

NUEVO MÉXICO

guía de la salud

RECURSOS PARA LA GENTE SIN SEGURO MÉDICO

**PÓNGASE BIEN. SIÉNTASE BIEN.
¡LE MOSTRAMOS CÓMO HACERLO!**



Un mensaje del Gobernador Bill Richardson

Queridos habitantes de Nuevo México:

Esta Guía de Salud de Nuevo México les mostrará cómo acceder a la red de recursos de salud de Nuevo México, desde las clínicas hasta el seguro médico. Es una valiosa fuente que incluye los numerosos servicios médicos, dentales y de salud mental disponibles en todo el Estado, además de compañías privadas y organizaciones sin fines de lucro que ayudan a gente de bajos recursos o sin seguro de salud.

Como Gobernador de Nuevo México, le he dado gran importancia a nuestros esfuerzos por satisfacer las necesidades médicas de todos los habitantes del Estado. Puede estar seguro que continuaré trabajando junto con los legisladores y nuestros aliados que aparecen listados en esta guía para expandir el acceso a cuidados médicos y cobertura de salud.

Con mis mejores deseos,

A handwritten signature in black ink that reads "Bill Richardson". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Bill Richardson

Gobernador del Estado de Nuevo México



AYUDA CON LAS RECETAS MÉDICAS

>>Suenan demasiado bueno para ser cierto, pero usted puede conseguir medicinas recetadas por su doctor gratis o con grandes descuentos.

28

04 Cuide su salud

Centros comunitarios de salud

>>Más vale prevenir que curar. Visite un centro comunitario de salud local para sus necesidades de salud diarias.

09 Centros de salud en escuelas

>>¡Sus hijos pueden obtener servicios de salud gratis o a bajo costo en la escuela!

12 Oficinas de salud públicas

>>Ofrecen servicios e información sobre planificación familiar, inmunizaciones, VIH/SIDA, nutrición, servicios médicos para niños y más.

16 Servicios de salud para veteranos

>>Nuestros veteranos merecen lo mejor por sus servicios a nuestro país. Los gobiernos federal y estatal ofrecen servicios médicos de primera calidad.

18 Servicios de salud para indígenas estadounidenses

>>Miembros de las tribus indígenas estadounidenses de Nuevo México pueden acceder a una amplia gama de servicios de salud.

22 Consiga cobertura médica Seguro médico del Estado

>>Soluciones para ayudar a familias y niños necesitados.

24 Servicios para desamparados

>>Incluso los residentes en Nuevo México que no tienen dirección fija tienen opciones para servicios de salud gratuitos o de bajo costo.

25 Reciba ayuda

Servicios de salud para ancianos y a largo plazo

>>Conozca los recursos de salud especiales para ancianos y aquellos que cuidan de ellos.

26 Poblaciones especiales

>>Recursos para los residentes de Nuevo México discapacitados o físicamente frágiles y aquellos que cuidan de ellos.

30 Servicios de salud mental

>>Servicios de salud mental para niños y adultos, incluyendo asistencia para casos de drogadicción y alcoholismo.

CONSEJOS Y RECURSOS

	PÁGINA
>>Obesidad	07
>>Lactancia de pecho	08
>>Vacunaciones de niños	10
>>Cannabis medicinal	14
>>Detección temprana para cáncer de pecho y cervical	15
>>Dejar de fumar	19
>>Salud dental	20
>>Protección solar	21
>>Prevención de suicidio y líneas de ayuda	31
>>Vencer a la diabetes	32

CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD

EN LA COMUNIDAD, PARA LA COMUNIDAD

Centros de salud con subvenciones federales proveen cuidado médico, incluso si usted no tiene seguro de salud. Usted paga lo que se pueda permitir, teniendo en cuenta sus ingresos. Los centros de salud ofrecen:

- Consultas cuando usted está bien
- Tratamiento cuando está enfermo
- Cuidados completos para embarazadas
- Vacunas (inyecciones) y consultas para sus niños
- Cuidado dental y medicinas para su familia
- Cuidado de salud mental y asistencia con casos de drogadicción y alcoholismo

Usted puede encontrar centros de salud en la mayoría de las ciudades y diversas zonas rurales. Contacte con el centro más cercano para concertar una cita.*

BERNALILLO
FIRST CHOICE COMMUNITY HEALTHCARE (FCCH) - ALAMEDA CENTER
 7704-A 2nd St. NW
 Albuquerque, NM 87107
 505-890-1458
www.fcch.com

FCCH - ALAMOSA COMMUNITY CENTER
 6900 Gonzales Rd. SW
 Albuquerque, NM 87121
 505-873-7401
www.fcch.com

FCCH - LOS PADILLAS
 2127 Los Padillas Rd. SW
 Albuquerque, NM 87105
 575-768-5450
www.fcch.com

FCCH - NORTH VALLEY HEALTH CENTER
 1231 Candelaria Rd. NW
 Albuquerque, NM 87107
 505-345-3244
www.fcch.com

FCCH - SOUTH BROADWAY HEALTH CENTER
 1316 Broadway Blvd. SE
 Albuquerque, NM 87102
 505-768-5450
www.fcch.com

FCCH - SOUTH VALLEY CENTER
 2001 N. Centro Familiar Blvd. SW
 Albuquerque, NM 87105
 505-873-7400
www.fcch.com

FIRST NATIONS COMMUNITY HEALTHSOURCE
 5608 Zuni Rd. SE
 Albuquerque, NM 87108
 505-262-6546
www.fnch.org

CATRON PRESBYTERIAN MEDICAL SERVICES (PMS) - QUEMADO CLINIC
 8 Old Town Loop
 Quemado, NM 87829
 575-773-4610
<http://quasar.pmsnet.org>

PMS - CATRON COUNTY MEDICAL CENTER
 1 Foster Ln.
 Reserve, NM 87830
 575-533-6456
<http://quasar.pmsnet.org>

CHAVES
LA CASA FAMILY HEALTH CENTER (LCFHC) - ROSWELL
 1511 S. Grand Ave.
 Roswell, NM 88203
 575-623-3255
www.lacasahealth.com

LOS NIÑOS PEDIATRICS
 200 W. Wilshire Blvd.
 Ste. A
 Roswell, NM 88201
 505-356-6695
www.lacasahealth.com

CIBOLA
PMS - WESTERN NM MEDICAL (WNMM) - GRANTS
 1217 Bonita St.
 Grants, NM 87020
 505-287-2958
<http://quasar.pmsnet.org>

COLFAX
SPRINGER CLINIC
 400 Prospect Ave.
 Springer, NM 87747
 575-483-0282

*Los centros de salud están listados alfabéticamente por pueblo dentro de cada condado.



CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD



CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD

CURRY

LA CASA DE BUENA SALUD (LCDBS) - CLOVIS
1521 W. 13th St.
Clovis, NM 88101
575-769-0888
www.lacasahahealth.com

DE BACA

DEBACA FAMILY PRACTICE CLINIC
546 N. 10th St.
Fort Sumner, NM 88119
575-355-2414
www.debacaclinic.org

DOÑA ANA

LAS CLINICAS DE FAMILIA (LCDF) - ANTHONY CLINIC
855 N. Main St.
Anthony, NM 88021
575-882-5706
www.lcdfnm.org

LCDF - CHAPARRAL

510 E. Lisa Dr.
Chaparral, NM 88081
575-824-0820
www.lcdfnm.org

BEN ARCHER HEALTH CENTER (BAHC) - HATCH
255 Hwy 187
Hatch, NM 87937
575-267-3280
www.bahcnm.org

BAHC - LAS CRUCES

1600 Thorpe Rd.
Las Cruces, NM 88012
575-267-3280
www.bahcnm.org

LAS CRUCES WOMEN'S CLINIC

1180 Mall Dr. Ste. B
Las Cruces, NM 88011
575-526-1105

LCDF - EAST MESA

8600 Bataan Memorial E
Las Cruces, NM 88011
575-373-9202
www.lcdfnm.org

LCDF - LAS CRUCES

160 Mall Dr.
Las Cruces, NM 88011
575-521-7181
www.lcdfnm.org

LCDF - INTERNAL MEDICINE CENTER

2520 S. Telshor Blvd.
Las Cruces, NM 88011
575-526-1105
www.lcdfnm.org

BAHC - RADIUM SPRINGS

12080 Lb Lindbeck Rd.
Radium Springs,
NM 88054
575-267-3280
www.bahcnm.org

LCDF - SAN MIGUEL

18424 S. Hwy 28
San Miguel, NM 88058
575-233-3830
www.lcdfnm.org

SUNLAND PARK MEDICAL & DENTAL CLINIC

2625 Mcnutt Rd.
Sunland Park,
NM 88063
575-526-1105

EDDY

PMS - ARTESIA HEALTH RESOURCES
1105 Memorial Dr.
Artesia, NM 88210
575-746-9848
<http://quasar.pmsnet.org>

PMS - CARLSBAD FAMILY MEDICAL CENTER

2013 San Jose Blvd.
Carlsbad, NM 88220
575-887-2455
<http://quasar.pmsnet.org>

PMS - LOVING FAMILY HEALTH CENTER

602 S. 4th St.
Loving, NM 88256
575-745-3573
<http://quasar.pmsnet.org>

GRANT**HIDALGO MEDICAL SERVICES (HMS) - COBRE HEALTH CLINIC**

1100 Tom Foy Hwy
Bayard, NM 88023
575-537-5069

HMS - BAYARD COMMUNITY HEALTH CENTER

805 Tom Foy Blvd.
Bayard, NM 88023
575-537-5068

HMS - CLIFF/GILA COMMUNITY HEALTH CENTER

411 Highway 211
Cliff, NM 88028
575-535-4384

MIMBRES VALLEY HEALTH CENTER

2743 Hwy 35N #B
Mimbres, NM 88049
575-542-8384

HMS - COPPER MEDICAL

3185 N. Leslie Rd.
Silver City, NM 88061
575-388-3239

HMS - MED SQUARE CLINIC

114 W. 11th St.
Silver City, NM 88061
575-388-1511

GUADALUPE EL CENTRO FAMILY HEALTH (ECFH) - LA LOMA CLINIC

1058 La Loma Rd.
Anton Chico, NM 87711
575-427-5036
www.ecfh.org

HARDING ECFH - ROY CLINIC

555 Wagon Mound Hwy
Roy, NM 87743
505-485-2583
www.ecfh.org

HIDALGO

HMS - ANIMAS VALLEY CLINIC
1 Panther Blvd.
Animas, NM 88020
575-542-8384

HMS - LORDSBURG

530 De Moss St.
Lordsburg, NM 88045
575-542-8384

LEA

HOBBBS FAMILY HEALTH CENTER
200 W. Lea St.
Hobbs, NM 88240
505-391-0270

LINCOLN

LCBDS - HONDO VALLEY COMMUNITY HEALTH CENTER
103 Don Pablo Ln.
Hondo, NM 88336
575-653-4830
www.lacasahahealth.com

LUNA

BAHC - COLUMBUS
626 Taft St.
Columbus, NM 88029
575-531-2165
www.bahcnm.org

BAHC - DEMING

125 Chaparral Blvd NW
Deming, NM 88030
575-546-4800
www.bahcnm.org



PMS - DEMING HEALTH CENTER
205 E. Hemlock St.
Deming, NM 88030
575-546-4663
<http://quasar.pmsnet.org>

MCKINLEY PMS - WESTERN NEW MEXICO MEDICAL GROUP (WNMM) - GALLUP
610 N. 5th St.
Gallup, NM 87301
505-863-3120
<http://quasar.pmsnet.org>

CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD

¡En forma, Nuevo México!

En 2007, el 61% de los residentes adultos de Nuevo México y el 24% de los estudiantes de 9º a 12º grado del Estado tenían sobrepeso o eran obesos.

La obesidad conlleva serios problemas de salud como diabetes y enfermedades del corazón, y supone un esfuerzo excesivo para todo el cuerpo.

PIENSE EN LOS PASOS QUE PUEDE DAR PARA TENER UNA VIDA MÁS SALUDABLE:

- Haga alguna actividad física una hora al día.
- Limite la televisión y otro tiempo ante la pantalla a dos horas al día.
- Coma 5 o más piezas de fruta y verdura al día.
- Beba menos bebidas azucaradas (p. ej., las sodas).
- Coma desayuno diariamente.
- Coma menos fuera, especialmente en restaurantes de comida rápida.
- Planee comidas familiares.
- Limite las porciones.
- Las madres deben dar el pecho a sus bebés.

PMS - OJO ENCINO CLINIC
2 Ojo Encino Chapter Rd.
Ojo Encino, NM 87013
575-731-2268
<http://quasar.pmsnet.org>

PMS - WNMM - THOREAU
15 Navarre Blvd.
Thoreau, NM 87323
505-862-7417
<http://quasar.pmsnet.org>

MORA
**MORA VALLEY
COMMUNITY HEALTH
SERVICE, INC.**
13 Mora Valley Clinic Rd.
Mora, NM 87732
505-387-5069
www.mvchs.org

WAGON MOUND CLINIC
604 Catron Ave.
Wagon Mound, NM 87752
505-753-7218

OTERO

BAHC - ALAMOGORDO
2150 S. US Hwy 54
Alamogordo, NM 88310
575-443-8133
www.bahcnm.org

**PMS - SACRAMENTO
MOUNTAIN MEDICAL
CENTER**

74 James Canyon Hwy
Cloudcroft, NM 88317
505-682-2542
<http://quasar.pmsnet.org>

**PMS - TULAROSA
MEDICAL CENTER**

111 Central Ave.
Tularosa, NM 88352
505-585-1250
<http://quasar.pmsnet.org>

QUAY**PMS - LOGAN FAMILY
HEALTH CENTER**

600 Gallegos St.
Logan, NM 88426
505-487-5488
<http://quasar.pmsnet.org>

**PMS - QUAY COUNTY
PRIMARY HLTH CLINIC**

1302 E. Main St.
Tucumcari, NM 88401
505-461-2200
<http://quasar.pmsnet.org>

RIO ARRIBA**LAS CLINICAS DEL
NORTE (LCDN) - ABIQUIU**

Hwy 84 Bldg. 21192
Abiquiu, NM 87510
575-581-4728
www.lcdn.org

ECFH - CHAMA CLINIC

211 N. Pine St.
Chama, NM 87520
575-756-2143
www.ecfh.org

ECFH - COYOTE CLINIC

State Road 96 #3396
Coyote, NM 87012
575-638-5487
www.ecfh.org

LCDN - EL RITO

28 On Hwy 571
El Rito, NM 87530
505-581-4728
www.lcdn.org

ECFH - EMBUDO VALLEY

2243 Hwy 68
Embudo, NM 87531
505-579-4255
www.ecfh.org

ECFH - BOND CLINIC

711 Bond St.
Española, NM 87532
505-753-9503
www.ecfh.org

ECFH - ESPAÑOLA CLINIC

620 Coronado Ave.
Española, NM 87532
505-753-7395
www.ecfh.org

**LA CLINICA DEL
PUEBLO DE RIO ARRIBA**

CR 324 Hwy 84 No. 14
Tierra Amarilla,
NM 87575
505-588-7252
lacinicadelpueblooriarriba.com

ECFH - TRUCHAS CLINIC

64 County Rd. 76
Truchas, NM 87578
505-689-2461
www.ecfh.org

ROOSEVELT**LCFHC - PORTALES**

1515 W. Fir St.
Portales, NM 88130
505-356-6695
www.lacasahhealth.com

SAN JUAN**PMS - FARMINGTON
COMMUNITY HEALTH
CENTER**

1001 W. Broadway
Farmington, NM 87401
505-326-4383
<http://quasar.pmsnet.org>

SAN MIGUEL**ECFH - LAS VEGAS**

1235 8th St.
Las Vegas, NM 87701
505-425-6788
www.ecfh.org

**PECOS VALLEY
MEDICAL CENTER, INC.**

Hwy 50
Pecos, NM 87552
505-757-6482
www.pecoshealth.org

ECFH - SAN MIGUEL CLINIC

275 New Mexico 3 Bldg. 2
Ribera, NM 87560
505-421-1113
www.ecfh.org

SANDOVAL**EL PUEBLO HEALTH
SERVICES**

121 Calle del Presidente
Bernalillo, NM 87004
505-867-2324

CENTROS COMUNITARIOS DE SALUD

PMS - COUNSELOR CLINIC
9837 US Hwy 550
Counselor, NM 87013
575-568-4328
<http://quasar.pmsnet.org>

PMS - CHECKERBOARD AREA HEALTH SERVICE
6349 State Hwy 550
Cuba, NM 87013
575-289-3291
<http://quasar.pmsnet.org>

PMS - TORREON CLINIC
2500 State Hwy 197
Torreon, NM 87013
575-731-2284
<http://quasar.pmsnet.org>

SANTA FE

PMS - ORTIZ MOUNTAIN HEALTH CENTER
06B Main St.
Cerrillos, NM 87010
505-471-6266
<http://quasar.pmsnet.org>

FCCH - EDGEWOOD CENTER
8 Medical Center Rd.
Edgewood, NM 87015
505-281-3406
www.fcch.com

LA FAMILIA MEDICAL CENTER (LFMC)
1035 Alto St.
Santa Fe, NM 87501
505-982-4425
www.lafamiliasf.org

LFMC - HEALTHCARE FOR THE HOMELESS
818 Camino Sierra Vista
Santa Fe, NM 87505
505-982-4599 x 1324
www.lafamiliasf.org

LFMC - SOUTHSIDE CLINIC
2145 Caja del Oro Grant Rd.
Santa Fe, NM 87507
505-348-3195
www.lafamiliasf.org

SIERRA

BAHC - TRUTH OR CONSEQUENCES
1960 N. Date St.
Truth or Consequences, NM 87901
505-894-7662
www.bahcnm.org

SOCORRO

PMS - MAGDALENA AREA HEALTH CENTER
801 10th St.
Magdalena, NM 87825
575-854-3161
<http://quasar.pmsnet.org>

Dar el pecho es natural, saludable... ¡y legal!

Nuevo México tiene leyes que apoyan a las familias que practican lactancia de pecho. Las madres pueden dar el pecho a sus hijos en cualquier lugar público o privado, siempre que tengan permiso legalmente de estar ahí.

Además, los empleadores están obligados a proveer descansos flexibles y un espacio privado limpio que no sea el baño, para que la madre lactante pueda usar una bomba para extraer leche en el trabajo.



Diez razones para dar el pecho a su bebé

1. Dar el pecho puede ayudarle a recuperar su figura más rápido; perder peso suele ser más fácil y dar el pecho ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal más fácilmente.
2. Su leche materna siempre está lista. No hay que mezclar ni medir ni calentar.
3. Los amamantamientos nocturnos son rápidos y sencillos.
4. Dar el pecho ahorra dinero: no hay nada que comprar.
5. Salir a la calle es sencillo. Los niños que
- lactan son fáciles de acarrear.
6. Los niños de lactancia de pecho necesitan menos visitas al doctor.
7. La leche materna ayuda a los bebés a combatir enfermedades.
8. Le está dando a su bebé la mejor nutrición posible.
9. La leche materna es un calmante natural.
10. Lo más importante, dar el pecho es un regalo especial que sólo usted puede dar a su bebé. Satisfice las necesidades emocionales de su bebé y aumenta el vínculo entre madre y bebé.

PMS - SOCORRO COMMUNITY HEALTH CENTER
1300 Enterprise Rd.
Socorro, NM 87801
575-835-4444
<http://quasar.pmsnet.org>

TAOS

LCDN - OJO CALIENTE
Hwy 285 Bldg. 35282
Ojo Caliente, NM 87549
505-581-4728
www.lcdn.org

PEÑASCO MEDICAL & DDS CLINICS
15136 State Hwy 75
Peñasco, NM 87553
575-587-2809

PMS - QUESTA HEALTH CENTER
2573 State Hwy 522
Questa, NM 87556
505-586-0322
<http://quasar.pmsnet.org>

TORRANCE

PMS - ESPERANZA FAMILY MEDICAL CENTER
903C N. 5th St.
Estancia, NM 87016
505-384-2777
<http://quasar.pmsnet.org>

PMS - MOUNTAINAIR HEALTH CENTER
105 E. Pinon St.
Mountainair, NM 87036
505-847-2271
<http://quasar.pmsnet.org>

VALENCIA

FCCH - BELEN CENTER
120 S. 9th St.
Belen, NM 87002
505-861-1013
www.fcch.com

FCCH - LOS LUNAS
1259 Hwy 314 NW
Los Lunas, NM 87031
505-865-4618
www.fcch.com

CENTROS DE SALUD EN LAS ESCUELAS



A CRECER FUERTES, ¡TODO EL AÑO!

Los centros de salud en las escuelas proveen numerosos servicios de salud basados en las necesidades de las comunidades que sirven. No cobran honorarios pero pueden facturar a Medicaid si está disponible. Algunos centros son la única fuente de servicios médicos en muchas millas, así que también atienden a adultos en las comunidades. A continuación le ofrecemos una lista de localizaciones de centros de salud en escuelas: los horarios y los servicios específicos son variables, así que consulte a los centros locales para más detalles.

BERNALILLO

**ALBUQUERQUE
HIGH SCHOOL**
800 Odelia Rd N.E.
Albuquerque, NM 87102
505-272-0457

**EAST SAN JOSE
ELEMENTARY SCHOOL**
415 Thaxton Ave. S.E.
Albuquerque, NM 87102
505-272-0457

FREEDOM HIGH SCHOOL
5800 Cutler NE
Albuquerque, NM 87110
505-855-9845

GRANT MIDDLE SCHOOL
1111 Easterday NE
Albuquerque, NM 87112
505-272-0457

HIGHLAND HIGH SCHOOL
4700 Coal Ave. SE
Albuquerque, NM 87108
505-272-0457

PB & J PRE SCHOOL
1101 Lopez SW
Albuquerque, NM 87105
505-877-7060

RFK CHARTER SCHOOL
1151 Central Ave. NE
Albuquerque, NM 87106
243-1118 x 3031

CENTROS DE SALUD EN LAS ESCUELAS

**RIO GRANDE
HIGH SCHOOL**

2300 Arenal Road SW
Albuquerque, NM 87105
505-873-2049

SCHOOL ON WHEELS

129 Hartline SW
Albuquerque, NM 87105
505-247-0489

**VAN BUREN
MIDDLE SCHOOL**

700 Louisiana Blvd. SE
Albuquerque, NM 87108
505-272-0457

**WASHINGTON
MIDDLE SCHOOL**

1101 Park SW
Albuquerque, NM 87102
505-272-0457

WILSON MS/NACA

1138 Cardenas Dr. SE
Albuquerque, NM 87108
505-272-0457

**ROOSEVELT
MIDDLE SCHOOL**

11799 State Hwy 14S
Tijeras, NM 87059
505-272-0457

CATRON

QUEMADO SCHOOL
8 Old Town Loop
Quemado, NM 87829
575-773-4610

CHAVES

DEXTER MIDDLE SCHOOL
100 N. Lincoln
Dexter, NM 88230
575-734-5433 x715

**HAGERMAN
MIDDLE SCHOOL**

406 N. Cambridge
Hagerman, NM 88232
575-626-3975

**LAKE ARTHUR
MIDDLE SCHOOL**

700 Broadway Rd.
Lake Arthur, NM 88253
575-626-3975

MESA MIDDLE SCHOOL

1601 E. Bland St.
Roswell, NM 88203
575-627-2808

ROSWELL HIGH SCHOOL

500 West Hobbs St.
Roswell, NM 88203
575-627-2816

**CIBOLA
LAGUNA-ACOMA
JR./SR. HIGH SCHOOL**

I-40, Exit 108 South
Casa Blanca, NM 87007
505-272-6999

LAGUNA MIDDLE SCHOOL

I-40, Exit 14, Bldg. 101
Laguna, NM 87026
505-272-6999

**TO'HAIJILEE
COMMUNITY SCHOOL**

Exit 131, Hwy 56 North
To'Hajiilee, NM 87026
505-272-6999

**COLFAX
MAXWELL SCHOOLS**

4th St. & Parque Ave.
Maxwell, NM 87728
575-375-2389 or
575-375-2371 x 215

RATON HIGH SCHOOL

1535 Tiger Circle
Raton, NM 87740
575-445-3541 x 1039

DE BACA

FT. SUMNER HIGH SCHOOL
1001 Sumner Ave.
Ft. Sumner, NM 88119
575-355-4431

**DOÑA ANA
GADSDEN HIGH SCHOOL**

6301 Hwy 28
Anthony, NM 88021
575-882-6360

**GADSDEN MIDDLE
SCHOOL**

1301 W. Washington
Anthony, NM 88021
575-882-6938

**CHAPARRAL
HIGH SCHOOL**

900 County Line Dr.
Chaparral, NM 88081
575-824-6728

**LAS CRUCES
HIGH SCHOOL**

1755 El Paseo Rd.
Las Cruces, NM 88011
575-527-9400

ONATE HIGH SCHOOL

5700 Mesa Grande Dr.
Las Cruces, NM 88011
575-527-9430 x 7970

**SAN ANDRES
LEARNING CENTER**

505 S. Main, Ste. 249
Mesilla, NM 88046
575-527-6058

**SANTA TERESA
HIGH SCHOOL**

100 Airport Rd.
Santa Teresa, NM 88008
575-589-5300

**ÁMAME.
PROTÉGEME.
VACÚNAME.**

Las vacunas borraron del mapa la polio y la viruela, y han puesto freno a otras enfermedades otrora mortales. Asegúrese que protege a su niño con las vacunas establecidas. Si no tiene un doctor al que acude regularmente, las vacunas están disponibles en oficinas de salud públicas. Para información sobre vacunas de infancia y niñez, llame al 866-681-5872 ó visite www.immunizenm.org.

**EDDY
CARLSBAD HIGH SCHOOL**

3000 W. Church St.
Carlsbad, NM 88220
505-234-3319 x 490

**GRANT
COBRE HIGH SCHOOL**

1107 Tom Foy Blvd.
Bayard, NM 88023
575-537-5069

SILVER HIGH SCHOOL

3200 N. Silver St.
Silver City, NM 88061
575-313-8222

GUADALUPE

**SANTA ROSA
HIGH SCHOOL**
717 Third St.
Santa Rosa, NM 88435
575-472-3422

**HARDING
ROY HIGH SCHOOL**

375 E. 6th St.
Roy, NM 87743
575-485-0019

**HIDALGO
LORDSBURG HIGH SCHOOL**

501 W. Fourth St.
Lordsburg, NM 88045
575-542-8384 x 404

CENTROS DE SALUD EN LAS ESCUELAS

LEA

LOVINGTON HIGH SCHOOL
1600 N. Main Ave.
Lovington, NM 88260
575-396-3529

LINCOLN

RUIDOSO HIGH SCHOOL
125 Warrior Dr.
Ruidoso, NM 88345
575-258-4859

LUNA

DEMING HIGH SCHOOL
501 W. Florida St.
Deming, NM 88030
575-543-1017

MCKINLEY

CROWNPOINT HIGH SCHOOL
1 Eagle Dr.
Crownpoint, NM 87313
505-786-6444

GALLUP HIGH SCHOOL

1055 1/2 Rico St.
Gallup, NM 87301
505-721-2681

THOREAU HIGH SCHOOL

4 Hawk Circle
Thoreau, NM 87323
505-786-6444

ZUNI TEEN HEALTH CENTER CLINIC

02 Twin Butte Dr.
Pueblo of Zuni,
NM 87327
505-782-5719

MORA

MORA HIGH SCHOOL
Hwy 518 & Ranger Dr.
Mora, NM 87732
575-387-3113

OTERO

MESCALERO APACHE SCHOOL
249 White Mtn. Dr.
Mescalero, NM 88340
505-464-4431 x 1143

QUAY

SAN JON SCHOOLS
7th & Elm
San Jon, NM 88434
575-576-2273

RIO ARRIBA

DULCE TEEN HEALTH CENTER
Dulce Middle School
1 Hawk Dr.
Dulce, NM 87528
575-759-2924

CARLOS VIGIL MIDDLE SCHOOL

1260 Johnny Roybal
Industrial Park Rd.
Española, NM 87532
505-753-1348

ESPAÑOLA VALLEY HIGH SCHOOL

1111 El Llano Rd.
Española, NM 87532
505-753-7357 x 239

ESCALANTE HIGH SCHOOL

State Rd. 531
Tierra Amarilla,
NM 87575
575-588-7252 x 6105

SAN JUAN

AZTEC DORMITORY SCHOOL
1600 Lydia Rippey Rd.
Aztec, NM 87410
505-368-7450

CHARLIE Y. BROWN SECONDARY SCHOOL

924 S. Bloomfield Blvd.
Bloomfield, NM 87413
505-368-7450

NAVAJO PREP SCHOOL

1220 W. Apache St.
Farmington, NM 87401
505-326-6571 x 115

NEWCOMB HIGH SCHOOL

Hwy 491, Mile Marker
58/59
Newcomb, NM 87455
505-696-3417
505-368-4984

NEWCOMB MIDDLE SCHOOL

Hwy 491, Milla 58/59
Newcomb, NM
505-696-3434

CAREER PREP ALTERNATIVE H.S.

West Hwy 64
Shiprock, NM 87420
505-368-4980 x 21130

NORTHWEST HIGH SCHOOL

Hwy 64
Shiprock, NM 87420
505-368-7450

SHIPROCK HIGH SCHOOL

Hwy 64 West
Shiprock, NM 87420
505-368-5161

TSE' BIT' AI MIDDLE SCHOOL

Al oeste de Hwy 491
Shiprock, NM 87420
505-368-4741

SAN MIGUEL

WEST LAS VEGAS STUDENT HEALTH CENTER
West Las Vegas
Technology Bldg.
1024 S. Pacific
Las Vegas, NM 87701
505-426-2564

SANDOVAL

BERNALILLO HIGH SCHOOL
224 N. Camino Del Pueblo
Bernalillo, NM 87004
505-404-5152

PB & J FAMILY SERVICES

255A Camino Del Pueblo
Bernalillo, NM 87004
505-877-7060
505-867-2356

CUBA SCHOOLS

County Rd. 13, Bldg. 53
Cuba, NM 87013
505-289-3211 x 607

JEMEZ VALLEY HIGH SCHOOL

8501 Hwy 4
Jemez Pueblo, NM 87024
575-834-3340

SAN FELIPE PUEBLO ELEMENTARY SCHOOL

Pueblo of San Felipe,
NM 87004
505-867-3364 x 523

SANTA FE

POJOAQUE VALLEY HIGH SCHOOL
1574 State Rd. 502
Pojoaque, NM 87506
505-455-4026

CAPITOL HIGH SCHOOL

4851 Paseo Del Sol
Santa Fe, NM 87507
505-467-1081

SANTA FE HIGH SCHOOL

2100 Yucca Rd.
Santa Fe, NM 87505
505-467-2924

SANTA FE INDIAN SCHOOL

1501 Cerrillos Rd.
Santa Fe, NM 87505
505-989-6358

SCHOOL FOR THE DEAF

1060 Cerrillos Rd.
Santa Fe, NM 87505
505-476-6410

SOCORRO

SOCORRO HIGH SCHOOL
Hwy 60 West
Socorro, NM 87801
575-835-0700

TAOS

MESA VISTA HIGH SCHOOL
State Hwy 285
Junction 111
Ojo Caliente, NM 87549
505-583-2401

TAOS HIGH SCHOOL

134 Cervantes St.
Taos, NM 87571
575-751-8032

TAOS MIDDLE SCHOOL

235 Paseo Del Canon E
Taos, NM 87571
575-737-6030

TORRANCE

MOUNTAINAIR MIDDLE/ HIGH SCHOOL
901 W. 3rd St.
Mountainair, NM 87036
505-847-2211 x 1019

TSE YI GAI

TSE YI GAI HIGH SCHOOL
118 Counselor Rd.
Pueblo Pintado,
NM 87013
505-786-6444

UNION

DES MOINES HIGH SCHOOL
500 Des Moines Ave.
Des Moines, NM 88418
575-278-2619

VALENCIA

BELÉN HIGH SCHOOL
1619 W. Delgado St.
Belen, NM 87002
505-966-1105
505-966-1386

BUENA SALUD SIGNIFICA PLANIFICACIÓN

Las oficinas de salud pública se pueden encontrar en todos los condados de Nuevo México. Éstas ofrecen servicios gratuitos para pacientes que no tienen seguro médico o carecen de medios.

Los servicios incluyen:

- Educación, asesoramiento y tratamiento para planificación familiar
- Vacunas
- Educación, asesoramiento y tratamiento para enfermedades de transmisión sexual
- Asesoramiento, educación y referidos para VIH/SIDA
- Referidos para niños con defectos de nacimiento y otras condiciones médicas
- Educación y apoyo nutricional para madres e hijos (WIC)
- Solicitudes para Medicaid

Para recibir estos servicios, por favor llame a su oficina de salud pública local para fijar una cita.





Podemos ayudar.

BERNALILLO**ALAMOSA CENTER FOR PUBLIC HEALTH**

6900 Gonzales Rd. SW,
Ste. F,
Albuquerque, NM 87121
505-833-9950

N.E. HEIGHTS OFFICE

8120 La Mirada NE
Albuquerque, NM 87109
505-332-4850

NORTH VALLEY PUBLIC HEALTH OFFICE

7704 2nd St. NW
Albuquerque, NM 87107
505-897-5700

SOUTHEAST PUBLIC HEALTH OFFICE

7525 Zuni Rd. SE
Albuquerque, NM 87108
505-841-8928

S.W. VALLEY FAMILY HEALTH COMMONS

2001 N. Centro Familiar SW
Albuquerque, NM 87105
505-873-7478

STANFORD PUBLIC HEALTH OFFICE

1111 Stanford Dr. NE
Albuquerque, NM 87106
505-841-4100

TAYLOR RANCH PUBLIC HEALTH OFFICE

6911 Taylor Ranch
NW, #C11
Albuquerque, NM 87120
505-899-8574

CATRON**CATRON PUBLIC HEALTH OFFICE**

1 Foster Ln.
Reserve, NM 87830
575-533-6432

CHAVES**DEXTER PUBLIC HEALTH OFFICE**

206 S. Monroe Ave.
Dexter, NM 88230
575-734-5582

ROSWELL PUBLIC HEALTH OFFICE

200 E. Chisum St.
Roswell, NM 88201
575-624-6050

OFICINAS DE SALUD PÚBLICA



En 2009, el Estado aprobó una ley que permite a los residentes de Nuevo México con ciertas dolencias médicas el uso de cannabis medicinal. Las siguientes dolencias son elegibles para el programa de cannabis medicinal:

- Cáncer
- Glaucoma
- Esclerosis múltiple
- Dolor crónico severo
- Epilepsia
- Columna dañada con espasticidad intratable
- VIH/SIDA
- Neuropatía periférica dolorosa
- Vómito y náusea intratable
- Anorexia caquexia severa
- Infección de Hepatitis C con tratamiento antiviral
- Enfermedad de Crohn
- Trastorno por estrés post traumático
- Esclerosis lateral amiotrófica (enfermedad de Lou Gehrig)
- Pacientes ingresados en hospicio podrían ser elegibles

Cualquier doctor médico (MD), doctor de osteopatía (DO) o enfermero familiar de cabecera (NCP) que puede recetar medicamentos en Nuevo México puede escribir una recomendación para obtener cannabis medicinal. Un doctor debe certificar que el

paciente tiene una dolencia elegible que causa dolor y no responde a los tratamientos tradicionales. Para más información, contacte al Coordinador del Programa de Cannabis Medicinal: (505) 827- 2321. www.nmhealth.org/marijuana.html.

CIBOLA
CIBOLA PUBLIC HEALTH OFFICE
 515 W. High St.
 Grants, NM 87020
 505-285-4601

COLFAX
COLFAX COUNTY HEALTH CENTER
 226 E. 4th Avenue
 Raton, NM 87740
 575-445-3601

CURRY
CLOVIS PUBLIC HEALTH OFFICE
 1216 Cameo St.
 Clovis, NM 88101
 575-763-5583

DE BACA
FORT SUMMER PUBLIC HEALTH OFFICE
 643A N. 5th St.
 Fort Sumner, NM 88119
 575-355-2362

DOÑA ANA
ANTHONY PUBLIC HEALTH OFFICE
 865 N. Main St.
 Anthony, NM 88021
 575-882-5858

CHAPARRAL PUBLIC HEALTH OFFICE
 317 McCombs Rd.
 Chaparral, NM 88081
 575-824-4734

HATCH PUBLIC HEALTH OFFICE
 3 Chile Capital Ln.
 Hatch, NM 88119
 575-267-5213

DOÑA ANA VILLAGE PUBLIC HEALTH OFFICE
 5595 Elks Rd.
 Las Cruces, NM 88005
 575-523-7991

EAST MESA PUBLIC HEALTH OFFICE
 5220 E. Holman Rd.
 Las Cruces, NM 88012
 575-382-0540

LAS CRUCES (CENTRAL) PUBLIC HEALTH OFFICE
 1170 N. Solano Dr.
 Las Cruces, NM 88001
 575-528-5000

WEST LAS CRUCES PUBLIC HEALTH OFFICE
 1850 Copper Loop, Bldg. A
 Las Cruces, NM 88005
 575-523-7335

SUNLAND PARK PUBLIC HEALTH OFFICE
 3807 McNutt Rd.
 Sunland Park, NM 88063
 575-589-2543

EDDY
CARLSBAD HEALTH OFFICE
 1306 W. Stevens
 Carlsbad, NM 88220
 575-885-4191

ARTESIA PUBLIC HEALTH OFFICE
 1001 Memorial Dr.
 Artesia, NM 88210
 575-746-9819

GRANT
GRANT COUNTY PUBLIC HEALTH OFFICE
 2610 N. Silver St.
 Silver City, NM 88062
 575-538-5318 x 116

GUADALUPE
GUADALUPE PUBLIC HEALTH OFFICE
 722 Lake Dr.
 Santa Rosa, NM 88435
 575-472-3211

HARDING
HARDING COUNTY HEALTH OFFICE
 556 Wagon Mound Hwy
 Roy, NM 87743
 575-485-2484

HIDALGO
HIDALGO PUBLIC HEALTH OFFICE
 530 De Moss St.
 Lordsburg, NM 88045
 575-542-9391

LEA
HOBBS PUBLIC HEALTH OFFICE
 1923 N. Dal Paso St.
 Ste. B
 Hobbs, NM 88240
 575-397-2463

LOVINGTON PUBLIC HEALTH OFFICE
 302 N. Fifth St.
 Lovington, NM 88260
 575-396-2853

LINCOLN
LINCOLN PUBLIC HEALTH OFFICE
 117 Kansas City Rd.
 Ruidoso, NM 88345
 575-258-3252

OFICINAS DE SALUD PÚBLICA

LOS ALAMOS
LOS ALAMOS PUBLIC HEALTH OFFICE
 1183 Diamond Dr. Ste. D
 Los Alamos, NM 87544
 505-662-4038

LUNA
LUNA PUBLIC HEALTH OFFICE
 215 S. Silver Ave.
 Deming, NM 80030
 575-546-2771

MCKINLEY
MCKINLEY PUBLIC HEALTH OFFICE
 1919 College Dr.
 Gallup, NM 87301
 505-722-4391

MORA
MORA PUBLIC HEALTH OFFICE
 County Courthouse
 Hwy 518
 Mora, NM 87732
 575-387-2748

OTERO
OTERO PUBLIC HEALTH OFFICE
 1207 8th St.
 Alamogordo, NM 88310
 575-437-9340

HOLLOMAN PUBLIC HEALTH OFFICE
 Family Support Center
 Bldg. 40
 Holloman Air Force Base, NM 88330
 575-572-7369

TULAROSA PUBLIC HEALTH OFFICE
 404 Fresno St.
 Tularosa, NM 88352
 575-585-3019

QUAY
TUCUMCARI HEALTH OFFICE
 402 Miel de Luna
 Tucumcari, NM 88401
 575-461-2610

RIO ARRIBA
RIO ARRIBA - SOUTH HEALTH CENTER
 30 County Rd. 8
 Española, NM 87532
 505-753-2794

Prueba temprana de cáncer de pecho y cervical



El programa BCC proporciona pruebas de cáncer de pecho y cervical y servicios de diagnóstico para mujeres con bajos recursos en Nuevo México. Llame gratis a la línea bilingüe del programa BCC para saber si usted cumple con los requisitos, y para encontrar al proveedor de atención médica BCC más cercano. El proveedor de atención médica tomará la decisión final respecto a su elegibilidad.



RIO ARRIBA - NORTH HEALTH CENTER
 US Hwy 84 & CR 324
 Tierra Amarilla,
 NM 87575
 575-588-7215

ROOSEVELT PORTALES PUBLIC HEALTH OFFICE
 1515 W Fir St.
 Portales, NM 88130
 575-356-4453

SAN JUAN BLOOMFIELD PUBLIC HEALTH OFFICE
 903 W Broadway
 Bloomfield, NM 87413
 505-634-0229

PARA SER ELEGIBLE, USTED DEBE:

- Tener 30 años o más
- No tener seguro de salud
- Tener seguro de salud con deducibles y/o copagos demasiado altos
- No tener Medicare Parte B o Medicaid completo de Nuevo México
- Vivir con el 250% del nivel federal de pobreza (FPL) o menos

Para obtener más información, llame al 877-852-2585.

SAN JUAN PUBLIC HEALTH OFFICE
 355 S. Miller Ave.
 Farmington, NM 87401
 505-327-4461

SAN MIGUEL SAN MIGUEL PUBLIC HEALTH OFFICE
 18 Gallegos Rd.
 Las Vegas, NM 87701
 505-425-9368

SANDOVAL SANDOVAL COUNTY HEALTH COMMONS
 1500 Idalia, Bldg. B
 Bernalillo, NM 87004
 505-867-2291

CUBA PUBLIC HEALTH OFFICE
 6362 Hwy 550
 Cuba, NM 87013
 575-289-3718

SANTA FE SANTA FE PUBLIC HEALTH OFFICE
 605 Letrado St.
 Santa Fe, NM 87505
 505-476-2600

SIERRA SIERRA PUBLIC HEALTH OFFICE
 201 E. 4th St.
 Truth or Consequences,
 NM 87901
 575-894-2716

SOCORRO SOCORRO PUBLIC HEALTH OFFICE
 214 Neel Ave. NW
 Socorro, NM 87801
 575-835-0971

TAOS TAOS PUBLIC HEALTH OFFICE
 1400 Weimer Rd.
 Taos, NM 87571
 575-758-2073

TORRANCE ESTANCIA PUBLIC HEALTH OFFICE
 301 S. 8th St.
 Estancia, NM 87016
 505-384-2351

MORIARTY PUBLIC HEALTH OFFICE
 1110 Route 66
 Moriarty, NM 87035
 505-832-6782

UNION UNION PUBLIC HEALTH OFFICE
 100 Court St.
 Clayton, NM 88415
 575-374-8393

VALENCIA BELEN PUBLIC HEALTH OFFICE
 617 Becker Ave.
 Belen, NM 87002
 505-861-0835

LOS LUNAS PUBLIC HEALTH OFFICE
 1000 Main St. NW
 Bldg. 3
 Los Lunas, NM 87031
 505-841-5315

SERVICIOS DE SALUD PARA VETERANOS

AHORA NOS TOCA SERVIRLE A USTED

La Administración de Veteranos (VA) ofrece servicios de salud a través de clínicas comunitarias de pacientes externos en todo Nuevo México. Usted defendió su país, ahora proteja su salud – concierte una cita hoy mismo.



**CLÍNICAS V.A. DE
PACIENTES
EXTERNOS
OFRECEN
ALGUNOS O TODOS
ESTOS SERVICIOS:**

- Análisis de sangre
- ECGs
- Evaluaciones por doctores
- Pruebas de laboratorio rutinarias
- Vacunas
- Servicios de trabajo social

Si tiene preguntas sobre elegibilidad en estas clínicas, llame al 505-265-1711, x 2741. Algunos servicios requieren copago. Para asistencia nocturna, llame al 888-252-9970.

Se requiere cita. Por favor, contacte con su clínica más cercana en la siguiente lista:

COLFAX

1275 South 2nd St.
Raton, NM 87740
575-445-2391

EDDY

1700 W. Main St.
Artesia, NM 88210
575-746-3531

Citas:

505-256-5489 ó
800-465-8262 x 5489

GRANT

1302 E. 32nd St.
Silver City, NM 88061
575-538-2921

OTERO

1410 Aspen Dr.
Alamogordo, NM 88310
575-437-7000

Citas:

575-437-9195

RIO ARRIBA

620 Coronado St., Ste. B
Española, NM 87532
505-747-5943

Citas:

505-753-7395

SAN JUAN

1001-C W. Broadway
Farmington, NM 87401
505-326-4383

320 State Hwy 564
Gallup, NM 87301
505-722-7234

SAN MIGUEL

1235 Eighth St.
Las Vegas, NM 87701
505-425-6788

SANTA FE

2213 Brothers Rd.,
Ste. 600
Santa Fe, NM 87505
505-986-8645

SIERRA

1960 N. Date St.
Truth or Consequences,
NM 87901
575-894-7662

**DEPTO. DE
SERVICIOS PARA
VETERANOS DE NM**

Ofrece información y ayuda para que los veteranos obtengan beneficios, incluyendo compensación, pensión, seguro de salud, seguro de vida, hospitalización y educación. **Llame a la oficina más cercana para saber los horarios.**

BERNALILLO

500 Gold Ave. SW
Albuquerque, NM 87102
505-346-3986

300 San Mateo Blvd. NE
Albuquerque, NM 87108
505-841-5575

CHAVES

500 N. Richardson Ave.
#255
Roswell, NM 88201
575-624-6086

SERVICIOS DE SALUD PARA VETERANOS



305 E. Fiesta Dr.
Carlsbad, NM 88220
575-885-4939

GRANT
409 W. College Ave.
Silver City, NM 88061
866-433-8387

GUADALUPE
County Clerks Office
1448 Historic Rte. 66
Ste. 1
Santa Rosa, NM 88435
575-472-3791

LEA
2120 N. Alto St.
Hobbs, NM 88240
575-397-5290

LINCOLN
Ruidoso
575-437-4635

LUNA
800 S. Granite St.
Deming, NM 88030
575-524-6220

MORA
VFW Post
Mora, NM 87732
505-454-0068

OTERO
411 10th St. # 107
Alamogordo, NM 88310
575-437-4635

Holloman Air Force Base
NM 88330
575-437-4635

QUAY
706 S. 1st St.
Tucumcari, NM 88401
505 461-1506
575-461-4604

RIO ARRIBA
319 Paseo de Oñate
Española, NM 87532
505-753-2285

ROOSEVELT
421 N. Industrial Dr.
Portales, NM 88130
575-356-8741

SAN JUAN
101 W. Animas St. # 104
Farmington, NM 87401
505-327-2861

201 W. Hill Ave., B-12
Gallup, NM 87301
505-722-9621

SAN MIGUEL
720 Maximiliano Dr.
Las Vegas, NM 87701
505-454-0068

SANDOVAL
3200 Civic Center Circle
Rio Rancho, NM 87144
505-892-2408

SANTA FE
407 Galisteo St.
Los Alamos, NM 87501
505-827-6300

301 West De Vargas St.
Santa Fe, NM 87503
505-827-7427

6601 Valentine Way
Santa Fe, NM 87507
505-424-0253

SIERRA
992 S. Broadway St.
Truth or Consequences,
NM 87901
575-524-6214

TAOS
120 Civic Plaza
Taos, NM 87571
575-758-9624

UNION
104 1st St.
Clayton, NM 88415
575-445-8282

VALENCIA
1000 Main St., #4
Los Lunas, NM 87031
505-841-5346

SERVICIOS DE TRANSPORTE PARA VETERANOS

El Centro Médico para Veteranos de Albuquerque y clínicas de veteranos en todo el estado ofrecen transporte gratuito. Llame a la oficina de transporte de Veteranos Incapacitados de EE.UU. (DAV) con antelación al 505-256-2821. Los veteranos del Sureste de NM pueden también llamar al 575-622-0729.

SERVICIOS PARA VETERANOS Y AYUDA FAMILIAR (VFSS)

877-929-9797
www.nmvetts.com

Soldados, veteranos y sus familias pueden recibir servicios completos y de calidad de VFSS, incluyendo:

- Administración completa de cada caso
- Asesoramiento para salud mental y adiestramiento de aptitudes
- Administración psiquiátrica y de medicación
- Sanación tradicional
- Línea preventiva de suicidios para veteranos 800-273-8255

THE RAYMOND G. MURPHY VA MEDICAL CENTER

1501 San Pedro SE
Albuquerque, NM 87108
505-265-1711
ó 800-465-8262

www.albuquerque.va.gov

Ofrece cuidados médicos, dentales y a largo plazo para veteranos del ejército y sus cónyuges y dependientes. No se requiere una prima mensual, pero usted puede ser responsable de algunos copagos. Su plan de seguro puede cubrir el costo de los copagos. Pacientes con bajos recursos pueden ser elegibles para cuidado gratuito.

AYUDA TELEFÓNICA

Necesidades médicas, ya sean urgentes o no, pueden ser atendidas por el Servicio de Asistentes y Enfermeros Registrados (RÑ) para veteranos.

- Llame al 505-265-1711, x 5489 (en Albuquerque) ó 800-465-8262, x 5489 (fuera de Albuquerque) Lun.-vier. 8 a.m.-4 p.m. (excepto feriados)
- Fuera de horario de oficina, llame al 888-252-9970.

COLFAX

Vietnam Veterans
Memorial Park
34 Country Club Dr.
Angel Fire, NM 87710
575-377-6900

200 N. 3rd St.
Raton, NM 87740
575-445-8282

CURRY

904 W. 6th St.
Clovis, NM 88101
575-762-6185

DOÑA ANA

141 4th St.
Anthony, NM 88021
575-524-6124

2024 E. Griggs Ave.
Las Cruces, NM 88001
575-524-6220

EDDY

402 W. Hermosa Dr.
Artesia, NM 88210
575-885-4939



SERVICIOS PARA INDÍGENAS ESTADOUNIDENSES

Servicios médicos y de salud mental para miembros de tribus indígenas estadounidenses están disponibles dentro y fuera de territorios tribales. Los siguientes centros requieren que el paciente presente un Certificado de Sangre Indígena o alguna otra prueba que los asocie con una tribu.

ALBUQUERQUE

**FIRST NATIONS
COMMUNITY
HEALTHSOURCE**
5608 Zuni Rd. SE
Albuquerque, NM 87108
505-262-2481
www.fnch.org

ALBUQUERQUE INDIAN HOSPITAL

801 Vassar Dr. NE
Albuquerque, NM 87106
505-248-4000

BERNALILLO

**FIVE SANDOVAL
INDIAN PUEBLOS**
1043 Hwy 313
Bernalillo, NM 87004
505-867-3351

SANDIA HEALTH CENTER

481 Sandia Loop
Bernalillo, NM 87004
505-867-4487

SERVICIOS DE SALUD PARA INDÍGENAS ESTADOUNIDENSES



SANTA ANA HEALTH CLINIC
02C Dove Rd.
Bernalillo, NM 87004
505-867-2497

**BLOOMFIELD
DZILTH-NA-O-DITH-HLE
HEALTH CENTER**
6 Road 7586
Bloomfield, NM 87413
505-632-1801

**CAÑONCITO
HEALTH CENTER**
I-40 Exit 131, 6 millas
hacia el norte
Cañoncito, NM 87026
505-908-2307
Salud mental:
505-908-2571
Centro para
adolescentes:
505-831-3377

La última moda en fumar: DEJARLO

Llame hoy para ver si la línea de ayuda es la adecuada para usted.

- Atención en inglés y español de 6 a.m. a 10 p.m., 7 días a la semana
- Plan gratuito para dejar de fumar
- Sesiones telefónicas ilimitadas con un guía especializado para dejar el tabaco

- Servicios para jóvenes y adultos
- Materiales de autoayuda gratis para ayudarlo a seguir alejado del tabaco entre llamadas
- Ahora ofrece parches de nicotina o chicle gratuitos

1-800-QUIT-NOW



**COCHITI
COCHITI HEALTH CENTER**
255 Cochiti St.
Cochiti, NM 87072
505-465-2500

**CROWNPOINT
CROWNPOINT PHS
INDIAN HOSPITAL**
Navajo Rte. 9
y Hwy 371
Crownpoint, NM
87313
505-786-6325

**CROWNPOINT
TREATMENT CENTER**
SW Highland Dr.
Crownpoint, NM
87313
505-786-2111



SERVICIOS DE SALUD PARA INDÍGENAS ESTADOUNIDENSES

**¡UNA SONRISA
RADIANTE ES
SIGNO DE BUENA
SALUD!**

Sabemos que la salud dental tiene mucho que ver con el bienestar físico en general, en particular un corazón saludable. Así que proteja su sonrisa y el resto de su cuerpo cepillándose los dientes después de cada comida. Su centro de salud comunitario más cercano puede ofrecer cuidados dentales a bajo costo o gratuitos. Pregunte hoy. ¡Y sonríal!



CUBA

**OJO ENCINO
TREATMENT CENTER**
Al salir de la Hwy 197,
30 millas al NO de Cuba
Cuba, NM 87013
505-731-1505

DULCE

JICARILLA SERVICE UNIT
12000 Stone Lake Rd.
Dulce, NM 87528
575-759-3291

ESPAÑOLA

**SANTA CLARA
HEALTH CENTER**
State Rd. 30
Los Alamos Hwy
Española, NM 87532
505-753-9421

GALLUP

**GALLUP INDIAN
MEDICAL CENTER**
516 Nizhoni Blvd.
Gallup, NM 87301
505-722-1326

NA NIZHOOZHI CENTER

2205 Boyd Ave.
Gallup, NM 87301
505-722-2177

GALLUP

TREATMENT CENTER
196 E. Historic Hwy 66
Gallup, NM 87301
505-722-9470

JEMEZ

**JEMEZ BEHAVIORAL
HEALTH PROGRAM**
110 Sheep Springs Rd.
Jemez Pueblo, NM 87024
575-834-7258

MAGDALENA

**ALAMO NAVAJO
HEALTH CENTER**
Hwy 169, Milla 69
Magdalena, NM 87825
575-854-2626

MESCALERO

**MESCALERO
INDIAN HOSPITAL**
318 Abalone Loop
Mescalero, NM 88340
575-671-4441

PINE HILL

PINE HILL HEALTH CENTER
BLA 125, Milepost 12.5
Pine Hill, NM 87357
505-775-3240
Salud mental:
505-775-3353

SAN FELIPE

**SAN FELIPE MENTAL
HEALTH SERVICES**
711 Main Pueblo Rd.
San Felipe Pueblo,
NM 87001
505-867-9616

**SAN FELIPE
HEALTH CLINIC**

4 Cedar St.
San Felipe, NM 87001
505-867-2739

SAN FIDEL

**ACOMA-CAÑONCITO-
LAGUNA HOSPITAL**
I-40 Oeste, Salida 102 en
Acomita turnoff
San Fidel, NM 87049
505-552-5300
Clínica dental:
505-552-5310

SANTA FE

SANTA FE INDIAN HOSPITAL
1700 Cerrillos Rd.
Santa Fe, NM 87505
505-988-9821

SANTO DOMINGO

**SANTO DOMINGO
HEALTH CLINIC**
85 W. Hwy 22
Santo Domingo Pueblo,
NM 87052
505-465-3060

SHIPROCK

**NORTHERN NAVAJO
MEDICAL CENTER**
Hwy 491 N
Shiprock, NM 87420
505-368-6818

TAOS

**TAOS/PICURIS
HEALTH CENTER**
1090 Goat Springs Rd.
Taos, NM 87571
505-758-4224

THOREAU

CROWNPOINT HOSPITAL
3 Navarre Blvd. E
(Hwy 371 y Frontier St.)
Thoreau, NM 87323
505-862-8250

TOHATCHI

TOHATCHI HEALTH CTR
007 Choosgai Dr.
Tohatchi, NM 87325
505-722-8100
Clínica dental:
505-733-8440

TOHATCHI DBHS

OUTPATIENT CENTER
Manuelito Dr. Bldg. 13
Tohatchi, NM 87325
505-733-2825

ZIA HEALTH CENTER

155B Capital Square
Zia, NM 87053
505-867-5258

ZUNI

**ZUNI COMPREHENSIVE
COMM HEALTH CENTER**
Rte. 301 N, con Hwy 53
Zuni, NM 87327
505-782-4431

¡PROTÉGETE DEL SOL, NUEVO MÉXICO!

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en Nuevo México y también en los Estados Unidos. Haber sido expuesto demasiado al sol durante la infancia y adolescencia es un factor de riesgo clave para desarrollar esta enfermedad. Más de la mitad del tiempo de exposición al sol en la vida de una persona ocurre hasta los 18 años de edad, con lo que asegurar que los niños y adolescentes estén protegidos bajo el sol es la mejor manera de prevenir el cáncer de piel. De todos modos, usted se puede proteger a cualquier edad.

TIPOS DE CÁNCER DE PIEL

Los dos tipos más comunes de cáncer de piel –carcinoma de células basales y de células escamosas– son muy curables. El melanoma, el tercer tipo más común de cáncer de piel, es más peligroso.

FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR CÁNCER DE PIEL

La exposición a radiaciones UV aumenta el riesgo de desarrollar los tres tipos de cáncer de piel. Un historial de una o más quemaduras de sol con ampollas durante la infancia y adolescencia está asociado a un mayor riesgo de padecer tanto melanoma como carcinoma de células



basales. A largo plazo, exponerse demasiado al sol aumenta el riesgo de carcinoma de células escamosas. Otros factores de riesgo para el cáncer de piel incluyen un historial familiar de melanoma, el número y tipo de lunares que uno tenga (especialmente si tiene muchos lunares o son grandes o de apariencia inusuales), y el color de piel. Todo el mundo puede padecer de cáncer de piel; sin embargo, el riesgo es mayor en gente de piel blanca que se quema más fácilmente con el sol que gente con un color de piel más oscuro o que se puede broncear más fácilmente.

PROTECCIÓN PARA TODOS

- Limite las actividades al aire libre entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos solares son más potentes. Si tiene que estar al exterior, busque la sombra. Árboles, sombrillas de playa y tiendas son buenas fuentes de sombra.
- Vista atuendo protector cuando se exponga al sol, como un sombrero con visera ancha, camisas de manga larga, pantalones largos y gafas de sol.
- Evite fuentes artificiales de rayos UV, incluyendo cabinas de bronceado. No existe una manera segura de broncearse. El bronceado es la respuesta de la piel a la lesión causada por la exposición a rayos UV.
- Use crema de protección solar con el factor mínimo de protección (SPF) de 15, siempre que salga al exterior– incluso en días nublados. La crema solar debe ser usada en conjunto con otras medidas de protección.



COBERTURA A BAJO COSTO PARA SU FAMILIA

El Departamento de Salud y Servicios Humanos del Estado de Nuevo México ofrece numerosas opciones de seguro médico para adultos y niños que no cumplen con los requisitos para Medicaid.

Los programas incluyen seguro de salud, cobertura para mujeres embarazadas, niños, individuos incapacitados que trabajan, familias elegibles por ingresos y empleados de organizaciones sin fines de lucro y pequeños negocios. Todas las opciones de cobertura están disponibles a través de los programas tradicionales de

Medicaid, el State Children's Health Insurance Program e Insure New Mexico! Solutions.

La elegibilidad para los programas de asistencia médica por ingresos está basada en un porcentaje del nivel federal de pobreza. La elegibilidad para todos los programas también está basada en la ciudadanía, residencia, factores médicos y, a veces, el estatus de

cobertura médica del individuo en ese momento.

Solicitar estos programas es fácil. Llame al 888-997-2583 para que le manden un formulario, o descárguelo en www.hsd.state.nm.us/mad/CAppEng.html. También puede visitar una oficina local de la Income Support Division (www.hsd.state.nm.us/isd/).

SEGURO MÉDICO DEL ESTADO

Numerosas clínicas, hospitales y organizaciones comunitarias pueden ayudar también en el proceso de solicitud. La cobertura para la mayoría de programas estatales de asistencia médica debe ser renovada cada 12 meses. Los participantes deben notificar al Estado cuando han tenido un cambio en sus ingresos o dirección. El Estado promueve varios programas de seguro destinados a poblaciones específicas. Entre ellos, están:

State Coverage Insurance (SCI) está diseñado para residentes de Nuevo México con trabajo, de 19 a 64 años de edad, y un ingreso en el hogar de hasta el 200% de las normas de pobreza federales, incluyendo pequeños empleadores y organizaciones sin fines de lucro con 50 ó menos empleados, e individuos auto empleados que cumplan con los requisitos.

New Mexikids ofrece cobertura de salud a chicos de menos de 19 años de edad para consultas regulares, visitas al doctor, visitas al dentista, cuidado en hospital, recetas, gafas y exámenes de oído y visión. Se pueden cubrir otros servicios si son médicamente necesarios.

■ Las familias que ganan menos del 185% del nivel federal de pobreza puede que deban aportar un copago.

■ Las familias que ganan entre 185%-235% del nivel federal de pobreza posiblemente tengan que aportar un copago.

■ Servicios preventivos, como Consultas de Salud de Bebés a Adolescentes (Tot To Teen Health Checks) y vacunas no requieren copago.

Las solicitudes para New Mexikids se entregan en las oficinas de la Income Support Division, clínicas, hospitales, proveedores de cuidados primarios y escuelas.

Premium Assistance for Kids (PAK) ofrece asistencia en el pago de las primas para un completo seguro de salud privado para niños hasta los 12 años de edad (ó 18 si es parte de un grupo de hermanos que incluya un infante menor de 12) que no cumpla con los requisitos para Medicaid o SCHIP.

■ Requerimientos de residencia y ciudadanía similares a los de Medicaid y SCHIP.

Premium Assistance for Maternity (PAM) ofrece cobertura de salud relacionada con el embarazo para mujeres embarazadas que cumplan con los requisitos. No hay un límite de ingresos para obtener el PAM, pero las participantes deben estar embarazadas, ser residentes de Nuevo México y ciudadanas del Estado Unidos. Los beneficios de salud incluyen cuidados pre y post-natal, parto, y otros servicios de salud relacionados con el embarazo. El PAM no cubre procedimientos, servicios, medicamentos o artículos que no estén relacionados con el embarazo. Los pacientes pueden visitar cualquier proveedor de atención médica de Nuevo México que acepte reembolso de Medicaid.

Se cobra un cargo una vez, basado en cuánto tiempo de embarazo lleve la participante.

■ Las primeras 20 semanas de gestación (meses 1-5): \$150;

■ Las segundas 20 semanas de gestación (meses 6-9): \$300. No hay deducibles o copagos.

Llame al programa Insure New Mexico! al 888-997-2583 para más información sobre estos programas, o visite www.insurenwMexico.state.nm.us.

The New Mexico Medical Insurance Pool (NMMIP)

provee acceso a seguros de salud para residentes de Nuevo México a quienes se les ha denegado cobertura de salud y están considerados no asegurables. El NMMIP también ofrece cobertura portátil de beneficios de salud para residentes de Nuevo México que han agotado los beneficios de COBRA y no tienen otras opciones portátiles disponibles.

El NMMIP está administrado por Blue Cross and Blue Shield de Nuevo México.

Llame al 800-432-0750 (Opción #4) o al 866-622-4711 para información o solicitudes.

NM Health Insurance Alliance

(www.nmhia.com) conecta a individuos y pequeños negocios con aseguradoras de salud independientes que ofrecen un amplio abanico de planes de salud para aquellos que no pueden ser elegibles para planes de salud comerciales.

Llame al 800-204-4700 ó 505-989-1600 (en Santa Fe).

SERVICIOS A DESAMPARADOS

NO NECESITA UNA DIRECCIÓN FIJA PARA OBTENER ATENCIÓN MÉDICA

Numerosas clínicas y proveedores de salud en la comunidad atienden a individuos y familias de bajos recursos. Consulte abajo las organizaciones que ofrecen servicios médicos y dentales para los desamparados de Nuevo México.

ALBUQUERQUE

HEALTHCARE FOR THE HOMELESS

1217 First St. NW
Albuquerque, NM 87102
Clínica médica: 505-242-4644
Clínica dental: 505-242-8288
www.abqchc.org

Estas clínicas ofrecen atención médica y dental primaria y servicios psiquiátricos, con clínicas dirigidas por voluntarios médicos que brindan atención ocular, dermatología, pediatría y otras. Los servicios son gratuitos.

Los clientes con diagnósticos médicos que requieran de alojamiento para sanarse pueden optar a un programa de fiados para albergue.

La clínica médica abre lun., mar., jue., vie. de 7:55 a.m.-mediodía, y lun.-vie. 1-4:30 p.m.

Representantes de la Administración de Veteranos se pueden encontrar en la clínica médica de 8 a.m. al mediodía lun., mar. y vie. Para preguntas sobre horarios, servicios y elegibilidad en la clínica dental, llame al 505-242-8288.

FARMINGTON

FARMINGTON COMMUNITY HEALTH CENTER

1001 W. Broadway
Farmington, NM 87401-5638
505-327-4796
<http://quasar.pmsnet.org>



Este centro ofrece asistencia primaria, cuidado de salud mental, farmacia, radiología, consultas sobre abuso de alcohol y drogas, asistencia en VIH/SIDA, control de infecciones, servicios de laboratorio, clínica especializada en diabetes, transporte, asistencia en elegibilidad, y servicios de cuidados de salud por abuso de sustancias.

LAS CRUCES

ST. LUKE'S HEALTH CARE CLINIC

999 W. Amador Ave.
Las Cruces, NM 88005
575-527-5482

www.stlukeshealthcareclinic.org

St. Luke's ofrece servicios de salud limitados y temporales para adultos desamparados, personas sin trabajo y trabajadores que no

cumplen con los requisitos para los planes de ayuda médica establecidos. Los servicios no tienen costo alguno.

- Cuidado médico general y especializado
- Equipo duradero
- Soporte nutricional
- Referidos
- Cuidado ocular, exámenes y gafas
- Recetas médicas
- Apoyo a diabéticos
- Apoyo emocional

Abierto lun. y miér. 9:30 a.m.-2 p.m., jue. 6 p.m.-8 p.m.

SANTA FE

LA FAMILIA MEDICAL CENTER

818 Camino Sierra Vista
Santa Fe, NM 87505
505-988-1742
<http://lafamiliasf.org>

El programa Healthcare for the Homeless de La Familia Medical Center de Santa Fe ofrece asistencia primaria, dentista, cuidado de salud mental y abuso de sustancias, administración de casos, transporte y servicios de búsqueda de personas desamparadas en el Condado de Santa Fe.

Para obtener información sobre los horarios de la clínica, llame o acuda a la oficina.

ANCIANOS Y CUIDADOS A LARGO PLAZO



LA SALUD ES UN PROYECTO A LARGO PLAZO

El Departamento de Servicios para Ancianos y a Largo Plazo ofrece ayuda con Medicare, cobertura de medicamentos recetados, opciones a largo plazo, servicios de apoyo desde el hogar y otros temas que son de interés esencial para ancianos y personas con discapacidades.

AGING AND DISABILITY

RESOURCE CENTER
505-476-4846 (Santa Fe)
800-432-2080 (llamada gratis en Nuevo México)
www.nmaging.state.nm.us

El Resource Center es un recurso ideal para personas mayores o con discapacidades y sus familias para tener acceso a seguro de salud, ayuda con beneficios y medicamentos recetados, reportes y quejas en la calidad del cuidado de enfermería en el hogar, administración y coordinación del cuidado, servicios de acompañante y recursos de cuidador.

COMMUNITY ADVOCACY PROGRAM

505-222-4500 (en Albuquerque)
866-842-9239 (llamada gratis en Nuevo México)

Este programa asegura que los residentes mayores de NM reciban información sobre opciones de cuidados médicos y otros beneficios. No vende, promueve ni recomienda ningún seguro específico u otros planes de salud. Pregunte al Community Advocacy Program sobre:

- Beneficios de Medicare/Medicaid/Medigap
- Reclamo de

solicitudes denegados

- Información y situación de acceso HMO
- Cobertura de hogares de cuidado y cuidados de salud domésticos
- SSI y otros programas benéficos públicos
- Ayuda con medicación, gastos domésticos y alimentación

SI TIENE QUEJAS SOBRE...

DISCRIMINACIÓN O FALTA DE ACCESO A CUIDADOS DE SALUD:

Dept. of Health & Human Services Office for Civil Rights
800-368-1019
ó 214-767-4056

CALIDAD DEL CUIDADO POR UN MÉDICO O ASISTENTE DE MÉDICO:

NM Medical Board
2055 S. Pacheco Bldg 400
Santa Fe, NM 87505
800-945-5845
505-476-7230
ó 505-476-7240

CALIDAD DEL CUIDADO POR UN ENFERMERO:

NM Board of Nursing
6301 Indian School Rd. NE, Ste. 710
Albuquerque, NM 87110
505-841-8340

CALIDAD DEL CUIDADO POR UN HOGAR DE CUIDO:

DOH Incident Management System
Health Facility Licensing and Certification
800-752-8649

PREOCUPACIONES DE BENEFICIARIO DE MEDICARE SOBRE CALIDAD DEL CUIDADO, PREOCUPACIONES POR HABER SIDO DADO DE ALTA PREMATURAMENTE DE HOSPITAL O HOGAR DE CUIDO:

NM Medical Review Association (NMMRA)
PO BOX 3200
Albuquerque, NM 87190
800-663-6351



SERVICIOS ESTATALES PARA POBLACIONES ESPECIALES

No hay dos personas exactamente iguales, y es por eso que algunos de nosotros necesitamos cuidado extra. Nuevo México dispone de varios programas y centros que ofrecen servicios para individuos con discapacidades o que son médicamente frágiles.

PROGRAMA FAMILY INFANT TODDLER (FIT)

Ofrece servicios para niños desde el nacimiento hasta los tres años de edad que tienen o están en riesgo de contraer retrasos de desarrollo y discapacidades. Los servicios incluyen terapia ocupacional, del habla y física, instrucción de desarrollo, trabajo social, y servicios de enfermería, visión y oído. Los servicios se ofrecen en el hogar y otros lugares comunitarios, entre ellos centros de cuidado para niños y agencias Early Head Start. Estos servicios ayudan a las familias a mejorar el desarrollo de sus hijos a través de actividades y rutinas. Si a usted le preocupa el desarrollo de su hijo, llame a la línea gratuita del programa FIT al 877-696-1472, o visite www.fitprogram.org para

POBLACIONES ESPECIALES



encontrar una agencia de intervención temprana en su comunidad. ¡La intervención temprana puede significar una diferencia para toda la vida!

PROGRAMA DE EXONERACIÓN POR DISCAPACIDAD DEL DESARROLLO (DD)

Ofrece ayuda a individuos con discapacidades del desarrollo para que puedan vivir en su hogar. La discapacidad del desarrollo se define como una discapacidad crónica severa que no sea una enfermedad mental, que:

- Fue causada por una deficiencia mental o física
- Se hace aparente antes de que la persona cumpla los 22 años de edad
- Se espera que continúe indefinidamente

■ Resulta en una incapacidad para valerse por sí mismo, entender o expresarse en una lengua, aprender, vivir independientemente y tomar sus propias decisiones

■ Muestra la necesidad de un tratamiento especial o servicios de apoyo por un periodo de tiempo largo

Actualmente hay una lista de espera por los servicios de exoneración DD, pero los individuos que cumplen con los requisitos para obtenerlos pueden solicitar servicios temporales durante el tiempo de espera. Para más información, llame al 800-283-5548.

PROGRAMA DE EXONERACIÓN PARA GENTE MÉDICAMENTE FRÁGIL

Permite permanecer en su casa a individuos que tienen una discapacidad del desarrollo y una enfermedad física crónica que requiere de cuidados médicos prolongados y cuidados especializados de enfermería diarios. Para más información, llame al 877-696-1472.

PROGRAMA ESTATAL DE CUIDADO Y REHABILITACIÓN A LARGO PLAZO

Estas instalaciones ofrecen cuidado y rehabilitación a largo plazo para lesiones físicas, operaciones quirúrgicas o abuso de sustancias en individuos que quizá no puedan obtener estos servicios de otro modo. La lista de abajo muestra los lugares específicos y los servicios que ofrecen:

FORT BAYARD MEDICAL CENTER

Radicado cerca de Silver City con instalaciones para cuidados a

largo plazo con 250 camas, el centro médico Fort Bayard también ofrece tratamiento de dependencia de químicos en un edificio separado. Para más información, llame al 800-541-6966.

NEW MEXICO BEHAVIORAL HEALTH INSTITUTE

Este centro en Las Vegas es el hospital psiquiátrico del Estado que ofrece servicios de salud dental a tres condados, un programa de tratamiento para delincuentes sexuales, y una residencia para cuidados a largo plazo. Para más información, llame al 800-446-5970.

NEW MEXICO REHABILITATION CENTER IN ROSWELL

Este centro ofrece terapia física y ocupacional, tratamiento de patologías del habla y lenguaje, servicios sociales, y un programa de tratamiento de dependencia de químicos. Para más información, llame al 575-347-3400.

NM STATE VETERANS' HOME

Localizado en Truth or Consequences, este centro ofrece a los veteranos cuidados de enfermería y residencia de cuidados para adultos. Para más información, llame al 575-894-4200.

SEQUOYAH ADOLESCENT TREATMENT CENTER

Localizado en Albuquerque, éste es un centro residencial de 36 camas para el tratamiento de adolescentes con un historial de violencia o de desórdenes mentales que pueden llevar a la violencia. Para más información, llame al 505-222-0355.

TURQUOISE LODGE

Centro de tratamiento con 36 camas que ofrece cuidado tanto a pacientes ingresados como tratamiento residencial en Albuquerque. Para más info, llame al 505-841-8978.

LOS LUNAS COMMUNITY PROGRAM

Ofrece servicios para personas con discapacidades de desarrollo en sus comunidades. Para más info, llame al 505-865-9611.



¡CRÉASELO!

Suena demasiado bueno para ser cierto, pero existen muchos programas que ayudan a gente necesitada a conseguir los medicamentos recetados por sus doctores con grandes descuentos o gratis.

Hay más de 475 programas públicos y privados de asistencia para pacientes que ofrecen acceso gratuito o de bajo costo a más de 2.500 medicamentos de marca y genéricos. Las compañías farmacéuticas ofrecen casi 200 de estos programas.



**Partnership for
Prescription Assistance**

**PARTNERSHIP FOR
PRESCRIPTION ASSISTANCE**

La Partnership for Prescription Assistance (Asociación

para Recibir Ayuda con las Recetas Médicas) reúne a compañías farmacéuticas, doctores, otros proveedores de atención médica, organizaciones de defensa del paciente y grupos comunitarios de los Estados Unidos para ayudar a pacientes que cumplen con los requisitos, pero que no tienen cobertura de las recetas médicas, a conseguir los medicamentos que necesitan por medio de un programa apropiado para ellos. Para averiguar más, llame gratuitamente al 888-477-2669 ó visite www.pparx.org.

AYUDA CON LAS RECETAS MÉDICAS

**PROGRAMA
NEW MEXICO MEDBANK**

Este programa puede asistir a personas de cualquier edad que viven en Nuevo México y no tienen cobertura de recetas médicas, o agotaron sus beneficios. NM MEDBANK facilita la solicitud de medicamentos de las compañías farmacéuticas.

Cada compañía farmacéutica tiene sus propios parámetros de elegibilidad, pero normalmente requiere que el paciente tenga unos ingresos medianos o bajos, y no tenga seguro para pagar por sus medicamentos. Su doctor u otros proveedores de atención médica debe estar disponible para firmar los formularios, escribir las recetas y recibir los medicamentos para entregárselos a usted. Para más información sobre el programa MEDBANK de Nuevo México, llame al 505-476-4846 (en Santa Fe) ó 800-432-2080 (línea gratuita en todo el Estado).

**NEW MEXICO DISCOUNT
PRESCRIPTION DRUG
PROGRAM (DPDP)**

El Estado de Nuevo México ofrece un programa de descuento en medicamentos para todos sus residentes, sin importar su edad o si usted tiene o no seguro de salud. A través del DPDP, usted puede ahorrar entre un 13% y un 50% de sus gastos actuales en medicamentos. ¡Y apuntarse es gratis! Visite www.nmrhca.state.nm.us/dpdp/ para saber más o deje un mensaje en el 866-244-0882.



Together Rx Access y el logotipo de Together Rx Access son marcas registradas de Together Rx Access, LLC. Todas las otras marcas son propiedad de sus respectivos dueños.

**TOGETHER
RX ACCESS®**

Millones de personas muy trabajadoras que no tienen cobertura para los medicamentos con receta médica, ahora están ahorrando en los medicamentos que necesitan gracias a la tarjeta Together Rx Access®.

■ La mayoría de los titulares de las tarjetas ahorran entre un 25% y un 40% en productos de marca con recetas médicas.

■ Se incluyen más de 300 medicinas de marca con receta.

■ También hay ahorros disponibles para medicamentos genéricos.

ELEGIBILIDAD:

Para cumplir con los requisitos, los solicitantes:

■ No pueden tener cobertura de medicamentos con recetas médicas

■ No pueden ser elegibles para recibir Medicare

■ Deben ser residentes legales de los Estados Unidos o Puerto Rico

■ Deben tener ingresos del hogar no superiores a:

- \$45.000 para una persona soltera

- \$60.000 para una familia

de dos personas

- \$75.000 para una familia

de tres personas

- \$90.000 para una familia

de cuatro personas

- \$105.000 para una familia

de cinco personas

**CÓMO PRESENTAR LA
SOLICITUD:**

Llame gratis al 1-800-444-4106 ó visite www.togetherrxaccess.com.

**SI NECESITA MEDICAMENTOS
ELABORADOS POR UNA
COMPAÑÍA FARMACÉUTICA
EN PARTICULAR, AQUÍ
ENCONTRARÁ RECURSOS
ADICIONALES:**

**ABBOTT PATIENT
ASSISTANCE PROGRAM**
800-222-6885
www.helpingpatients.org

**ASTRAZENECA PATIENT
ASSISTANCE PROGRAM**
AZ & ME
800-424-3727
www.azandme.com

**BRISTOL-MYERS SQUIBB
PATIENT ASSISTANCE
FOUNDATION**
800-736-0003
www.bmspal.org

**GLAXOSMITHKLINE
BRIDGES TO ACCESS**
866-728-4368
www.BridgesToAccess.com

**JANSSEN
ACCESS2WELLNESS**
(patrocinado por Johnson & Johnson Health Care Systems Inc.)
800-652-6227
www.access2wellness.com

**KING PHARMACEUTICALS
INC. PATIENT ASSISTANCE
PROGRAM**
866-734-7366
www.kingpharm.com/kingpharm/

**NOVARTIS PATIENT
ASSISTANCE PROGRAM**
800-277-2254
www.pharma.us.novartis.com/novartis/pap/pap.jsp

PFIZER HELPFUL ANSWERS®
866-706-2400
www.PfizerHelpfulAnswers.com



SERVICIOS DE SALUD MENTAL



TOME CONTROL

Cuando la vida presenta más problemas de los que usted puede enfrentar, usted puede acudir a agencias en todo el Estado en busca de ayuda. Pídale a su doctor un referido. Si usted –o un ser querido– necesita ayuda inmediatamente, llame a alguno de los números a continuación.

LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL INCLUYEN:

- Programas de prevención para niños y adultos
- Servicios para niños y adultos que abusan de sustancias y/o sufren de desórdenes mentales generales
- Servicios para niños con un trastorno emocional grave
- Servicios para adultos con una enfermedad mental grave

Si usted necesita ayuda urgente y no consigue ayuda de los números listados abajo, llame al 505-277-3013 (en Albuquerque y Santa Fe) o la línea gratuita estatal 866-435-7166 (HELP-1-NM).

LÍNEAS DE CRISIS POR CONDADOS

CATRON
Border Area Mental Health: 800-426-0997

CHAVES
Counseling Associates: 575-623-1480

CIBOLA
Main Crisis Line: 505-287-7211 or 866-527-2291

COLFAX
Tri-County Services: 575-758-1125

CURRY
Main Crisis Line: 800-432-2159

DE BACA
Main Crisis Line: 800-432-2159

DOÑA ANA
575-522-4004
Southwest Counseling Center: 575-526-3371 or 800-964-1542

EDDY
Carlsbad Mental Health: 575-885-8888

GRANT
Border Area Mental Health: 800-426-0997

GUADALUPE
New Mexico Behavioral Health Institute: 505-425-1048

HARDING
New Mexico Behavioral Health: 505-425-1048
Mental Health Resources: 800-432-2159

HIDALGO
Border Area Mental Health: 800-426-0997

LEA
Guidance Center: 575-393-6633

LINCOLN
Counseling Center: 575-257-5038 ó 800-634-3666

LOS ALAMOS
Los Alamos Family Council: 505-662-4422 or 877-602-4060

SERVICIOS DE SALUD MENTAL



LUNA

Border Area
Mental Health:
800-426-0997

MCKINLEY

PMS Western:
888-920-6333

OTERO

The Counseling Center:
575-437-7404

QUAY

Mental Health
Resources:
800-432-2159

RIO ARRIBA

Ayudantes:
505-753-6483

ROOSEVELT

Mental Health
Resources:
800-432-2159

SAN JUAN

Main Crisis Line:
505-325-1906

SAN MIGUEL

New Mexico
Behavioral Health
Institute:
505-425-1048

SANDOVAL

Cochiti PHS Hlth. Ctr.:
800-432-2159
La Buena Vida:
505-269-7536

PMS Rio Rancho:
800-649-0181

SANTA FE

PMS: 505-820-6333
Crisis Response
of Santa Fe:
888-920-6333

Santa Fe Recovery:
505-471-4475

SIERRA

Sierra Vista Hospital:
575-894-2111

SOCORRO

Socorro Mental Health:
575-835-2444

TAOS

Tri-County Services:
575-758-1125

TORRANCE

Valencia Counseling:
505-865-3359

UNION

Tri-County Services:
575-758-1125

VALENCIA

Valencia Counseling:
505-865-3359

Tantos motivos para vivir

PREVENCIÓN DE SUICIDIOS

Antes de hacer nada, hable. Estas líneas de ayuda gratuitas ofrecen apoyo sensible y confidencial si usted siente demasiada presión o está atravesando una crisis:

Agora Helpline: 866-435-7166 (866 HELP-1-NM) 277-3013 en Albuquerque

Horario: 9 a.m. a medianoche, 365 días al año

The Call: 866-314-6847

646-2255 (646-CALL) en Las Cruces

Horario: 24 horas, 7 días a la semana

Crisis Response Hotline: 888-920-6333

820-6333 en Santa Fe

Horario: 24 horas, 7 días a la semana

National Suicide Prevention Lifeline:

800-273-8255 (800-273-TALK)

Horario: 24 horas, 7 días a la semana

VENCER A LA DIABETES

DIABETES ES...

...cuando su cuerpo tiene problemas para usar el azúcar (o *glucosa*) que produce del alimento que usted consume. Cuando el azúcar no usado empieza a acumularse, es cuando empiezan los problemas de verdad.

¡La diabetes es también PREVENIBLE en un 90-95% de los casos! Eso es cierto: mientras la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, la diabetes tipo 2 -la forma más común- tiene factores de riesgo como obesidad o inactividad física, que usted puede cambiar para rebajar su riesgo de contraer la enfermedad. Otros factores de riesgo incluyen:

- >>Vejez
- >>Obesidad
- >>Historial familiar de diabetes
- >>Inactividad física
- >>Historial de diabetes gestacional
- >>Historial de enfermedades cardiovasculares
- >>Ser miembro de un grupo étnico de alto riesgo. (En NM esto incluye afroamericanos, indígenas estadounidenses e hispanos).

SÍNTOMAS

Los síntomas de la diabetes tipo 2 se desarrollan gradualmente. Algunas personas no experimentan síntomas, pero otras pueden sentir:

- >>Fatiga o náusea
- >>Orinar con frecuencia
- >>Sed inusual
- >>Pérdida de peso
- >>Visión borrosa
- >>Infecciones frecuentes
- >>Curación lenta de heridas o inflamaciones

PREVENCIÓN

La gente con prediabetes puede prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2 al hacer cambios en su dieta e



incrementar su actividad física. Incluso pueden lograr que sus niveles de glucosa en la sangre vuelvan a sus niveles normales. Algunos medicamentos pueden retrasar el desarrollo de la diabetes, pero la dieta y el ejercicio funcionan mejor. Éstos son dos simples pasos que usted puede dar para salvarse de esta enfermedad potencialmente mortal.

1. Haga mucho ejercicio - La actividad física es clave para

mantener un peso saludable y reducir los niveles de colesterol. También estimulará su apetito.

2. La Asociación Americana de la Diabetes le recomienda:

- >>Comer mucha fruta y vegetales sin almidón como espinacas, zanahorias, brécol o habichuelas verdes en sus comidas.
- >>Escoja productos con granos integrales en vez de granos procesados. Use arroz moreno para sus platos de arroz frito, y espaguetis integrales con su salsa favorita.
- >>Incluya frijoles secos (como frijoles colorados o pinto) y lentejas en sus comidas.
- >>Incluya pescado en sus comidas 2-3 veces a la semana.
- >>Escoja cortes de carne magra de res o de cerdo que acaban en "loin", como pork loin y sirloin.
- >>Extraiga la piel del pollo y el pavo.
- >>Escoja leche sin grasa, como leche desnatada, yogur sin grasa y queso sin grasa.
- >>Escoja agua y bebidas de "dieta" sin calorías en vez de soda regular, jugo de frutas, té dulce u otras bebidas azucaradas.
- >>Escoja aceites líquidos para cocinar en vez de grasas sólidas que pueden ser altas en grasas saturadas y trans. Recuerde que las grasas son altas en calorías.
- >>Reduzca el consumo de aperitivos y postres altos en calorías, como papas fritas, galletas, pasteles y helados altos en grasas.

Comer demasiado de incluso los alimentos saludables puede llevarle a ganar peso. Vigile sus porciones.