidas preventivas, una oferta muy completa de prestaciones. Para algunas de estas prestaciones los asegurados tienen que pagar suplementos o pagar una parte ellos mismos. La cifra que corresponde a estos pagos suplementarios se calcula en función del límite individual de imposición. Para las mujeres con enfermedad crónica nacidas después del 1 de abril de 1987 y para los hombres con enfermedad crónica nacidos después del 1 de abril de 1962, se reduce el límite personal de imposición si su médico les ha explicado las posibilidades de las pruebas de diagnóstico precoz. Como prueba de estas consultas médicas informativas se introducirá próximamente un "pasaporte preventivo" ("Präventionspass"). Pues solo si su seguro puede probar que ha tenido lugar una consulta informativa de este tipo, puede con ello ahorrar dinero. Para más información al respecto consulte a su médico o a su seguro médico.

Detección precoz del cáncer

Las mujeres pueden aprovechar los siguientes exámenes a partir de la edad de:

- 20 años un diagnóstico precoz de *cáncer* al año
- 30 años una mamografía al año
- 35 años un examen cutáneo cada dos años
- 50 años una prueba anual de diagnóstico precoz del cáncer intestinal y
- 55 años una *coloscopia* (dos exámenes a realizar a un intervalo de 10 años).

Por añadidura, en Schleswig-Holstein se invitan a las mujeres entre los 50 y los 69 años personalmente y por escrito a intervalos de dos años para que se sometan a un *screening de mamografía*. Este tipo de examen se hace en las llamadas unidades o sea *centros de screening*.

Los hombres pueden aprovechar los siguientes exámenes a partir de la edad de:

- 35 años un examen cutáneo cada dos años
- 45 años un examen anual de la próstata y de los genitales
- 50 años una prueba anual de diagnóstico precoz del cáncer intestinal y
- 55 años una coloscopia (dos exámenes a realizar a un intervalo de 10 años).



Reconocimiento general de la salud

De los 35 años de edad en adelante las mujeres y los hombres cada dos años tienen derecho a un examen de su estado de salud, cuya finalidad, en primer lugar, debe ser la detección precoz de enfermedades que con frecuencia sobrevienen, tales como las *enfermedades cardiovasculares*, las renales y la *diabetes* (en latín: diabetes mellitus que es una enfermedad metabólica).



Durante el reconocimiento general el médico en una entrevista le explica con lujo de detalle qué riesgos individuales de salud corre Ud. por las enfermedades previas que posiblemente haya padecido y por sus hábitos personales. Se miden la tensión arterial y el pulso, se auscultan el corazón y los pulmones, así como se toman pruebas de orina y sangre.

Pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas durante y después del embarazo

Por el período del embarazo hay pruebas de diagnóstico precoz tanto para la futura madre como para el niño no nacido aún.

Entre ellas figuran:

- el examen para detectar una posible *diabetes gestacional* en la mujer (examen de orina)
- el examen para detectar una posible *gestosis* (control periódico de la tensión arterial, examen de orina y examen del tejido para la detección de *edemas*)
- el examen por ultrasonido (para tomar las medidas antropométricas fetales y establecer la fecha probable del parto y el desarrollo del niño en el claustro materno)
- el examen cardiotocográfico (CTG) (registro de las contracciones uterinas y de los tonos cardíacos fetales).

Aparte de las pruebas ofrecidas de diagnóstico precoz la prevención es de gran importancia en el embarazo. Entre las prestaciones médicas preventivas figuran tanto el examen de la gestante para establecer si tiene *rubéola* (análisis de sangre) como el asesoramiento y la información sobre ciertos riesgos de salud que la mujer y el niño pueden correr en el embarazo y después del parto. También las comadronas ofrecen asesoramiento e información durante este período.

Cada futura madre tiene derecho a ser atendida por un ginecólogo y/o una comadrona. Ello se refiere a un período que comprende la gestación, el parto y algunas semanas después del nacimiento del niño. Si el desarrollo del embarazo es normal sin que se presenten molestias basta un examen médico cada cuatro semanas. De la semana 32 de la gestación en adelante se preve un examen cada dos semanas, y en aquellos casos en que el parto se demora más allá de su fecha calculada hay un examen cada dos días. Además sería recomendable que la gestante fuera al dentista en el cuarto y octavo meses del embarazo.



Nota importante:

Al realizarse los exámenes para controlar su embarazo la mujer recibe una cédula conocida por tarjeta de maternidad.

En este documento se anotan todos los resultados importantes de los exámenes y el desarrollo del embarazo.

La gestante debería llevar esta tarjeta siempre consigo y traerla cuando acude al médico para ser examinada.

Exámenes de niños

Los primeros años de vida son de especial importancia para el desarrollo de la salud de un ser humano. Análogamente a los cuidados que los adultos reciben hay pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas para los niños y adolescentes también.

El examen de screening neonatal del oído

En Hesse es posible examinar a los recién nacidos ya desde su primer día de vida para detectar posibles defectos congénitos del oído. No sólo para el normal desarrollo del don de la palabra (o sea de la facultad de hablar) en la niñez sino también para la maduración emocional y social del niño y su futuro desarrollo escolar y profesional la facultad de oír bien es de gran importancia. En un test del oído de recién nacidos se aplica un instrumento de medición especial al bebé realizando un examen de su facultad de oír. Este examen no tarda mucho, no causa dolor y tiene carácter objetivo. De esta manera pueden detectarse y atenderse oportunamente los trastornos auditivos que son enfermedades que surgen con relativa frecuencia en la edad neonatal. Hoy día se ofrecen tales tests auditivos dentro del marco del screening neonatal del oído en casi todas las clínicas

para parturientas y recién nacidos de Hesse. La participación en esta clase de examen es voluntaria y sólo llega a realizarse al haberse los padres declarado conformes por escrito. Si el *resultado es llamativo* uno o varios otros exámenes adicionales son necesarios. Éstos tienen lugar en la misma clínica en forma de test de control. Si eso no es posible o si el resultado sigue siendo llamativo, pueden realizarse los test de control en las clínicas universitarias de Frankfurt o Marburg (dirección, ver relación al final del folleto).

De nacer el bebé en su domicilio o en una casa de maternidad, el test del oído puede hacerse directamente en una de las clínicas mencionadas mediante una consulta de Screening. Para ello debe concertarse poco después del nacimiento una cita médica. Para una consulta médica en la clínica universitaria ha de llevarse siempre un resguardo de transferencia del pediatra o del *médico de cabecera*.

Nota importante:

En caso de que el test de oído realizado en lugar de nacimiento dé como resultado un diagnóstico llamativo debería acordarse tan pronto como sea posible una cita para un test de control en una de las dos clínicas universitarias.

Examen	Tiempo	Lugar
U1	Inmediatamente después del nacimiento	En el hospital o en casa por una comadrona
U2	Entre el tercer y el décimo día de vida	En el hospital o consultorio del pediatra
U3–U9	7 exámenes hasta cumplir el niño los 6 años de edad (60.–64. mes de vida)	En el pediatra o en el médico de cabecera

Los exámenes de la clase “U”

Los “exámenes U” sirven para estudiar el desarrollo físico y mental de recién nacidos e infantes y para diagnosticar y tratar precozmente posibles trastornos de desarrollo en ellos.

Es recomendable que los padres consulten con el pediatra cuándo hacer los exámenes U3 a U9. Es esencial que **cada** prueba de diagnóstico precoz sea realizada en una fase precisamente definida del desarrollo del niño, pues sólo de esta manera se pueden descubrir y atender los posibles trastornos o enfermedades temprano.

Logo: KINDERUNTERSUCHUNGSKOMITEE KUNIGSBAUSCHULE DER ALTE UND KRÄNKERALLEEN

Formulario de datos personales:

Name: _____
 Wohnort: _____
 Geburtsdatum: _____
 Geburtsort: _____
 Wohnort: _____

Prüfung	Termin	Ergebnis
U2	2.–10. Lebenswoche	Ergebnis
U3	4.–6. Lebenswoche	Ergebnis
U4	3.–4. Lebensmonat	Ergebnis
U5	5.–7. Lebensmonat	Ergebnis
U6	11.–19. Lebensmonat	Ergebnis
U7	21.–24. Lebensmonat	Ergebnis
U8	33.–36. Lebensmonat	Ergebnis
U9	45.–54. Lebensmonat	Ergebnis

Das Ergebnis des Tests wird in diesem Feld eingetragen. Bitte nicht leeren, falls Sie eine Nachuntersuchung wünschen.

Prüfung durchgeführt am: _____
 Unterschrift: _____
 Datum: _____

Nota importante:

Para los exámenes de su hijo debe traer la tarjeta electrónica del seguro de enfermedad y el cuaderno “U”. En dicho cuaderno el médico deja constancia de los resultados de la prueba. Como en los exámenes “U” a los niños incluso se les pueden aplicar las vacunas que brindan la protección necesaria, Ud. debería traer la tarjeta de vacunaciones también. Para estos exámenes no es necesario pagar exacción de consulta.

Ley de protección de la salud infantil

Con esta ley los padres están obligados a procurar que sus niños reciban las pruebas preventivas a tiempo. Para ello pueden elegir el médico libremente.

Se enviará después de las pruebas un formulario al centro de prevención de Hesse en la clínica universitaria de Frankfurt, en el que se confirma que se han realizado con éxito las pruebas correspondientes (U4–U9). No se envían informaciones sobre el estado de salud de su hijo.

El centro de prevención infantil determina para qué niño falta la confirmación de participación, de manera que sirva de recordatorio de las pruebas para los padres.

Si después de otro recordatorio el niño no ha sido llevado a que se le hagan las pruebas, se informará a la administración judicial pertinente, de que a los padres se les ofrece la ayuda con la visita y se cerciora de que el niño está bien.

Los costes de las pruebas los asume el seguro médico, si se llevan a cabo durante el período de tiempo planeado para ello; los niños tienen derecho a estas pruebas. Los períodos de tiempo los encuentra también en la portada de la libreta de pruebas amarilla, que se pone a disposición al nacer los niños.



Examen de inicio escolar en Hesse

El examen de inicio escolar es un examen médico para todos los niños que van a empezar a escolarizarse. Antes del comienzo de la escolaridad se les comunica a los padres una fecha para que el niño pase consulta con un médico escolar. Este examen es por ley obligatorio en Hesse y debe de ayudar a que los niños presten atención y cuiden sus propias necesidades ya desde la primera clase.

Apuntes generales sobre el examen médico escolar

La tarea del examen médico de inicio escolar es el reconocimiento de trastornos en el desarrollo del niño así como de enfermedades persistentes o de discapacidades de niños en edad pre-escolar. El objetivo es reconocer a tiempo estos trastornos y enfermedades y poder tratarlas con tiempo. Con el primer examen médico escolar (denominado "prueba screening") debe aclararse si son necesarios otros exámenes y ayudas sociales y educativas.

Esto puede ser el caso si se dan

- trastornos corporales, intelectuales o psíquicos en la salud o también
- trastornos sociales y/o
- trastornos del aprendizaje.

El médico escolar tiene la tarea de aconsejar por un lado a los educadores y por otro a la escuela.

¿Cómo se examina a los niños?

Para el chequeo del cuerpo se examina a los niños corporalmente, mientras que en el test de los sentidos tiene lugar un examen de los órganos sensoriales. Los test del desarrollo se realizan para llevar a cabo un examen del desarrollo del niño.

Tareas especiales para los padres

En relación al examen de inicio escolar tienen los padres también un papel central en la consulta médica y social. Como responsables de la educación y la salud del niño pueden hablar de otras medidas médicas con el pediatra y el médico encargado de los jóvenes pertinentes. En caso de enfermedades mentales o problemas sociales de sus niños pueden disponer de ayudas apropiadas a través del servicio específico o de las instituciones correspondientes.

Los médicos escolares prestan consulta sanitaria preventiva, en la que los padres reciben información sobre temas de prevención, protección contra infecciones y protección de la salud. Temas continuos son: vacunas, deporte/gimnasia preventiva, alimentación, efectos del consumo masivo de medios (t.v., juegos de ordenador, etc.) Consulta para la solución de dificultades del habla, consulta educativa, etc.

El médico escolar puede considerar otras medidas importantes y recomendar lo siguiente:

- Toma de contacto con el pediatra y el médico para jóvenes o médico de familia para aclarar los resultados, p. ej., para conluir las sesiones vacunas.
- Toma de contacto con el servicio social de la institución de la juventud o con otros servicios sociales.
- Presentación en una consultora sobre educación.
- Charla con el jardín de infancia para aclarar cuestiones llamativas.
- Participación en un grupo de autoayuda para la información sobre discapacidad.
- Solicitud de ayuda a la integración (ayuda escolar en caso de discapacidades corporales "ayudante para la integración")
- Regulación del transporte para el camino a la escuela.
- Acogida en un juego de movimiento o grupo de deporte.
- Consulta sobre el personal especializado en alimentación. Visita de un curso de alimentación.
- Visita de un curso extra de alemán para el niño.
- Visita de un curso de alemán "Mama lernt Deutsch" para la madre.
- Acogida en una guardería u otros centros de apoyo al desarrollo escolar posterior al mediodía.

Exámenes para jóvenes

Cuando su hijo llega a la pubertad se producen numerosos cambios en su cuerpo. El “examen J” se hace una sola vez en los adolescentes entre su 12 y 14 cumpleaños. El objetivo que se persigue con esta prueba es la detección y el tratamiento precoces de enfermedades que puedan poner el desarrollo físico, mental y social de los adolescentes en peligro.

Además se pretende corregir los comportamientos nocivos para la salud, como por ejemplo fumar, adoptando medidas adecuadas. Los padres deberían velar por que su hijo se sometiera a este examen en el médico de familia o pediatra. Muchos pediatras ofrecen horas de consulta especiales para adolescentes.





Vacunaciones

Para bebés, niños y adolescentes

Las vacunaciones constituyen una protección contra numerosas enfermedades que de otra manera pueden influir negativamente sobre el desarrollo físico de los bebés, niños y adolescentes. Imitando en forma no abrumadora las *infecciones*, las vacunaciones de uso corriente protegen de las siguientes enfermedades:

- la difteria
- la tos ferina
- la poliomielitis (parálisis infantil)
- meningitis y laringitis
- *Influenza* (virus de la gripe)
- el tétanos
- el cáncer del cuello uterino
- infección de neumococos
- el sarampión
- las paperas
- la rubéola
- la hepatitis B (clorosis)
- la varicela

Lo mejor sería que Ud. consultara el calendario de vacunación con el pediatra (o sea, que determinara con él cuándo ha de aplicarse qué vacuna a su hijo) al hacer éste el examen U3 (entre la 4ª y 6ª semana de vida). Por regla general las cajas de enfermedad sufragan los gastos de las vacunaciones arriba mencionadas. En lo que a la aplicación de vacunas se refiere no hay que pagar la exacción de consulta.

Impfstoß/ Antigenkombi- nationen	Alter in vollendeten Monaten	Alter i. v. Jahren			
		2	3	4	ab 9/10
DTaP	2, 3, 4				
DTaP (1)					
aP					
Hib					
IPV					
HB					
MMI					
Influenza					
Presäc					
Lebhen					

Ein zur Zahl der Impfungen möglichst gering zu halten, sollen vorzugsweise Kombinationsimpfstoffe verwendet werden. Impfstoffe mit unterschiedlichen Antigenkombinationen von DtaP, aP, Hib, HB, IPV sind bereits verfügbar. Bei Verwendung von Kombinationsimpfstoffen sind die Angaben des Herstellers zu den Impfzeitpunkten zu beachten.
 A: Auffrischung. Möglichst nicht früher als 5 Jahre nach der vorhergehenden letzten Dosis.
 G: Grundimmunisierung, aber nach nicht gemäßigten Jugendlichen bzw. Komplettierung eines unvollständigen Impfstatus.
 R: Standardimpfungen mit allgemeiner Anwendung = Regelimpfungen.
 Zu diesen Zeitpunkten soll der Impfstatus unbedingt überprüft und gegebenenfalls vervollständigt werden.
 1) Ab einem Alter von 5 bzw. 6 Jahren wird zur Auffrischung ein Impfstoff mit reduzierter Dosis (reduced-dose) verwendet.
 2) Antigenkombinationen, die eine Pertussiskomponente (aP) enthalten, werden nach dem für DTaP angegebenen Schema benutzt.
 3) Wurde die Impfung bereits direkt nach der Geburt durchgeführt, so lautet das Impfzeichen 0, 1, 6 Monate.

Nota importante:

Cuando su hijo está aquejado de una enfermedad infecciosa no se le puede aplicar vacuna alguna. En tal caso se debe dejar la vacunación para una fecha posterior.

Para adultos

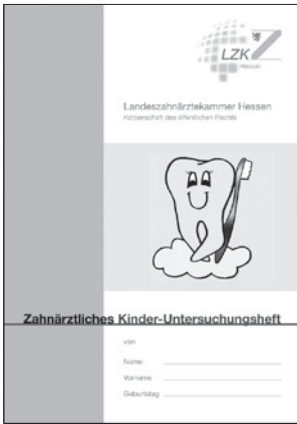
Cuando uno ya es mayor de edad las vacunaciones revisten importancia también por poder prevenir contra ciertas enfermedades. Por ello es recomendable revacunarse contra la difteria, el tétanos, la polio y la hepatitis B o si falta la vacunación básica recibirla. También debe vacunarse periódicamente contra la gripe. Aparte de ello hay recomendaciones de vacunación para personas que por su edad o por padecer ciertas enfermedades corren un riesgo particular. Dentro de ellas están entre otras la vacuna contra la gripe o la vacuna contra los *neumococos* (neumonía) para personas de los 60 años en adelante. El médico de familia competente, los seguros médicos así como las *delegaciones de sanidad* informan sobre vacunaciones y la necesidad de éstas. Las cajas de



enfermedad corren con los gastos de las vacunaciones, que son recomendadas por el Robert-Koch-Institut de Berlín en la Comisión permanente de vacunación (STIKO). El reglamento de las cajas aseguradoras puede además prever la asunción de los costes de otras vacunas (como las vacunas que se aplican a personas que piensan viajar al extranjero).

Nota importante:

Se anotan todas las vacunas aplicadas en la tarjeta de vacunaciones por lo cual es conveniente traerla cuando acude al médico para vacunarse. Si no tiene tal tarjeta todavía pregunte a su médico de familia.



Exámenes dentales

Tanto para los adultos como para los niños y adolescentes el seguro obligatorio de enfermedad sufra los gastos de las pruebas odontológicas de diagnóstico precoz y prestaciones de índole preventiva especificadas en el texto que sigue. Si hace uso de tales pruebas o prestaciones no tiene que pagar la exacción de consulta.

Adultos:

- dos exámenes odontológicos al año que están encaminados a detectar la caries, enfermedades de las encías y tumores en la cavidad bucal; en el caso necesario se hacen radiografías
- una tartrectomía al año

Infantes (del tercer al sexto año de vida):

- tres pruebas odontológicas de diagnóstico precoz para encontrar las enfermedades dentales, bucales y mandibulares que haya; estas prestaciones por parte del dentista incluyen el asesoramiento en cuanto a la alimentación, higiene bucal y *fluorización* (exámenes FU1 a FU3).

Nota importante:

Además del diagnóstico precoz por parte del dentista Ud. misma/ mismo debería proteger sus dientes limpiándolos dos veces al día, y sobre todo debería limpiar los dientes de sus hijos hasta que tengan seis años. (Si el niño quiere limpiar sus dientes por sí mismo, que lo haga, pero después Ud. tendría que "retocar" limpiando su dentadura a fondo).

En Hesse hay una tarjeta odontológica para los niños. En ella se anotan los resultados de los exámenes. Ud. puede pedir esta tarjeta en la asociación odontológica de Hesse que se dedica a la higiene dental de los jóvenes (véase la dirección en el anexo). Sería oportuno traer la tarjeta para cada prueba de diagnóstico precoz y prestación preventiva.

Niños y adolescentes (del sexto al dieciocho año de vida):

- Se preven dos visitas anuales al dentista quien sigue un calendario determinado examinando el estado de la higiene bucal, informando sobre enfermedades y practicando la higiene bucal con sus jóvenes pacientes; el dentista fluoriza los dientes y sella las muelas para no permitir que penetre las caries.

Prestaciones para la promoción de unos hábitos de vida san

El seguro obligatorio debe proporcionar una ayuda efectiva en cuanto a la promoción de un modo de vida saludable de sus asegurados, especialmente para evitar la desigualdad social en relación a las oportunidades sanitarias. Dentro de estas prestaciones especiales se encuentra el proyecto "Con inmigrantes, para inmigrantes" que las empresas de los seguros médicos han creado como las denominadas medidas "Setting" ("Setting-Maßnahme") para el grupo receptor de los inmigrantes y que, por ejemplo, aquí en Hesse se promocionan en colaboración con el Ministerio de Asuntos Sociales de Hesse, así como diversas comunas y círculos regionales bajo la coordinación del Centro de Etnomedicina. Una parte



de este proyecto "MiMi" es también esta guía sanitaria disponible en 15 idiomas.

Además junto a las prestaciones preventivas en este sentido también se incluye toda una oferta individualizada de los seguros médicos para mejorar el estado de salud de sus asegurados, como por ejemplo, la subvención de curas preventivas y de curas intensivas o de cursos que ayuden a una alimentación y un ejercicio más saludable, así como a combatir el estrés.

2. De las pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas en las personas sin seguro obligatorio de enfermedad

Prestaciones de conformidad con la Ley sobre las Prestaciones para los Solicitantes de Asilo

Normalmente los solicitantes de asilo y las personas que están en la obligación de salir del país o la permanencia de las cuales es tolerada por razones políticas, humanitarias o de derecho internacional (“refugiados de hecho”) no pueden contratar seguro obligatorio de enfermedad alguno. Según la ley de prestaciones del solicitante de asilo, existe el derecho durante los primeros 48 meses al tratamiento de enfermedades que sean agudas y que requieran la atención médica o que entrañen dolores, así como a algunas pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones de la medicina preventiva. (Hay restricciones por ejemplo para prótesis dentales y ortodoncias).

Las pruebas de diagnóstico precoz y las prestaciones preventivas que las personas referidas pueden aprovechar son las siguientes:

- Pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas durante el embarazo y prestaciones alrededor del parto y cuidado postnatal

- Pruebas médicas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas que brinda el seguro obligatorio de enfermedad: exámenes U1 a J1 para niños y adolescentes, pruebas ginecológicas de diagnóstico precoz, exámenes anuales para la detección precoz del cáncer en mujeres y hombres a partir de los 20 y de los 45 años respectivamente, reconocimientos generales de la salud y exámenes cutáneos en personas mayores de 35 años (cada dos años)

Nota importante:

Para recibir prestaciones según la Ley sobre las Prestaciones para los Solicitantes de Asilo debe presentar un volante de asistencia médica al médico. Ud. puede conseguir tal documento en la oficina de asistencia social o en el lugar donde suele solicitar las demás prestaciones que percibe. Cada volante es válido por tres meses.

Quiénes perciben prestaciones de acuerdo con la Ley sobre las Prestaciones para los Solicitantes de Asilo están exentos de la exacción de consulta.

- Exámenes odontológicos preventivos semestrales para niños y adolescentes menores de 18 años. Pasada esta edad límite: exámenes preventivos anuales
- Las vacunaciones corrientes de los niños y para los adultos las contra el tétanos, la difteria y la poliomielitis y otras vacunaciones más según el riesgo de salud individual.



Prestaciones de conformidad con el Libro XII del Código Social (asistencia social)

Para los inmigrantes cuya estancia en el país sea legal, que no caigan bajo la Ley sobre las Prestaciones para los Solicitantes de Asilo y que no hayan contratado ningún seguro de enfermedad, ni privado ni obligatorio, el derecho a asistencia médica está condicionado por las disposiciones del Libro XII del Código Social. Si la persona respectiva va a percibir la asistencia social por más de un mes, se la afiliará al seguro obligatorio de enfermedad. En tal caso la oficina de asistencia social pide a la persona que escoja una caja de enfermedad con régimen de seguro obligatorio y que se registre en ella. De no entrar las atenciones por una caja de enfermedad con régimen obligatorio en consideración, deberá dirigirse a la oficina de asistencia social competente solicitando un volante de asistencia

médica para que se asuman las costas de ciertas prestaciones. Estas prestaciones son equivalentes a las previstas para los afiliados del seguro obligatorio de enfermedad. Los perceptores de asistencia social tienen derecho a las pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas mencionadas sin tener que pagar la exacción de consulta.

Nota importante:

Cualquier persona que se encuentre en un apuro de índole material (ingresos o bienes insuficientes y realmente disponibles, no tener contrato del seguro de enfermedad) y que tenga necesidad de un tratamiento médico tiene derecho a estas prestaciones sociales.

3. Glosario

Cáncer (*Krebs*): Por cáncer (enfermedad del cáncer) se entiende un crecimiento celular sin control. Las células cancerosas desplazan o destruyen el tejido sano. Cada órgano del cuerpo puede ser aquejado de cáncer. En cuanto a la frecuencia con que tiene efecto letal el cáncer está muy cerca de las enfermedades cardiovasculares: es la segunda causa de muerte en Alemania (alrededor de 390 mil personas enferman de cáncer cada año). No obstante ello hay cada vez más pacientes que se logran curar. La diversidad de las enfermedades cancerosas es inmensa y las posibilidades de tratamiento varían considerablemente de una a otra. Mediante la detección precoz del cáncer es posible reducir el riesgo de morir de esta enfermedad.

Centros de screening (*Screening-Einheiten*): Estos establecimientos médicos están especializados en el screening o sea la seriación mamográfica y deben satisfacer altas exigencias de calidad. Allí se hacen las imágenes mamográficas. De encontrarse en éstas cosas llamativas se siguen haciendo exámenes. Quienes encabezan los centros descritos son médicos especialmente entrenados.

Coloscopia (*Darmspiegelung*): Cada año alrededor de 66 mil personas enferman de cáncer intestinal sólo en Alemania y aproximadamente 29 mil fallecen de esta enfermedad. Una posibilidad de detectar y seguidamente tratar el cáncer del intestino a tiempo consiste en la coloscopia. Se la realiza introduciendo un tubo delgado y flexible que se llama endoscopio en el intestino. El endoscopio contiene un sistema óptico que sirve para transmitir imágenes del intestino a una pantalla. En el transcurso de una coloscopia se pueden tomar muestras de tejido que acto seguido son analizados en el laboratorio. También se puede mediante la coloscopia llevar pequeñas intervenciones quirúrgicas a efecto.

Cuaderno "U" (*U-Heft*): en el cuaderno "U" se registran los resultados de los exámenes de prevención para los niños (exámenes "U"). Además el cuaderno incluye informaciones importantes, como por ejemplo tablas con el peso y la estatura que un niño en una edad determinada debería alcanzar. El cuaderno "U" se presentará todavía en el hospital según el U1 y se debe llevar a todos los exámenes de prevención para niños y jóvenes.

Delegación de sanidad (*Gesundheitsamt*):

Las delegaciones de sanidad ofrecen informaciones, instrucciones y consejos de índole sanitaria a la población. Entre sus funciones figuran por ejemplo la realización de los exámenes médicos en los niños poco antes del comienzo de su vida escolar o sea antes del ingreso en la escuela primaria, el asesoramiento en cuanto a las vacunaciones así como la ayuda a los enfermos síquicos, los enfermos adictos y las personas con minusvalías. Además las delegaciones de sanidad tienen funciones de supervisión y control. A título de ejemplo, se cuidan de la higiene en los centros de tratamiento, atención, asistencia y geriátricos. Vigilan la calidad del agua tanto potable como de los baños públicos y asesoran en cuestiones de la ecomedicina.

Diabetes (*Diabetes mellitus*): La diabetes es un desorden crónico del metabolismo, enfermedad que padece aproximadamente el siete por ciento de la población en Alemania. La diabetes puede presentarse a cualquier edad, es decir se la encuentra tanto en niños y adolescentes como en gente metida en años. Hablamos de una diabetes cuando la propia insulina del cuerpo no hace que la glucosa extraída de los alimentos es transmitida de la torrente circulatoria a las células. Se produce un alza de los

niveles de glucosa en la sangre. *Síntomas* típicos son por ejemplo la micción frecuente, la sed excesiva, el fatigo, la falta de empuje y vitalidad, trastornos visuales (la visión borrosa) y heridas que se curan muy lentamente. Una diabetes que queda sin tratamiento o se trata de forma incorrecta puede conllevar daños tales como la ceguera, el infarto del miocardio, la apoplejía y nefropatías.

Diabetes en el embarazo (*Schwangerschaftsdiabetes*): Debido a los cambios que su cuerpo sufre en la actividad hormonal la mujer embarazada puede enfermar temporalmente de diabetes. Los primeros signos de esta afección pueden ser: un notable sobrepeso de la mujer, sed excesiva, demasiado líquido amniótico y un feto sobradamente grande. Esta clase de diabetes que es el resultado de una glucemia alta constituye un peligro para la mujer y el niño no nacido aún y requiere tratamiento. Si el valor glucémico está sólo ligeramente en exceso basta con guardar una dieta estricta en la mayoría de los casos. Pero si sigue siendo alto la diabetes de embarazo debe ser tratada con insulina. Como regla general ella desaparece después del parto.

Edemas (*Ödeme*): retención de líquidos en el tejido.

Enfermedad infecciosa (*Infektion*): Una infección se produce cuando agentes patógenos penetran en el cuerpo multiplicándose allí. Enfermedades infecciosas son entre otras: afecciones asociadas con diarrea, dolencias infecciosas de las vías respiratorias, el sarampión y la tos ferina pero también el SIDA y la malaria.

Enfermedades cardiovasculares (*Herz-Kreislauf-Erkrankungen*): Entre ellas figura un número de enfermedades que afectan no sólo el corazón y los vasos coronares sino también los demás vasos sanguíneos. Una de las enfermedades que con mayor frecuencia se presentan es la arteriosclerosis (constricción de las arterias por depósitos en sus paredes interiores) – la cual muchas veces precede el infarto del miocardio (oclusión de una arteria) – y la insuficiencia cardíaca (también conocida como debilidad del miocardio [en su capacidad para contraerse]). En esta última enfermedad las capacidades del corazón ya no alcanzan para proveer cantidades suficientes de sangre y oxígeno a los tejidos. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en Alemania. Sin embargo en muchos casos se puede evitar su evolución. Una vida sana con una dieta pobre en grasas, el ejercicio suficiente y la renuncia a la nicotina tienen un efecto protector sobre el sistema cardiovascular.

Exacción de consulta (*Praxisgebühr*): Los pacientes que acuden al médico tienen que pagar una exacción trimestral de consulta que se eleva a 10 euros. Esta obligación de pago no es aplicable a las pruebas de diagnóstico precoz y prestaciones preventivas, pues éstas son gratuitas. Si otras consultas médicas adicionales se hacen necesarias en el mismo trimestre una exacción es pagadera por la cantidad citada para cada una de estas consultas a no ser que el médico que hizo el primer tratamiento hubiera extendido un resguardo de transferencia. Pero los resguardos de transferencia y con ellos la exención del pago de la exacción no son válidos para el dentista y para el médico de emergencia tampoco. Estos también le ponen la exacción de 10 euros trimestrales en cuenta. Los niños y adolescentes hasta cumplir los 18 años no tienen que pagar la exacción.

Factores de riesgo (*Risikofaktoren*): Hay toda una serie de circunstancias que pueden poner la salud en peligro. En muchos casos se trata de los hábitos que se han formado y de los efectos que éstos traen – y ambos son evitables. Pero tampoco es raro que el peligro proviene de predisposiciones – en parte congénitas – a trastornos de salud o enfermedades. Por otra parte son determinadas condiciones del medio ambiente tales como la exposición

excesiva a ruido, la radiación ultravioleta o el moho en las habitaciones que se consideran como factores de riesgo que pueden conducir a ciertas enfermedades.

Fluorización (*Fluoridierung*): La fluorización es un proceso en que se aplican dentífricos, geles y lacas que contienen fluoruro (estas últimas sólo las tiene el dentista) a los dientes proveyéndolos de esta manera de fluoruro el cual se adiciona al esmalte dental reforzando así la estructura de éste. En consecuencia los dientes aumentan su capacidad de resistencia a los efectos dañinos de ácidos (los que se producen por ejemplo al consumir azúcar).

Gestosis (*Gestose*): Gestosis es un concepto genérico que abarca toda una serie de trastornos de la salud causados por el embarazo. Aparte de un alza en la tensión arterial puede producirse una excreción aumentada de proteínas en la orina y pueden desarrollarse edemas. La gestosis se presenta sobre todo en las mujeres primíparas muy jóvenes y en las ya relativamente viejas también. Otros factores de riesgo en las gestantes son daños vasculares causados por nefropatías crónicas, la hipertensión o la diabetes, el hábito de fumar durante la gestación así como la obesidad o la carencia de proteínas. La gestosis

aumenta el riesgo del parto prematuro y la tasa de mortalidad en los bebés. Además pueden presentarse complicaciones que amenazan la vida de la mujer embarazada.

Influenza: enfermedad infecciosa causada por el virus de la influenza, también llamada gripe, que casi siempre afecta a las vías respiratorias, pero que también puede ir acompañada de un desarrollo grave de la enfermedad y complicaciones como inflamación pulmonar (neumonía) o inflamación del miocardio (miocarditis).

Mamografía (*Mammographie*): La mamografía es el procedimiento mediante el cual se hace una imagen de rayos X de las mamas. Se trata de un método eficaz para hacer visibles las alteraciones que posiblemente se hayan producido en el tejido mamario.

Médico de familia (también llamado médico de cabecera) (*Hausarzt*): Un médico de familia es un médico que ejerce la profesión en forma privada en su propio consultorio. En la mayoría de los casos él es el primer contacto profesional para el paciente quien tiene un problema de salud. En Alemania los médicos de familia son: médicos generalistas e internistas que ejercen la medicina en sus propios consultorios.

Neumococos (*Pneumokokken*): bacterias (*streptococcus pneumoniae*), que pueden causar diferentes enfermedades. Entre ellas están la inflamación pulmonar (neumonía), la inflamación de las meninges (meningitis) o la inflamación del oído medio (otitis media). El riesgo de padecer una enfermedad aumenta a mayor edad (por encima de los 60 años de edad), debido a que disminuye la capacidad de rendimiento del sistema inmunitario.

Prestaciones preventivas (*Vorsorge*):

Medidas que están encaminadas a impedir el desarrollo de enfermedades. La higiene dental, por ejemplo, es una verdadera medida preventiva. Limpiando los dientes periódica y correctamente Ud. puede evitar la evolución de la caries dental.

Pruebas de diagnóstico precoz

(*Früherkennungsuntersuchung*): La finalidad de las pruebas de diagnóstico precoz es la detección temprana de enfermedades (es decir en un momento en que no se han manifestado síntomas algunos todavía) y, como es lógico, también la mejora de la perspectiva de curación.

Resultado llamativo (= positivo)

(*Auffälliger/positiver Befund*): Un resultado llamativo o positivo de una prueba médica significa que es de sospechar que la persona examinada tenga al agente o

foco patógeno presunto en su interior o padezca la enfermedad supuesta. Con el fin de corroborar o refutar la sospecha se le recomienda encarecidamente a la persona afectada que se someta a otros exámenes que permitan avanzar en el esclarecimiento de su situación.

Rubéola (*Röteln*): La rubéola es una de las enfermedades infantiles que también puede atacar a los adultos. Un contagio del virus de rubéola que ocurre en el embarazo puede provocar graves daños en el niño no nacido aún: por ejemplo puede llevar a minusvalías mentales, sordera y ceguera. Cuanto más temprano en la gestación (hasta la 18 semana del embarazo) la mujer se contagia del virus tanto mayor es el peligro que el niño se quede con una minusvalía grave. Esto es el motivo por que uno de los cuidados preventivos durante el embarazo consiste en una prueba conocida como el test de anticuerpos. Se lo realiza para averiguar si la mujer gestante ya ha pasado por una infección con la rubéola. Si esto es el caso ella se ve protegida contra el virus, y en caso contrario necesita protegerse de un posible contagio. De no ser suficiente la protección contra la enfermedad de que estamos hablando es preciso que la mujer embarazada reduzca o evite el contacto con niños y concentraciones humanas. La mejor

protección sin embargo es la aplicación de la vacuna correspondiente o en la niñez (niñas de los 11 a los 13 años) o en la mujer antes del comienzo de la gestación.

Screening: Este concepto proviene del inglés y significa « revisión médica en forma de seriación». En relación con el cáncer mamario el screening es un examen de todas las mujeres entre los 50 y los 69 años.

Síntoma (*Symptom*): Un síntoma es una molestia que es producto de una enfermedad o lesión (como por ejemplo el dolor).

Tarjeta de vacunaciones (*Impfpass*): El médico anota en la tarjeta de vacunaciones qué vacuna se aplicó cuándo. Como regla general se aplican las vacunas preventivas a los niños al realizar las pruebas preventivas en ellos. Por esto es preciso traer la tarjeta de vacunaciones y el cuaderno “U” para todos los exámenes U y la prueba J1. Si Ud. no tiene tal tarjeta el médico se la extenderá. También es recomendable que los adultos traigan esta tarjeta para cada vacunación y que la lleven consigo al viajar al extranjero.

Tarjeta electrónica del seguro de enfermedad (*Versichertenkarte*): Entregue su tarjeta electrónica a la recepcionista



del médico antes de cada consulta para que se pueda poner el tratamiento en cuenta a la caja de enfermedad. Poco después de solicitar su registro en una caja de enfermedad se le extiende la tarjeta. Normalmente se la envía por correo. El chip de memoria almacena los datos personales (nombre, fecha de nacimiento, dirección) del asegurado y el número de la póliza, sin embargo no almacena ni información sobre el estado de salud del portador ni diagnósticos.

4. Direcciones

Instituciones

AIDS-Aufklärung e.V.

Große Seestr. 31
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069|76 29 33
Fax: 069|76 10 55
E-Mail: info@aids-aufklaerung.de
Internet:
www.aids-aufklaerung.de

Descripción/contacto

La asociación AIDS-Aufklärung en Fráncfort ofrece asesoramiento anónimo, bien a través del teléfono o personalmente, así como la posibilidad de realizar una prueba del VIH. Además, ofrece información a través del internet, y organiza jornadas informativas y cursos de formación.

AIDS-Hilfe Hessen

Friedberger Anlage 24
60316 Frankfurt am Main
Tel.: 069|59 07 11
Fax: 069|59 07 19
E-Mail:
aids-hilfe-hessen@t-online.de
Internet:
www.sozialnetz-hessen.de/aidshilfe

Dentro del marco de las actividades que desarrollan, las Entidades de Ayuda contra el SIDA en Hesse están a la disposición del público para consultas. Se ofrecen respuestas a preguntas sobre el “sexo seguro” (safer sex), la “aplicación segura de agujas” o sea el uso no compartido de agujas por los consumidores de drogas intravenosas (safer use), los posibles riesgos de contagio y el test de anticuerpos del VIH.

Entre otros hay centros de consulta en:

Darmstadt: teléfono 06151|2 80 73

Gießen: teléfono 0641|1 94 11

Kassel: teléfono 0561|10 85 15

Offenbach: teléfono 069|88 36 88

Wiesbaden: teléfono 0611|30 24 36

Instituciones

Descripción/contacto

Deutsches Grünes Kreuz e.V.

DGK

Im Kilian

Schuhmarkt 4

35037 Marburg

Tel.: 06421|29 30

Fax: 06421|2 29-10

E-Mail: dgk@kilian.de

Internet: <http://www.dgk.de>

La Deutsches Grünes Kreuz es una organización independiente de interés común orientada al apoyo de los servicios sanitarios y de la comunicación en Alemania. El objetivo de esta asociación es motivar a la población a adoptar medidas responsables hacia la propia salud. Para ello, la DGK consta de servicios privados de prensa, información y documentación de imágenes, además de colaborar de forma permanente con los medios de prensa, la televisión y la radio. En la página web de esta asociación se encuentran disponibles información variada, direcciones y números de teléfono relacionados con diferentes temas de la salud. La DGK ofrece además hotlines destinadas a temas tales como los dolores, el oído, la radiación solar y la piel; el glaucoma y las vacunas.

Donum Vitae Hessen

Landesgeschäftsstelle Hessen

Rheinstraße 65–67

64295 Darmstadt

Tel.: 06151|2 79 39 41

Fax: 06151|2 79 39 43

E-Mail: [Beratungsstelle@](mailto:Beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de)

donumvitaedarmstadt.de

Internet: www.donumvitae.org

Cinco centros de asesoramiento dirigidos a mujeres, hombres y parejas sin distinción de nacionalidad o creencia religiosa forman parte de la corporación regional de Donum Vitae Hessen. En sentido estricto católico se asesorará en casos de conflicto con el embarazo (p. ej. sobre ayudas y derechos). Donum Vitae proporciona también ayuda financiera y otras formas de apoyo para mujeres embarazadas y madres que lo necesiten.

Centros de asesoramiento hay en:

Darmstadt: teléfono 06151|2 79 39 41

Fulda: teléfono 0661|2 50 67 10

Gießen: teléfono 0641|9 72 76 89

Limburg: teléfono 06431|40 86 25

Wiesbaden: teléfono 0611|2 05 68 06

Instituciones

Descripción/contacto

Gesundheitsämter in Hessen

Las Delegaciones de Sanidad ofrecen a la población información sanitaria y asesoramiento en temas relacionados con la salud. Entre las tareas de las Delegaciones de Salud se cuentan, por ejemplo, los exámenes médicos de acceso al colegio al que deben de ser sometidos los niños antes de su ingreso, asesoramiento sobre las vacunaciones, y ayudas para los enfermos psíquicos, los afectados por enfermedades adictivas y las personas con deficiencias. Las Delegaciones de Sanidad se encargan también de tareas de vigilancia y control. Por ejemplo, se ocupan del control higiénico de las instituciones de tratamiento y cuidados. También controlan la calidad del agua de bebida y de las aguas destinadas al baño, además de asesorar en temas relacionados con la salud medioambiental. En la página de Internet **www.gesund-in-hessen** de puede Ud. encontrar las direcciones de todas las delegaciones de sanidad en el estado de Hesse.

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V. (HAGE)

Heinrich-Heine-Straße 44
35039 Marburg
Tel.: 06421|6 00 70
Fax: 06421|6 00 711
E-Mail: info@hage.de
Internet: www.hage.de

HAGE es una asociación a nivel del Estado Federado cuyo propósito es la promoción de la salud en Hesse. Cuenta con 50 organizaciones colaboradoras. El HAGE centra su atención en sugerir, coordinar y realizar actividades y medidas en los campos de la información orientativa, la promoción y la educación sanitarias. Con sus ofertas se dirige de manera encauzada a toda la gente que despliega actividades en el ámbito de promoción de salud. Los apoya a la hora de concebir planes así como de evaluar y organizar proyectos relacionados con la salud, cursillos de perfeccionamiento y conferencias. Incluso ayuda en la preparación de materiales de divulgación.

Instituciones	Descripción/contacto
<p>Hessisches Integrationslotsen-Netzwerk Referatsleiterin Wiebke Schindel Hessisches Sozialministerium Dostojewskistraße 4 65187 Wiesbaden Tel.: 0611 8 17 33 44 Fax: 0611 89 08 43 94 E-Mail: wiebke.schindel@hsm.hessen.de Internet: www.sozialministerium.hessen.de</p>	<p>Dentro del marco del programa “promoción de las medidas de integración”, el gobierno del estado federal de Hesse apoya el empleo de personas con antecedentes de migración y de alemanes para que actúen como “mediadores de integración” en todos los posibles campos sociales. Se trata de mediadores interculturales de alta capacitación y socialmente integrados, que facilitan a los miembros de sus correspondientes comunidades el conocimiento de las estructuras sociales, políticas y culturales, y los ayudan en la vida diaria y a solventar los problemas burocráticos. Los mediadores interculturales se orientan a inmigrantes recién llegados, a aquéllos que llevan más tiempo en Alemania y a refugiados.</p>
<p>Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V. Zimmerweg 10 60325 Frankfurt am Main Tel. 069 71 37 67 77 Fax 069 71 37 67 78 E-Mail: hls@hls-online.org</p>	<p>El objetivo de la HLS es la promoción y coordinación de medidas preventivas, terapéuticas y de rehabilitación en el campo de las adicciones. La HLS engloba todas las organizaciones del estado de Hesse destinadas a la prevención de las adicciones y al apoyo de los afectados (Blaues Kreuz, Kreuzbund, Guttempler, Freundeskreise, etc) y como tal, ofrece información, material y direcciones de las distintas instituciones.</p>

Instituciones

Descripción/contacto

Hessisches Netzwerk „Gewaltprävention im Gesundheitswesen“

Nancy Gage-Lindner
Hessisches Sozialministerium
Prävention und Schutz
vor Gewalt
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611|8 17 24 73
Fax: 0611|89 08 41 83
E-Mail:
n.gage-lindner@hsm.hessen.de
Internet:
www.familienatlas.de/ca/a/tl/
http://www.sozialministerium.
hessen.de/

El Plan de Acción del Estado Federado de Hesse contra la violencia doméstica reúne una diversidad de enfoques hacia la ayuda y el apoyo a las víctimas de la violencia familiar incluyendo los cuidados sanitarios. Dicho plan está sobre todo encaminado a mejorar la protección contra la violencia entre cónyuges, teniendo también como propósito el proteger a los niños de los peligros para su desarrollo que siempre resultan cuando la violencia entre los cónyuges entra en juego. La Red de Hesse de las Actividades del Sistema de Sanidad para prevenir la Violencia ofrece orientación-asesoramiento para los profesionales sanitarios. El sitio de Internet citado contiene direcciones y publicaciones importantes tanto para las personas afectadas como para las organizaciones asistenciales, es decir informa sobre: centros de consulta, grupos de trabajo que responden a llamadas de emergencia, redes regionales que desarrollan actividades contra la violencia en el hogar y ayuda práctica (como por ejemplo las instrucciones de cómo el médico documenta los efectos del maltrato físico).

Kassenärztliche Vereinigung Hessen (KV)

Dr. Löwenstein-Haus
Georg-Voigt-Straße 15
60325 Frankfurt am Main
Postfach 15 02 04
60062 Frankfurt am Main
Tel.: 069|79 50 26 02
Fax: 069|79 50 26 40
E-Mail: infocenter@kvhessen.de
Internet: www.kvhessen.de

En el sitio web de esta asociación, la KV, hay un buscador para los asegurados y pacientes donde se pueden encontrar las consultas privadas de médicos y psicoterapeutas en Hesse. En el mismo sitio también se ofrecen informaciones concernientes a los temas de prevención, vacunación, autoayuda, emergencias y servicio médico de guardia (servicio de emergencia), inmigrantes, prestaciones sanitarias individuales, reembolso de costes, así como acerca de la naturaleza y la calidad de las prestaciones.

Instituciones

Descripción/contacto

Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 7A
60590 Frankfurt am Main
Tel.: 069|63 01 57 75
Fax: 069|63 01 50 02

Para los bebés que vienen al mundo en el domicilio paterno o en una casa de partos estas clínicas en Fráncfort y Marburgo ofrecen un examen del oído que se lleva a cabo dentro del marco de una consulta especial que se conoce como consulta de screening. De acuerdo con los resultados del examen, pueden ser necesarias una o varias pruebas adicionales que también pueden realizarse en Fráncfort o Marburgo.

Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie

Universitätsklinikum Gießen
und Marburg GmbH
Standort Marburg
Deutschhausstraße 3
35033 Marburg
Tel.: 06421|2 86 64 39
Fax: 06421|2 86 28 24

Landesärztekammer Hessen

Im Vogelsgesang 3
60488 Frankfurt am Main
Postfach 90 06 69
60446 Frankfurt am Main
Tel.: 069|97 67 20
Fax: 069|97 67 21 28
E-Mail: laek.hessen@laekh.de
Internet: www.laekh.de

Por encargo del Estado el Colegio Oficial de los Médicos de Hesse vela por que la profesión y la atención médicas sean ejercidas de acuerdo con las normas de calidad y en un ambiente de confianza. Entre las funciones del colegio figuran tanto la provisión de ofertas de perfeccionamiento para los médicos y los profesionales que prestan servicios médicos auxiliares como la facilitación de asesoramiento para los miembros, ciudadanos y políticos. Esa institución incluso defiende los intereses de los pacientes y los ayuda en caso de tratamientos erróneos. En su sitio de Internet el colegio hace sugerencias de cómo vivir sano, brinda informaciones generales para los pacientes y hace saber los números de teléfono para llamadas de emergencia (entre otros el número para las emergencias por intoxicación).

Instituciones	Descripción/contacto
<p>Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) Christine Roß-Daum Rhonestraße 4 60528 Frankfurt am Main Tel.: 069 4 27 27 51 95 Fax: 069 4 27 27 51 05 E-Mail: ross-daum@lzkh.de Internet: www.jugendzahnpflege.hzn.de</p>	<p>El círculo LAGH promueve la salud dental de los niños y adolescentes en Hesse. Junto con las compañías de seguro médico obligatorio, los especialistas en odontología de las delegaciones de sanidad y los consultorios odontológicos despliegan actividades de profilaxis colectiva en escuelas y guarderías infantiles. Aparte de ello Ud. puede dirigirse a esa organización pidiendo la tarjeta odontológica para su niño.</p>
<p>Landeszahnärztekammer Hessen (LZKH) Rhonestraße 4 60528 Frankfurt am Main Tel.: 069 4 27 27 50 Fax: 069 4 27 27 51 05 E-Mail: box@lzkh.de Internet: www.lzkh.de</p>	<p>El Colegio Oficial de los Odontólogos de Hesse (LZKH) ofrece una línea telefónica de ayuda de tipo "hotline", la cual opera con el propósito de facilitar asesoramiento neutral y a bajo precio a los pacientes. Para hacer una llamada telefónica, marque el número de acceso para el servicio al paciente 01805 20 20 52, y asesoras/asesores cualificados estarán a su disposición.</p>
<p>Mammographie-Screening Hessen Zentrale Stelle Postfach 3529 65025 Wiesbaden Tel.: 0180 3 62 66 66 (9 ct/Min.) Fax: 0611 7 10 02 82 E-Mail: mammo-info@kvhessen.de Internet: www.ein-teil-von-mir.de</p>	<p>El organismo central responde a las preguntas concernientes al examen de mamografía e informa sobre los centros donde Ud. puede someterse al screening mamográfico. Puede ponerse en contacto con el organismo central para pedir hora para un screening. Cada dos años se invita personalmente a todas las mujeres de entre 50 y 69 años a participar en este programa de gran importancia para el diagnóstico precoz del cáncer de mama. La participación es voluntaria.</p>

Instituciones

Descripción/contacto

pro familia

Landesverband Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt am Main
Tel.: 069|44 70 61
Fax: 069|49 36 12
E-Mail: lv.hessen@profamilia.de
Online-Mail-Beratung bei
pro familia: www.sextra.de

A la asociación de pro familia al nivel del estado federado de Hesse pertenecen 26 centros de consulta, 2 institutos médicos y un establecimiento de enseñanza. Todos los centros de consulta son unidades del asesoramiento para mujeres embarazadas y gozan del reconocimiento por el Estado. Ellos pueden extender certificados de consulta. Si Ud. es una mujer incluso se puede poner en contacto con uno de esos centros para conseguir informaciones sobre la "píldora del día siguiente". De querer Ud. hacer esto marque el número 01805|77 63 26.

Entre otros hay centros de consulta en:

Darmstadt: teléfono 06151|42 94 20

Dietzenbach: teléfono 06074|22 65

Gießen: teléfono 0641|7 71 22

Kassel: teléfono 0561|2 74 13

Offenbach: teléfono 069|81 77 62

Wiesbaden: teléfono 0611|37 65 16

Sozialverband VdK

Hessen-Thüringen

Geschäftsstelle Frankfurt
Elsheimerstraße 10
60322 Frankfurt am Main
Tel.: 069|7 14 00 20
Fax: 069|7 14 00 255
E-Mail:
sozialpolitik.hessen@vdk.de

La asociación social VdK de Hesse y Turingia facilita asesoramiento a sus afiliados y los defiende en los litigios del derecho social. Además ofrece un servicio independiente de consulta a los pacientes. El servicio de asesoramiento es gratuito incluso para personas que no sean afiliados y se dirige en primera línea a los enfermos crónicos y a personas con deficiencias. Hay centros de consulta en:

Kassel: teléfono 0561|9 20 70 80,

horas de consulta: los jueves 14:00–18:00 h

Darmstadt: teléfono 06151|35 99 80,

horas de consulta: los lunes 13:00–17:00 h

Alsfeld: teléfono 06631|35 56

horas de consulta: los miércoles 13:00–17:00 h

Instituciones

Descripción/contacto

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Beratungsstelle Gießen

Liebigstraße 15

35390 Gießen

Tel: 0641|3 01 33 45

Fax: 0641|3 01 94 29

E-Mail:

giessen@upd-online.de

Internet:

<http://www.unabhaengige-patientenberatung.de/>

La UPD ofrece información gratuita acerca de temas relacionados con la salud, además de asesoramiento en el campo del derecho sanitario, así como información sobre ofertas adicionales (regionales) de los servicios de asistencia sanitaria. Este servicio se ofrece en 22 puntos de asesoramiento distribuidos por todo el territorio de la República Federal, y está en manos de personal cualificado. Por otro lado, la UPD ofrece asesoramiento sobre temas específicos o enfermedades sin limitaciones regionales.

Verbraucherzentrale Hessen

Große Friedberger Straße 13–17

60313 Frankfurt am Main

Tel.: 01805|97 20 10

E-Mail: vzh@verbraucher.de

Internet: www.verbraucher.de

La organización de Hesse para la defensa al consumidor ("Verbraucherzentrale Hessen") ofrece servicios de consulta para pacientes. Las consultas pueden ser por teléfono o personalmente. Se facilita el asesoramiento telefónico de lunes a jueves de las diez de la mañana a la una de la tarde. Si quiere hacer uso de este servicio marque el número 0900| 1 77 44 47 (cuesta 1,75 euros por minuto si llama desde la red telefónica fija de Alemania). En los centros de consulta de Fráncfort, Kassel y Darmstadt se le da asesoramiento personalmente. De desear Ud. tal consulta personal llame uno de los siguientes números para concertar una cita:
en **Fráncfort** teléfono 01805|97 20 10
(cuesta 12 céntimos de euro por minuto si llama de la red telefónica fija de Alemania)
en **Kassel**: teléfono 0561|10 49 05
en **Darmstadt**: teléfono 06151|27 99 90

Apuntes Personales

Apuntes Personales

Agradecimiento

Damos las gracias a todos los especialistas e instituciones que han contribuido a la redacción de este folleto:

Bärbel Bächlein (BKK Bundesverband Essen), Dr. Helga Brenneis (pro familia Wiesbaden), Dorith Dominik (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum des Kreises Offenbach), Selver Erol (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Katharina Fischer (Sozialverband VdK Hessen-Thüringen), Brigitte Fuchs (pro familia Landesverband Hessen), Nancy Gage-Lindner (Hessisches Sozialministerium), Doris Globig (Büro für Gleichberechtigung und Integration der Stadt Mühlheim am Main), Aylin Gönenc (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Karin Heinemann (DRK KV Kassel-Stadt e.V.), Semra Kanisicak (Integrationsbüro des Kreises Offenbach), Ute Klaus (Verbraucherzentrale Hessen e.V.), Karin Kranabetter (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e.V.), Konstanze Küpper (Projektstelle Mammographie-Screening Hessen), Michaela Lautner (Mammographie-Screening Hessen), Peter Lipp (Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum/Leitung Zahnärztlicher Dienst des Kreises Offenbach), Cornelia Luetkens (Gesundheitsamt Wiesbaden), Dr. Christian Luetkens (Hessisches Sozialministerium), Katja Möhrle, M.A. (Landesärztekammer Hessen), Prof. Dr. med. Katrin Neumann (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie J. W. Goethe-Universität Frankfurt am Main), Dr. Gabriele Oefner (Gesundheitsamt Kassel), Gudrun Ornth-Sümenicht (DRK Landesverband Hessen e.V.), Alp Otman (Interkulturelles Büro der Wissenschaftsstadt Darmstadt), Heike Pallmeier (HAGE), Michael Pufahl (BKK Landesverband Hessen), Christine Pusch (donum vitae e.V.), Burglinde Retza (Hessisches Sozialministerium), Christine Roß-Daum (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Karl Matthias Roth (Kassenärztliche Vereinigung Hessen), Wiebke Schindel (Hessisches Sozialministerium), Karin Scholl (Integrationsbüro der Stadt Dreieich), Dr. Karin Seuren-Kronenberg (Gesundheitsamt Stadt Kassel), Sholeh Sharifi (Integrationsbüro Gießen), Yvette Sommer (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Dr. phil. Anke Steckelberg (Universität Hamburg, Fachbereich Gesundheit), Klaus Stehling (AIDS-Hilfe Hessen e.V.), Dr. Martina Stickan-Verfürth, MPH (BKK Bundesverband Essen), Dr. Andrea Thumeyer (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen), Fatma Uslu (Integrationsbüro Gießen), Saskia Veit-Prang (Einwohner- und Integrationsamt Landeshauptstadt Wiesbaden), Rita Wandel (Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH), Dr. Hans-Georg Wolter (Stadtgesundheitsamt/Gesunde-Städte-Projekt der Stadt Frankfurt am Main), Dr. Daniela Wunderlich (Frauenärztin, Wiesbaden), Fatma Yılmaz (DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.).

Conservar la salud

Ud. vive en Alemania y está bien de salud. De todos modos quiere conservarse sano pero no está enterado de las posibilidades existentes de prevención y diagnóstico precoz. Este folleto le va a mostrar qué gestiones puede hacer para proteger su salud activamente y detectar enfermedades ya en un estadio temprano.

¿Qué es por ejemplo un reconocimiento general de la salud? ¿Qué significa la detección precoz del cáncer? ¿Cuáles son los exámenes que se facilitan para los niños y adolescentes? ¿Cuándo debería Ud. vacunarse para proteger su salud? ¿Qué exámenes odontológicos puede aprovechar para conservar la salud de sus dientes de por vida? El folleto que tiene en sus manos contesta a estas preguntas y a muchas otras más. En este librito además puede encontrar direcciones y personas de contacto para una diversidad de centros sanitarios en Hesse.