



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

PARA PERSONAS RECIÉN LLEGADAS A COLUMBIA BRITÁNICA

¿QUIÉN PUEDE AYUDARME?



Entendiendo el sistema de salud

**No me siento bien. ¿Quién puede ayudarme?
Necesito hablar con alguien ahora mismo.**

Hable con personal de enfermería. Llame a HealthLink BC al 8-1-1. Disponible a cualquier hora del día o de la noche en 130 idiomas. Empiece diciendo su idioma en inglés (p. ej., “Spanish”, “Punjabi” o “Mandarin”).

Llame al 2-1-1 o busque en bc.211.ca para obtener información sobre apoyo para la salud y soporte social en su localidad. Disponible a cualquier hora del día o de la noche en 240 idiomas y dialectos.

Llame a un amigo que hable su idioma o **acuda con una persona de asistencia con el asentamiento (settlement worker).**

Llame a BC Mental Health Support Line, la línea de apoyo a la salud mental en B.C., al 310-6789 (solo 7 números, sin código de área). Pueden darle ayuda emocional. Hay intérpretes disponibles.

Algo no está bien en mi cuerpo o en mis pensamientos, pero no es una emergencia.

Programe una cita con su médico (si tiene uno). Conseguir una cita puede llevar días o, a veces, semanas. Si no tiene médico, llame al 8-1-1 o visite healthlinkbc.ca para entrar a Health Connect Registry. El registro le pondrá en una lista de espera para un médico o enfermero certificado en su zona.

**Canadá tiene escasez de personal de salud. Encontrar un médico puede llevar meses. Es posible que su cita sea por Internet. A esto se le llama cita virtual (virtual appointment).*

Acuda a una clínica ambulatoria (walk-in clinic). Es posible que tenga que hacer fila durante muchas horas.

Acuda a un centro de atención primaria urgente (urgent and primary care centre, o UPCC), si su comunidad dispone de uno. Quizá tenga que llamar antes para ver si pueden atenderle.

Busque recursos de autoayuda en organizaciones de asistencia médica, centros comunitarios o en línea. Para niños y adultos, visite:

- heretohelp.bc.ca (para cualquier persona)
- foundrybc.ca (para jóvenes)
- keltymentalhealth.ca (para familias con jóvenes)

Hable con un farmacéutico. Estos profesionales entienden de problemas médicos y emocionales y pueden ofrecer algunos tratamientos. Pero solo los médicos, psiquiatras o enfermeros certificados pueden recetar medicamentos para el dolor, la ansiedad, la depresión y otros problemas.

Llame o envíe un correo electrónico a la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association) sin costo. Visite bc.cmha.ca.

Algo está MUY mal. Parece ser una emergencia.

Llame a algún teléfono para casos de crisis que ofrezca ayuda emocional, como el 310-6789 (solo 7 números, sin código de área).

Los niños y jóvenes de entre 5 y 29 años pueden llamar al **Kids Help Phone**: 1-800-668-6868 (llamada gratuita) o enviar el mensaje de texto CONNECT al 686868, a cualquier hora del día o de la noche.

Contacte un teléfono de atención directa en caso de pensamientos o crisis relacionados con el suicidio en cualquier momento del día o de la noche si está pensando hacerse daño. 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE), o crisiscentre.bc.ca, O AL 9-8-8, el teléfono de ayuda para crisis relacionadas con el suicidio. Todo lo que diga es confidencial (se mantiene privado).



Acuda a un hospital. Quizá pueda ver a un médico de inmediato. También podría ser que tenga que hacer fila durante muchas horas. Dependerá de su problema y del número de personas que haya antes que usted.

Póngase en contacto con servicios para víctimas a cualquier hora del día o de la noche si sufre violencia familiar o sexual. Esto incluye el abuso o maltrato emocional. Póngase en contacto con 1-800-563-0808 o victimlink.bc.ca. Hay intérpretes disponibles.

Necesito una ambulancia o ayuda de la policía.

Llame al 9-1-1 a cualquier hora del día o de la noche. Explique el problema y sus efectos sobre usted o su familia. Hay intérpretes disponibles en 173 idiomas.

Ejemplos de emergencias:

- No puedo respirar
- Tengo dolor en el pecho
- Quiero hacerme daño o lastimar a otra persona
- Alguien me está lastimando o asustando

CÓMO TENER ACCESO A SERVICIOS DE SALUD

Los servicios de salud son gratuitos si usted y todos los miembros de su familia tienen una tarjeta de servicios de B.C. (BC Services Card).

Plan de Servicios Médicos de B.C. (BC Medical Services Plan)
gov.bc.ca/MSP

Para obtener una tarjeta, primero debe vivir legalmente en Canadá durante 6 meses. Obtener una tarjeta puede tardar hasta 3 meses. Antes de eso, necesita tener un seguro privado o dinero para pagar la atención médica.

Paso 1: Inscríbese al Plan de Servicios Médicos (MSP). Tendrá acceso a médicos familiares, pruebas médicas y tratamientos. No incluye atención dental ni oftalmológica.

Después, **espere** para recibir una carta por correo.

Paso 2: Acuda a una oficina de expedición de licencias de conducir de ICBC con su carta del MSP y 2 documentos de identificación. Le tomarán una foto para su tarjeta. Las personas menores de 18 años o mayores de 75 no necesitan ir a la oficina para que les tomen una foto.

Después, espere para recibir su tarjeta de servicios de B.C. (BC Services Card) por correo.

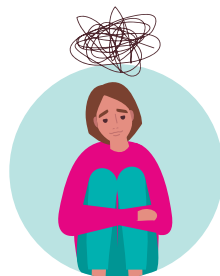
Si usted es refugiado, puede inscribirse al **Programa Federal Provisional de Salud (Interim Federal Health Program)** y recibir servicios durante un año. Para más información, escriba “Canada refugee health” en un buscador de Internet.

Si su familia es de bajos ingresos, puede inscribirse a:

- **Supplementary Benefits:** Prestaciones complementarias que pagan parte de algunos servicios médicos, como acupuntura y terapia de masajes.
- **Healthy Kids Program:** Programa que paga por atención dental, ocular y auditiva básica.
- **Fair Pharmacare:** Paga por medicamentos recetados y dispositivos médicos.

CUIDADO DE SU MENTE

Cuidar nuestra mente es tan importante como cuidar nuestro cuerpo. Nuestros pensamientos y sentimientos forman parte de nuestra salud. A veces necesitamos ayuda para manejar nuestros pensamientos, sentimientos o comportamientos. En Canadá, es común que adultos y niños pidan ayuda clínica y emocional a médicos, consejeros y grupos de apoyo. También es común buscar recursos de autoayuda.



TIPOS DE PERSONAS QUE PUEDEN AYUDAR

Personal de enfermería (*nurse*) – persona capacitada para ayudar a los médicos a ayudar a los pacientes escuchando y atendiendo sus problemas.



Personal de asistencia con el asentamiento (*settlement worker*) – persona que conoce su idioma y su cultura. Puede explicar cómo vivir y encontrar cosas en Canadá.

Consejero (*counsellor*) – persona que escucha sus problemas y le ayuda a encontrar formas de resolverlos o afrontarlos.

Médico (doctor, a veces llamado médico familiar o *General Practitioner* o *GP* para abreviar) – persona que le ayuda a cuidar su cuerpo y su mente. Ayuda con problemas físicos y emocionales. Puede recetar medicamentos. También puede referirle o derivarle a un especialista:

Los especialistas son médicos que se centran en problemas o partes del cuerpo específicos (p ej., audición, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, embarazo, niños pequeños o adultos mayores, etc.).



Psiquiatra (*psychiatrist*) – tipo de médico especialista en salud emocional y mental. Los psiquiatras no suelen ofrecer terapia o consejería. En su mayoría, ayudan a averiguar cuál es el problema (diagnóstico), recetan medicamentos o ayudan a alguien que necesita ayuda en el hospital.

¿Con quién puedo hablar?

Profesional de salud (*healthcare worker*) – cualquier persona que trabaje en el sector de la salud (enfermero, médico, etc.).

Profesional farmacéutico (*pharmacist*) – persona que surte las recetas de medicamentos de su médico. Puede decirle cómo usar el medicamento correctamente. También responderá muchas preguntas sobre salud.



Profesional certificado en enfermería (*nurse practitioner*) – profesional de enfermería con educación especializada. Puede averiguar qué está mal, pedir pruebas y recetar medicamentos.

Intérprete (*interpreter*) – persona que puede ayudarle a comunicarse con alguien, como un médico. Provincial Language Service ofrece servicios gratuitos de interpretación en la provincia en más de 150 idiomas. No todos los médicos conocen este servicio, así que quizá tenga que decírselos y pedirles que se inscriban.



Servicios locales recomendados para usted:

Este folleto fue redactado por la División de B.C. de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA).

Fundada en 1918, la CMHA es una organización benéfica nacional que ayuda a mantener y mejorar la salud mental de todos los canadienses.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous

Proud to be affiliated with



heretohelp

Mental health and substance use
information you can trust