

Guía de contenido sobre salud

Usted tiene derecho a

- Ser tratado en forma justa y respetuosa
- Tranquilizarse cuando esté molesto
- Que le entreguen copias de cualquier expediente médico sobre usted y a que sea revisado con usted
- Elegir a sus propios médicos y consultar a los médicos cuando quiera
- Recibir atención médica y tratamiento médico cuando los necesite
- Recibir o rechazar servicios regulares de terapia
- Tener un lugar donde pueda estar solo
- Decidir lo que quiere comer
- Recibir atención médica y tratamientos que no vayan en contra de sus preferencias, principios o creencias

Declaración de principios

Todas las personas deberían recibir atención médica:

- Cuando la necesiten
- Brindada por profesionales expertos
- Que sea asequible y accesible
- Que cubra sus necesidades
- Si importar su discapacidad o sus afecciones preexistentes
- Sin importar su ingreso o su patrimonio

[Revise la declaración de principios de *The Arc of the US* en cuanto a la salud.](https://thearc.org/position-statements/health)
(<https://thearc.org/position-statements/health>)

Panorama general:

- [Parte 1: Ejercicio y nutrición](#)
- [Parte 2: Apoyos para la salud](#)
- [Parte 3: Recursos para la salud mental](#)
- [Parte 4: Maneras de pagar por la atención médica](#)

Parte 1: Ejercicio y nutrición

La salud de cada persona tiene matices diferentes. Para muchas personas, comer alimentos saludables y hacer ejercicio les hace sentirse bien. Es importante encontrar un equilibrio entre lo que usted considera importante y lo que es importante para su salud.

Para alguien podría ser importante tomar una bebida gaseosa azucarada, pero también es importante que mantenga controlada su diabetes. Todos toman decisiones que otras personas podrían ver como poco saludables. Siempre y cuando la persona entienda los riesgos, y no se trate de una situación de vida o muerte, todos podemos tomar nuestras propias decisiones con respecto a nuestra salud. Si una persona decide que quiere hacer ejercicio o cambiar su dieta, hay muchas opciones de apoyo disponibles.

Videos o aplicaciones para hacer ejercicio en casa

Están dirigidos a personas que quieren mantenerse activas desde casa. Puede tenerlas en un smartphone o una computadora. Algunas opciones son:

- [Active Challenge: 7 videos y aplicaciones de ejercicios para usted](https://arcminnesota.org/active-challenge-workout-videos-and-apps)
(<https://arcminnesota.org/active-challenge-workout-videos-and-apps>)
- [Ejercicios gratuitos en casa](https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/free-home-workouts)
(<https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/free-home-workouts>)

Membresía de un gimnasio

Algunas personas pagan para usar un gimnasio. Existen muchos tipos de gimnasios con diferentes precios de membresía y beneficios.

Algunos proveedores de seguros de salud reembolsan las membresías de un gimnasio.

Algunos gimnasios ofrecen clases para personas con discapacidades o descuentos en membresías, como la [YMCA](https://www.ymcanorth.org/financial-assistance) (<https://www.ymcanorth.org/financial-assistance>)

Clases de ejercicio físico en grupo

Hay clases de acondicionamiento físico en grupo específicas para personas con discapacidad y hay otras abiertas para todos.

Hay opciones como Wheely Good Fitness, que es específica para quienes usan una silla de ruedas. TGT Fitness es otra opción de entrenamiento personal para personas con discapacidad. También hay clases gratuitas en la [Blaisdell YMCA ubicada en Minneapolis](https://www.ymcanorth.org/locations/blaisdell_ymca/health_fitness/free_group_exercise_classes)
(https://www.ymcanorth.org/locations/blaisdell_ymca/health_fitness/free_group_exercise_classes)

Special Olympics

[Special Olympics](https://specialolympicsminnesota.org) es un programa que ofrece entrenamiento deportivo y competencias atléticas todo el año con una variedad de deportes estilo olímpico para personas con discapacidades intelectuales.

(<https://specialolympicsminnesota.org>)

Clases sobre nutrición

La comida es una gran parte de la salud. Las clases sobre nutrición enseñan a las personas sobre los ventajas y desventajas de los diferentes tipos de alimentos.

A continuación le mostramos algunos recursos relacionados con la nutrición y los alimentos:

- [Universidad de Minnesota: Programas y plan de estudio sobre educación en nutrición](https://extension.umn.edu/nutrition-and-healthy-eating/teaching-nutrition-education) (<https://extension.umn.edu/nutrition-and-healthy-eating/teaching-nutrition-education>)
- [Maneras de ahorrar dinero en comida](https://extension.umn.edu/nutrition-and-healthy-eating/save-money-food) (<https://extension.umn.edu/nutrition-and-healthy-eating/save-money-food>)

Clases de cocina

No tiene que ser un chef para cocinar para usted y para los demás. Si desea aprender más sobre cocina, tomar una clase de cocina o ver tutoriales en video son algunas opciones.

Si cocinar su propia comida no parece algo accesible para usted, mire [Accessible Chef](https://accessiblechef.com) (<https://accessiblechef.com>) para conocer algunas ideas. [Arc Cooks](https://arcminnesota.org/arc-cooks) (<https://arcminnesota.org/arc-cooks>) tiene videos de personas que le guían para saber cómo cocinar sus recetas favoritas.

Parte 2: Apoyos para la salud

Todos necesitan apoyo cuando se trata de su salud. Podría tratarse de:

- Un amigo o familiar que le acompaña a sus citas programadas o que le ayuda a tomar decisiones.
- Un proveedor de atención médica, como un médico o terapeuta.
- Un gestor de atención médica que le ayuda a explicar su situación, a programar sus citas y a ponerlo en contacto con otros proveedores.

Usted decide quién le apoya, qué tipo de atención recibe y cuánto apoyo obtiene. Las [instrucciones anticipadas de atención médica](https://arcminnesota.org/resource/arc-instrucciones-anticipadas-de-atencion-medica) ([https://arcminnesota.org/resource/arc-](https://arcminnesota.org/resource/arc-instrucciones-anticipadas-de-atencion-medica)

[guide- to-minnesota-health-care-directives](#)) son un documento legal que le ayudará a dar seguimiento a esto, en él se anotan sus deseos en cuanto a diferentes decisiones médicas. También usted nombra a alguien para que tome estas decisiones por usted (un apoderado para decisiones de atención médica) en caso de que usted no se encuentre en condiciones de tomarlas por sí mismo.

Cómo encontrar apoyos para la salud

[Help me Connect](https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect) (<https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect>) es un recurso para ayudarle a encontrar apoyos para la salud. Hay muchas otras opciones de apoyos para la salud:

Centro de salud comunitario

Un centro de salud comunitario es una clínica que ofrece atención con una escala móvil de tarifas. Esto significa que usted puede recibir atención sin importar si tiene o no un seguro. Si usted no cuenta con seguro médico, se le cobrará con base en lo que pueda pagar.

[Encuentre un centro de salud comunitario.](https://mnachc.org/community-health-centers/find-a-health-center) (<https://mnachc.org/community-health-centers/find-a-health-center>)

Médicos de atención primaria

Los médicos de atención primaria ofrecen atención médica para las personas de cualquier edad y género, por cualquier enfermedad en cualquier parte del cuerpo. Revise su plan de seguro para encontrar médicos disponibles en su red y programe una cita.

Terapia a domicilio

Terapeutas con licencia proporcionan atención médica para niños y familias en áreas como una escuela, una cafetería, una biblioteca o en su hogar, en vez de hacerlo en un consultorio normal.

Terapias basadas en centros

Los servicios basados en centros son sesiones individuales para niños, adolescentes y adultos. Las sesiones se llevan a cabo en un centro de terapia certificado con técnicos que cuentan con licencia.

Atención médica institucional

Este tipo de atención médica se lleva a cabo en un edificio con muchos otros pacientes. Es posible que tenga su propia habitación o que la comparta con otros pacientes. Un ejemplo es un hospital. Con frecuencia, hay varias restricciones en este tipo de entorno.

Tratamientos como paciente interno y como paciente ambulatorio

En la **atención médica para pacientes ambulatorios** las personas van a un hospital para recibir tratamiento y después se van a su casa.

En la **atención médica para pacientes internos** los pacientes van a un hospital para recibir tratamiento y después se quedan hospitalizados por una cantidad establecida de días.

Parte 3: Recursos para la salud mental

La salud mental es una parte muy importante de nuestro bienestar general. Puede haber momentos o circunstancias en las que no nos sentimos en nuestro mejor nivel mental o emocional. Esto puede afectar nuestra salud de muchas otras maneras.

Aquí le mostramos unas cuantas opciones para obtener apoyo para sus necesidades de salud mental:

Línea nacional de prevención del suicidio

Llame al 988 o visite [The Lifeline](https://988lifeline.org) (<https://988lifeline.org>). Se brinda apoyo gratuito para personas angustiadas. Cuentan con recursos de prevención y manejo de crisis, y las mejores prácticas profesionales.

Mental Health Minnesota

Este sitio proporciona números telefónicos para servicios de manejo de crisis en su condado. [Visite su sitio web.](https://mentalhealthmn.org/support/crisis) (<https://mentalhealthmn.org/support/crisis>)

Minnesota Warmline

La [Minnesota Warmline](https://mentalhealthmn.org/support/minnesota-warmline/) (<https://mentalhealthmn.org/support/minnesota-warmline/>) proporciona un servicio anónimo de teléfono y mensajes de texto para las personas que están esforzándose por recuperar su salud mental.

Llame al 651-288-0400 o al 877-404-3190 o envíe un mensaje de texto con la palabra "Support" al 85511

Línea de ayuda en salud mental de Minnesota

Esta línea de ayuda ofrece información y referencias. Le pueden ayudar a seguir su recuperación y conectarle directamente con servicios o proveedores en su comunidad. También proporcionan herramientas y recursos que apoyan la recuperación de la salud mental y el bienestar.

Llame al 800-862-1799 o envíe un mensaje de correo electrónico a helpline@mentalhealthmn.org

Instrucciones anticipadas para la atención médica psiquiátrica

Este es un documento legal en donde usted anota sus deseos acerca de diversas decisiones para su atención médica. También, en este documento nombra a alguien

para que tome estas decisiones por usted (un apoderado para decisiones de atención médica) en caso de que usted no se encuentre capacitado para tomarlas por sí mismo. Puede decidir el momento en que se considere que su salud mental le incapacita para tomar decisiones y expresar cómo desea que se le trate en caso de una crisis.

Parte 4: Maneras de pagar por la atención médica

Hay muchas maneras de pagar por su atención médica. Si cuenta con seguro médico, normalmente paga una cuota mensual. Luego, la compañía de seguros médicos paga una parte de sus servicios de atención médica. Podría tener que pagar un deducible o un copago. También hay seguros y clínicas gratuitos y de tarifas variables.

Lo que elija hacer depende de lo que haya disponible en su área, de su ingreso, su situación de empleo y de su discapacidad.

Pago privado

Algunas personas eligen no tener un seguro médico y prefieren pagar de su bolsillo por sus servicios de salud. Esto puede resultar costoso si la persona se lesiona o enferma.

Cuentas para la salud

Son cuentas en las que deposita dinero que luego puede usar para pagar por algunos gastos de atención médica. Estas cuentas están exentas del pago de impuestos y normalmente son controladas por su empleador, pero no todos los empleadores las ofrecen.

Los dos tipos principales son:

- Cuenta de gastos flexibles (FSA)
 - El dinero deja de estar disponible al final del año si no lo usa.
- Cuenta de ahorro para la salud (HSA)
 - Usted debe tener un cierto tipo de plan de salud como requisito para tener este tipo de cuenta.
 - El dinero normalmente se traspa de un año al siguiente.

Seguro privado

Es un seguro ofrecido por una entidad privada.

Todos los planes de seguros son diferentes en cuanto a:

- Los montos que paga por las primas, los deducibles y los copagos.
- Los servicios de atención médica y las clínicas que cubren.

Es importante investigar los planes de varias compañías de seguros. Antes de elegir un plan, pregunte si ese seguro cubre a sus proveedores de atención médica actuales. Es posible que tenga que cambiar de proveedores.

Los seguros privados los puede tener a través de:

- Un empleador
- El mercado de seguros de salud MNSure

Asistencia Médica (Medical Assistance o MA) es un seguro financiado por el gobierno. Ayuda a tener acceso a varios servicios y apoyos. Sin embargo, también puede mantener a la gente en la pobreza debido a los [límites al ingreso y al patrimonio](https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/health-care-programs/programs-and-services/income-asset-limits.jsp). (https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/health-care-programs/programs-and-services/income-asset-limits.jsp) Para poder solicitarlo debe ser residente de Minnesota con al menos 30 días de antigüedad. Puede solicitar la cobertura por un máximo de tres meses antes de la fecha de su solicitud.

Debe reunir ciertos requisitos para ser candidato para recibir el seguro Medical Assistance. Algunas personas reúnen los requisitos para recibir el seguro Medical Assistance y también tienen su propio seguro. La [Guía Arc sobre el Seguro Médico Rentable \(CEHI\)](https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-cost-effective-health-insurance-cehi/) (https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-cost-effective-health-insurance-cehi/) tiene más información.

Busque [The Assister Directory](https://www.mnsure.org/help/find-assister/find-assister.jsp) (https://www.mnsure.org/help/find-assister/find-assister.jsp) o póngase en contacto con [el condado donde vive](https://mn.gov/dhs/people-we-serve/children-and-families/health-care/health-care-programs/contact-us/county-tribal-offices.jsp) (https://mn.gov/dhs/people-we-serve/children-and-families/health-care/health-care-programs/contact-us/county-tribal-offices.jsp) para obtener ayuda y poder solicitar el seguro Medical Assistance.

The Arc tiene varias [guías y recursos](https://arcminnesota.org/learn-connect/learning-center/healthcare-assistance/) (https://arcminnesota.org/learn-connect/learning-center/healthcare-assistance/) relacionados con el seguro Medical Assistance.

Diferentes tipos de seguro Medical Assistance

MA basado en el ingreso, o atención médica gestionada

[MA basado en el ingreso, o atención médica gestionada](https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-medical-assistance-managed-care/), (https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-medical-assistance-managed-care/) que cubre servicios médicos básicos. El seguro MA con atención gestionada puede cubrir la [asistencia para cuidados personales](https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-pca-personal-care-assistance-services-funded-by-medical-assistance/) (https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-pca-personal-care-assistance-services-funded-by-medical-assistance/) pero no permite el acceso a exenciones.

MA basado en las discapacidades

El seguro MA basado en discapacidades requiere que usted certifique su discapacidad a través de la Seguridad Social o el [Equipo estatal de revisión médica](#).

(<https://arcminnesota.org/resource/arc-guide-to-state-medical-review-team-smrt/>)

Existen varios tipos de MA basado en discapacidades.

- **TEFRA** (<https://arcminnesota.org/resource/the-arc-guide-to-medical-assistance-tefra/>) es un seguro para niños con discapacidades cuyos padres no califican para el seguro MA basado en el ingreso. La opción TEFRA da a los niños acceso a servicios del plan estatal, como la asistencia para cuidados personales.
 - Las cuotas para padres también pueden ser pagadas por los padres de niños con discapacidades que no califican para el seguro MA basado en el ingreso. Estas cuotas para padres pagan por los servicios de exención basados en el hogar y en la comunidad.
- **El seguro Medical Assistance para personas empleadas que tienen una discapacidad (MA-EPD)** es para las personas con discapacidad que trabajan y ganan al menos \$65 al mes a través de su trabajo.
- **SNBC** (<https://mn.gov/dhs/people-we-serve/people-with-disabilities/health-care/health-care-programs/programs-and-services/snbc.jsp>) es un programa para personas que tienen discapacidades que combina partes de la MA basado en el ingreso y del MA basado en las discapacidades.

Para obtener más información o servicios de defensoría, póngase en contacto con *The Arc Minnesota* por el 833-450-1494 o visite www.arcminnesota.org.

Tome en cuenta que: Este documento no constituye una asesoría jurídica. Ninguna información deberá reemplazar la asesoría de un abogado.

Todos los derechos reservados (c) 2022 The Arc Minnesota