North Central London
Integrated Care System

NHS

Este invierno, cuide su salud

Información y servicios para los residentes de Barnet, Camden, Enfield, Haringey e Islington

Invierno 2022-23

NHS 111 para necesidades médicas urgentes

Si tiene una necesidad médica urgente que no pone en peligro su vida o no sabe qué hacer al respecto, visite **111.nhs.uk** o llame al **111** gratis desde su teléfono móvil o de línea fija.

NHS 111 está siempre disponible y, según la situación, puede:

- informarle qué servicio local puede ayudarle
- comunicarle con una enfermera, un dentista de emergencias, un farmacéutico o un médico general
- reservarle una cita presencial, si es necesario
- brindarle un horario de llegada si necesita ir a Urgencias, un centro de tratamiento de urgencias o un centro médico ambulatorio
- explicarle cómo obtener cualquier medicamento que necesite
- ofrecerle asesoramiento sobre cuidado personal.

Otras formas de comunicarse con NHS 111:

- Retransmisión de texto: Llame al **18001 111**
- Lenguaje de señas británico (BSL): Utilice **signvideo.co.uk/nhs111**
- Ayuda en otros idiomas: Llame al **111** y solicite un intérprete.

En el caso de heridas o enfermedades que ponen en peligro la vida, vaya directamente a Urgencias o llame al **999**. Los usuarios de retransmisión de texto pueden llamar al **18000** para que los transfieran al **999**.

Farmacias: La ayuda está muy cerca

Los farmacéuticos son especialistas en salud sumamente calificados que pueden ofrecer asesoramiento clínico y vender medicamentos de venta libre para una variedad de enfermedades leves. Si los síntomas indican que es algo más grave, los farmacéuticos le dirán si debe ver a un médico general, a una enfermera o a otro profesional de la salud.

Muchas farmacias están abiertas hasta tarde y los fines de semana. No necesita una cita y la mayoría tiene una sala de consultas privada donde puede hablar sin que le escuchen. Encuentre la farmacia más cercana y los horarios de atención en **nhs.uk/find-a-pharmacy**

Si vive en Camden, Haringey o Islington, puede obtener ayuda a través del programa de cuidado personal Farmacy First por el mismo costo que algunos medicamentos de venta libre.

Para obtener más detalles, visite **nclhealthandcare.org.uk/self-care**.

El médico general atiende de noche y los fines de semana

En el consultorio de su médico general pueden ayudarle con inquietudes sobre su salud física y mental, y remitirle a un hospital u otro servicio médico si debe ver a un especialista o si necesita atención de urgencia.

Para reservar una cita, llame por teléfono o visite el consultorio. También puede reservar iniciando sesión en su cuenta NHS, a través de la aplicación NHS o en el **sitio web de NHS**. Normalmente, también puede comunicarse con un médico general a través de un formulario en línea confidencial y seguro en el sitio web del consultorio para informar los síntomas, hacer preguntas o hacer un seguimiento.

Las citas pueden ser con un médico general, una enfermera u otro profesional de la salud, y pueden ser en persona, por teléfono o en línea, según sus necesidades.

En su área, hay citas disponibles por la noche y los fines de semana. Para reservar, comuníquese con el consultorio de su médico general en el horario de atención habitual.

Tener una cita con un médico general le permitirá recibir la atención médica adecuada que necesita. En Inglaterra, todas las personas pueden registrarse y recibir atención médica; no es necesario presentar una prueba de domicilio o de situación migratoria, una identificación o un número del NHS. Comuníquese con el consultorio local de un médico general o visite **nhs.uk/nhs-services/gps** para obtener más información.

Centros ambulatorios del NHS

En Barnet, hay dos centros ambulatorios del NHS donde puede recibir ayuda para heridas o enfermedades de urgencia, pero no potencialmente mortales. No necesita tener una cita, aunque hay algunas disponibles para reservar previamente a través de NHS **111**.

- Edgware NHS Walk in Centre, Edgware Community Hospital, Burnt Oak Broadway, HA8 0AD, **020 8732 6459** (Abierto todos los días de 8 a. m. a 6 p. m.).
- Finchley NHS Walk in Centre, Finchley Memorial Hospital, Granville Road N12 0JE, **020 8349 7470** (Abierto todos los días de 8 a. m. a 9 p. m.).

Para obtener más información, visite **clch.nhs.uk/services/walk-in-centres**.

Centros de tratamiento de urgencias del NHS

En el NHS Chase Farm Hospital Urgent Treatment Centre (Planta baja, The Ridgeway Enfield, EN2 8JL, **020 8375 1010**) pueden ayudarle con heridas o enfermedades de urgencia, que no sean potencialmente mortales, todos los días de 8 a. m. a 8.30 p. m. (la última cita es a las 7.30 p. m.). No necesita tener una cita, aunque hay algunas disponibles para reservar previamente a través de NHS 111. A principios de 2023,

es posible que se modifiquen los horarios de atención; visite royalfree.nhs.uk para conocer las novedades.

Visite nhs.uk/service-search para obtener información sobre otros servicios de atención médica de urgencia en NCL.

Apoyo para la salud mental

Si usted o una persona cercana necesita apoyo para la salud mental, comuníquese con su médico general. También puede visitar:

- good-thinking.uk para obtener información y asesoramiento aprobado por el NHS en todo Londres
- samaritans.org o llame al **116 123** en cualquier momento, de día o de noche, si tiene pensamientos suicidas.

Residentes de Barnet

También puede visitar:

- lets-talk-iapt.nhs.uk o llame al **020 8702 5309** gratis, para recibir ayuda de forma confidencial para problemas comunes como estrés, ansiedad, depresión o insomnio
- barnet.gov.uk/mental-health para obtener información sobre servicios y apoyo en el área.

Si necesita ayuda por una crisis o emergencia de salud mental, llame a la línea de ayuda de crisis al **0800 151 0023** para hablar con un profesional calificado. La línea de ayuda está siempre abierta y pueden llamar niños, jóvenes y adultos.

Residentes de Camden

También puede visitar:

- icope.nhs.uk o llame al **020 3317 6670** gratis, para recibir ayuda de forma confidencial para problemas comunes como estrés, ansiedad, depresión o insomnio
- mentalhealthcamden.co.uk para obtener información sobre los servicios en Camden
- Camden Crisis Sanctuary (50-52 Hampstead Road, NW1 2PY) para recibir ayuda de 5 p. m. a 11 p. m., los 365 días del año (hestia.org/camden-crisis-sanctuary) o llame al **07825 165 464**).

Si necesita ayuda por una crisis o emergencia de salud mental, puede hablar con un profesional calificado y recibir asesoramiento sobre los servicios que utilizan nuestras líneas de ayuda de crisis que siempre están abiertas:

- Niños y jóvenes (menores de 18 años): **0800 151 0023**
- Adultos (mayores de 18 años): **0800 917 3333**.

Residentes de Enfield

También puede visitar:

- lets-talk-iapt.nhs.uk o llame al **020 8342 3012** gratis, para recibir ayuda de forma confidencial para problemas comunes como estrés, ansiedad, depresión o insomnio
- mindeb.org.uk para obtener información sobre servicios y apoyo en el área.

Si necesita ayuda por una crisis o emergencia de salud mental, llame a nuestra línea de ayuda de crisis al **0800 151 0023** para hablar con un profesional calificado. La línea de ayuda está siempre abierta y pueden llamar niños, jóvenes y adultos.

Residentes de Haringey

También puede visitar:

- lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey o llame al **020 3074 2280** gratis, para recibir ayuda de forma confidencial para problemas comunes como estrés, ansiedad, depresión o insomnio
- haringey.gov.uk/mental-health para obtener información sobre servicios y apoyo en el área

Si necesita ayuda por una crisis de salud mental, llame a nuestra línea de ayuda de crisis al **0800 151 0023** para hablar con un profesional calificado. La línea de ayuda está siempre abierta y pueden llamar niños, jóvenes y adultos.

Residentes de Islington

También puede visitar:

- icope.nhs.uk o llame al **020 3317 7252** gratis, para recibir ayuda de forma confidencial para problemas comunes como estrés, ansiedad, depresión o insomnio
- islington.gov.uk/mentalhealth para obtener información sobre apoyo y servicios en el área

Si necesita ayuda por una crisis o emergencia de salud mental, puede hablar con un profesional calificado y recibir asesoramiento sobre los servicios que utilizan nuestras líneas de ayuda de crisis que están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- Niños y jóvenes (menores de 18 años):
- **0800 151 0023**
- Adultos (mayores de 18 años): **0800 917 3333**.

Cuidado dental

Para buscar un dentista del NHS cerca de su área, visite nhs.uk/service-search/find-a-dentist. Si, después de comunicarse con varios consultorios dentales, no puede encontrar un dentista que acepte a pacientes del NHS, llame al Centro de Atención al Cliente del NHS de Inglaterra al **0300 311 2233**.

Si necesita recibir tratamiento dental urgente, comuníquese con su dentista habitual. Tal vez pueda atenderle o enviarle a un servicio de cuidado dental de urgencia. Si no tiene un dentista de cabecera, visite 111.nhs.uk o llame al **111** para recibir asesoramiento.

Potencie su inmunidad

Para protegerse y proteger a las personas cercanas, reciba todas las vacunas contra la COVID-19 y la vacuna anual y gratis contra la gripe (si cumple con los requisitos). Visite nclhealthandcare.org.uk/covid para recibir asesoramiento e información sobre cómo reservar un turno.

Revise su botiquín

Prepárese para este invierno y, si es posible, tenga en su hogar medicamentos de venta libre para afecciones frecuentes como resfrío, indigestión o diarrea. Pregúntele a su farmacéutico qué medicamentos son adecuados para usted y sus seres queridos. También es útil tener un botiquín de primeros auxilios con artículos como apósitos, un termómetro y antisépticos.

Solicite fácilmente la renovación de recetas

Si toma medicamentos con regularidad, generalmente tiene renovación de recetas. Esto significa que puede solicitar un medicamento cuando lo necesita sin tener que ver a un médico general hasta la próxima revisión de medicamentos.

Una forma fácil de solicitar la renovación de recetas es iniciando sesión en su cuenta NHS en línea, en la aplicación NHS o en el sitio web del NHS. Encuentre más información y regístrese en nhs.uk/nhs-services/online-services

Si no quiere solicitar sus medicamentos en línea, puede hacerlo en el consultorio de su médico general. Pregunte en el consultorio de qué forma debe avisarles que necesita su renovación de recetas.

Quédese en el calor de su hogar

Algunas personas son más vulnerables a los efectos del clima frío. Si tiene dificultades para moverse, es mayor de 65 años, o tiene una afección médica como enfermedad cardíaca o pulmonar, mantenga la calefacción de su hogar en al menos 18 °C si puede. Si es posible, mantenga la temperatura de su habitación en 18 °C toda la noche y la ventana cerrada.

Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante, los bebés deben dormir en habitaciones calefaccionadas a una temperatura entre 16 °C y 20 °C.

Si tiene menos de 65 años, se mantiene saludable y en actividad, la temperatura en su hogar puede ser menor a 18 °C, siempre y cuando esté a gusto.

Par obtener más información, visite nhs.uk/keep-warm-keep-well.

Si tiene problemas para pagar las facturas de energía o necesita apoyo para no pasar frío, conozca los detalles de la información financiera y práctica disponibles.

Residentes de Barnet

Visite barnet.gov.uk/costofliving o llame al **020 8359 2000**.

Residentes de Camden

Visite camden.gov.uk/costofliving o llame al **020 7974 4444 (opción 9)**.

Residentes de Enfield

Visite enfield.gov.uk/helpingyou o llame al municipio de Enfield al **020 8379 1000**.

Residentes de Haringey

Visite haringey.gov.uk/heretohelp o llame al **020 8489 4431**.

Residentes de Islington

Visite islington.gov.uk/benefits-and-support o islington.gov.uk/costofliving, llame al **020 7527 8222**, o envíe un correo electrónico a heretohelp@islington.gov.uk

Cuide a otras personas

Durante el invierno, es posible que los vecinos, amigos y familiares de mayor edad necesiten ayuda adicional. Manténgase en contacto y asegúrese de que tengan suficientes provisiones y medicamentos si no pueden salir por unos días.

Si necesitan ayuda cuando la farmacia está cerrada o su médico general no atiende, o si no saben qué hacer, visite 111.nhs.uk o llame al **111**.

Si usted nota un cambio en el comportamiento de alguien o si experimentan confusión, es posible que necesiten atención médica. Si conocen una clínica de memoria en su área, anímelos a que se comuniquen con este servicio. En caso contrario, comuníquese con su médico general o el NHS 111 para que reciban asesoramiento si necesitan ir a Urgencias.

Apoyo con el costo de vida

Si tiene problemas con los costos de los alimentos, la energía u otras facturas, puede recibir ayuda de los servicios disponibles.

Residentes de Barnet

Visite barnet.gov.uk/costofliving o llame al municipio de Barnet al **020 8359 2000** para recibir asesoramiento sobre áreas como vivienda, facturas de energía y servicios públicos, beneficios y empleo, gestión de deudas y dinero, bancos de alimentos, servicios de jubilación y por discapacidad, apoyo para familias y niños, y asistencia social para personas adultas.

Residentes de Camden

Visitecamden.gov.uk/costofliving o llame al **020 7974 4444 (opción 9)** para recibir asesoramiento sobre apoyo financiero, acceso a los alimentos, cómo no pasar frío en invierno, vivienda, empleo, violencia doméstica, y asistencia social para personas adultas.

También puede llamar a Citizens Advice Camden al **0808 278 7835** o a cualquier organización en la Camden Advice Network; visite camden.gov.uk/costofliving o llame al **020 7974 4444 (opción 9)** para obtener más información.

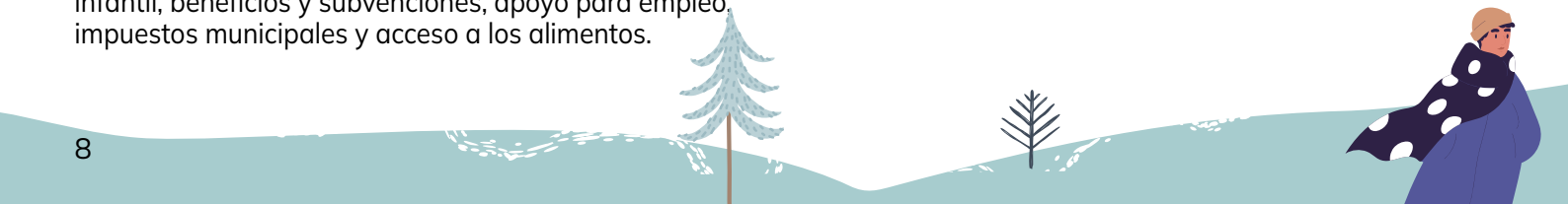
Residentes de Enfield

Visite enfield.gov.uk/helpingyou o llame al municipio de Enfield al **020 8379 1000** para recibir asesoramiento sobre áreas como beneficios, vivienda, ayuda con las facturas, los alimentos, apoyo para padres, madres y familias, y asistencia social y apoyo para deudas.

Residentes de Haringey

Visite haringey.gov.uk/heretohelp o llame a la línea de ayuda financiera del municipio de Haringey al 0**20 8489 4431** para recibir asesoramiento sobre áreas como gestión de facturas y deudas, costos del cuidado infantil, beneficios y subvenciones, apoyo para empleo, impuestos municipales y acceso a los alimentos.

Residentes de Islington

Comuníquese con el municipio de Islington para recibir asesoramiento y apoyo. Allí pueden identificar qué beneficios y apoyo financiero puede recibir, ayudarle a presentar un reclamo o comunicarle con otros servicios locales que puedan brindarle ayuda. Llame al **020 7527 8222**, envíe un correo electrónico a heretohelp@islington.gov.uk o visite islington.gov.uk/costofliving

Visite nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs para saber si puede recibir ayuda con los costos de salud como recetas o transporte para asistir a las citas médicas.