

Guía sobre los servicios de salud en London y en el condado de Middlesex



Todas las personas en London y en el condado de Middlesex necesitan tener acceso a los servicios de salud. Esta guía enumera algunas opciones básicas de atención sanitaria e información sobre cuándo y cómo usarlas.

Índice

Tipos de cobertura sanitaria ...04

Servicios de salud ...06

Centros de cuidados de urgencia ...06

Salas de emergencias en hospitales ...08

Servicios telefónicos de emergencias ...11

Médicos de familia ...12

Clínicas médicas ambulatorias ...15

Servicios de salud mental ...16

Otros recursos útiles de salud y bienestar ...20

Los servicios presentados aquí pueden cambiar. Este recurso está actualizado en primavera de 2022.

Con la excepción de los servicios de emergencias y de los teléfonos de apoyo en caso de emergencia, los servicios de interpretación deben ser solicitados con anticipación.

Glosario

En la presente guía, el significado de estas imágenes es el siguiente:



Servicios disponibles a través de un sitio web.



Servicios disponibles por teléfono.



Servicios de interpretación disponibles. Es posible que deba llamar al servicio de atención sanitaria para solicitarlos.

Tipos de cobertura sanitaria

Su atención sanitaria puede ser costeada por:

Gobierno de Ontario

- **OHIP (Ontario Health Insurance Plan / Plan de Seguro Sanitario de Ontario):** para personas con residencia permanente en Ontario y algunos residentes temporales (personas con permiso de trabajo, el clero). La cobertura normalmente comienza tres meses después de la llegada a Canadá.
- **OHIP+:** determinados medicamentos prescritos son gratuitos para niños y jóvenes menores de 24 años que no tengan un plan privado. No es necesario inscribirse, solo se necesita un número de tarjeta OHIP y una receta para un medicamento cubierto por OHIP+.
- **IFHP (Interim Federal Health Plan / Programa Federal Provisional de Salud):** costea servicios para refugiados y refugiados reasentados durante un periodo corto después de su llegada a Canadá. La duración de la cobertura y el tipo de esta dependen de su estatus en Canadá.

Usuario de la atención sanitaria

- **UHIP (University/College Health Insurance Plan / Seguro médico universitario):** para todas las personas extranjeras no residentes (y sus familiares) que estudien o trabajen en una Universidad o colegio

de educación superior participante, o para las personas que estén en el periodo de espera de 3 meses para obtener el OHIP.

- **Seguro privado:** para personas que viven en Canadá y no cumplen los requisitos para obtener cobertura o están en el periodo de espera de 3 meses para obtener el OHIP.

Cómo pueden acceder a los servicios de salud las personas que no tienen cobertura de seguro o que tienen una cobertura limitada:

- Los servicios de urgencia o de emergencia se proporcionan a cualquiera que los necesite.
- Si usted no tiene un seguro o su seguro no cubre todo lo que necesita, recibirá una factura por cada servicio requerido.
- Muestre su documento de seguro a los proveedores de servicios antes de recibir los cuidados. No todos los servicios aceptarán todos los tipos de seguro.

Cosas importantes que debe saber sobre la atención sanitaria en London y en el condado de Middlesex:

- Su información personal y de salud casi siempre será tratada de forma confidencial por todos los proveedores de servicios sanitarios. Esta información solo será compartida si usted lo autoriza o si así lo requiere la ley.
- Cada centro de atención sanitaria ofrece diferentes servicios en horarios distintos.

Servicios de salud

Es importante que los pacientes en London y Middlesex reciban el cuidado adecuado en el sitio adecuado. Hay dos tipos de servicios para los cuidados de emergencia o de urgencia. Acudir al Centro de cuidados de urgencia (*Urgent Care Centre*) cuando debería dirigirse a una Sala de emergencias (*Emergency Room*) puede causar retrasos importantes a la hora de recibir el cuidado que necesita.

Centros de cuidados de urgencia

Visite un centro de cuidados de urgencia si:

- Necesita atención médica urgente.
- No se trata de una emergencia.
- No puede esperar a que lo vea su médico de familia.
- Es poco probable que necesite ser hospitalizado.

Ejemplos de cuándo acudir a cuidados de urgencia:

- Rotura de hueso
- Corte para el que necesita puntos
- Quemaduras de menor grado
- Dolor de oído, fiebre, infección de vejiga o sinusitis



Información general



- No necesita concertar una cita.
- Los servicios de interpretación gratuitos están disponibles previa solicitud.
- Los Centros de cuidados de urgencias no proporcionan cuidados continuos para afecciones crónicas, evaluación para residentes que reciban cuidados a largo plazo, ni renuevan las recetas (incluyendo para narcóticos).

St. Joseph's Hospital Urgent Care Centre (Centro de Cuidados de Urgencia del Hospital St. Joseph)

268 Grosvenor Street
London ON N6A 4V2

Horario: 8:00 a.m. - 6:00 p.m. días laborales,
8:00 a.m. - 4:00 p.m. fines de semana y festivos

Teléfono: 519-646-6100 ext. 67020

Sitio web: www.sjhc.london.on.ca/urgentcare

South London Urgent Care Centre (Centro de Cuidados de Urgencia del Sur de London)

595 Bradley Ave
London, ON N6E 3Z8

Horario: 9:00 a.m. - 6:00 p.m. lunes, martes, miércoles,
jueves

9:00 a.m. - 4:30 p.m. viernes

9:00 a.m. - 3:00 p.m. sábado, domingo

Teléfono: 519-681-8300

Salas de emergencias en hospitales

Visite una sala de emergencias si sufre:

- Dolor de pecho (infarto)
- Derrame cerebral
- Dificultad para respirar
- Dolor intenso
- Lesión grave
- Lesión en la cabeza
- Fiebre alta que no se baja con medicamentos
- Sangrado grave (hemorragia) o que no se detiene
- Confusión grave o pérdida de conocimiento
- Problema grave en el embarazo
- Preocupación grave por la salud mental
- Pensamientos de autolesión o de lesionar a otros



Información general



- Abierto las 24 horas todos los días.
- No necesita concertar una cita. Un médico le evaluará siguiendo el orden de gravedad de la lesión o enfermedad y no en función del momento de la llegada, o de si ha llegado en coche o en ambulancia.
- Los servicios de interpretación gratuitos están disponibles previa solicitud.
- El OHIP no cubre el viaje en ambulancia y esto puede conllevar un coste. Si no tiene cobertura, se le enviará después una factura. Consulte a su proveedor de seguro privado, consejero de inmigración y asentamiento o trabajador social para ver si hay apoyo financiero que pueda cubrir el costo del viaje en ambulancia.

Si padece una enfermedad o lesión potencialmente mortal y necesita ayuda de emergencia, llame al **911**. Una ambulancia puede ir a por usted y llevarle al hospital.

Ubicaciones de salas de emergencias en London:

London Health Sciences Centre (Centro de Ciencias de la Salud de London)

Victoria Hospital and Children's Hospital of Western Ontario
(Hospital Victoria y Hospital para Niños del Oeste de Ontario)

Salas de emergencias para adultos y niños

800 Commissioners Rd East
London, ON N6A 5W9

Teléfono: 519-685-8500 ext. 57141

Sitio web: <https://www.lhsc.on.ca/patients-visitors/in-an-emergency>

University Hospital (Hospital Universitario)

Sala de emergencias para adultos

339 Windermere Rd.
London, ON N6A 5A5

Teléfono: 519-685-8500 ext. 35198

Sitio web: <https://www.lhsc.on.ca/patients-visitors/in-an-emergency>

Ubicaciones de salas de emergencias en el condado de Middlesex:

Strathroy Middlesex General Hospital (Hospital General Strathroy de Middlesex)

Sala de emergencias para adultos y niños

395 Carrie St
Strathroy, ON N7G 3J4
Teléfono: 519-245-5295

Four Counties Health Services (Servicios de Salud de Four Counties)

Sala de emergencias para adultos y niños

1824 Concession Dr
Newbury, ON N0L1Z0
Teléfono: 519-693-4441



Servicios telefónicos

Telehealth Ontario (Telesalud de Ontario)



Número gratuito: 1-866-797-0000

Puede hablar con una enfermera 24 horas, 7 días a la semana.

- Este servicio es gratuito y confidencial.
- Los servicios de interpretación gratuitos están disponibles previa solicitud. Para solicitarlos, espere hasta que el mensaje automático termine y una persona conteste, y después pregunte por su idioma.

Sitio web: <https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

The Ontario Poison Centre



(Centro toxicológico de Ontario)

Número gratuito: 1-800-268-9017

Llame al número gratuito/ 24 horas al día / Intérpretes en línea

El Ontario Poison Centre está siempre a su disposición si cree que usted o algún otro ser querido ha estado expuesto a una sustancia peligrosa. El Centro proporciona asesoramiento experto en casos de exposiciones comunes a sustancias tóxicas como:

- medicamentos
- plantas
- productos químicos industriales
- drogas ilícitas
- alcohol

Sitio web: www.ontariopoisoncentre.ca

Médicos de familia

Información general

- Un médico de familia le proporcionará a usted y a su familia cuidados continuos como los de salud familiar, vacunas, reconocimientos médicos y recetas.
- Las derivaciones a especialistas médicos deben obtenerse a través de un médico de familia.
- Los consultorios de medicina de familia no proporcionan servicios de interpretación durante las citas. Intente encontrar a un médico que hable su idioma.
- Pregunte a sus amigos y vecinos si su médico acepta pacientes nuevos, o hable con un trabajador de inmigración y asentamiento en una escuela, biblioteca o agencia de asentamiento.

Para encontrar a un médico de familia contacte a:

Health Care Connect (Conexión a Cuidados Sanitarios)



Número gratuito: 1-800-445-1822

Sitio web: www.ontario.ca/healthcareconnect



London and District Academy of Medicine (Academia de Medicina de London y el Distrito)

Teléfono: 519-673-0950

Sitio web: <https://www.ldam.ca/find-a-doctor>



London Intercommunity Health Centre 

(Centro Intercomunitario de Salud de London)

Información general

- Proporciona servicios de salud y servicios sociales a todas las personas en nuestra comunidad; esto incluye programas de apoyo a recién llegados dirigidos a jóvenes, adultos y adultos mayores. Contacte al orientador del servicio para solicitar una cita inicial.
- Si en ese momento usted no cumple los requisitos para poder ver a un médico, le ayudarán a encontrar a un médico en su comunidad.
- 3 ubicaciones: 659 Dundas St, London, Unidad 7
1355 Huron St, London
1700 Dundas Street, London, Unidad 1
- La elegibilidad depende de su lugar de residencia
- El horario de las clínicas cambia a diario
- Servicios de interpretación gratuitos disponibles

Teléfono: 519-660-0874 o 519-659-6399 o 519-660-5853

Sitio web: www.lihc.on.ca

Health Zone Nurse Practitioner-Led Clinics (NPLCs) [Clínicas de Enfermería]

Información general

- Clínicas de atención primaria que proporcionan promoción de la salud, prevención de enfermedades, cuidados primarios de salud mental, manejo de enfermedades crónicas, y asesorías para navegar mejor el sistema sanitario.
- Las clínicas de enfermería presentan una opción de cuidados cuando no puede encontrar un médico de familia.

Horario de los consultorios

- De lunes a viernes
- 9:00 a.m.-4:00 p.m.
- Cerrado para el almuerzo 12 p.m.-1:00 p.m.
- Cerrado en días festivos

Merrymount Children's Centre Site (Centro Merrymount para los Niños)

1064 Colborne Street, N6A 4B3

Teléfono: 226-777-1988

Southdale Site (Centro Southdale)

1057 Southdale Rd East, N6E 1B3

Teléfono: 226-777-1988

Allan Rush Gardens Site (Centro Allan Rush Gardens)

6 Barberry Court, N5Z 3C4

Teléfono: 226-777-1988

Walk – in Medical Clinics [Clínicas médicas ambulatorias]

Información general

- Puede visitar una clínica ambulatoria si no tiene un médico de familia o si no puede concertar una cita con su médico.
- En London y en el condado de Middlesex hay muchas clínicas ambulatorias; consulte cuáles se encuentran más cerca de su casa en:
<http://www.southwesthealthline.ca/listServices.aspx?id=10072>
- Las clínicas ambulatorias no disponen de servicios de interpretación durante las citas.
- Si usted es un estudiante universitario, puede tener acceso a los servicios de salud en el campus.



Servicios de salud mental

London y el condado de Middlesex ofrecen muchos tipos de servicios y apoyos para los problemas de salud mental y de adicción.

Reach Out



Teléfono: 519-433-2023 o

Número gratuito: 1-866-933-2023

ReachOut es un servicio telefónico confidencial que ofrece información, apoyo, y asistencia para crisis, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para personas que tienen problemas de salud mental y de adicciones en Elgin, Oxford, Middlesex y London. Cuando llame a este número, será derivado a los servicios de apoyo en la comunidad.

Los servicios de interpretación están disponibles para los servicios telefónicos. El web chat también está disponible en <http://reachout247.ca/> [solo inglés]. También están disponibles los mensajes de texto al 519-433-2023 [solo inglés].

ConnexOntario



Teléfono (gratuito): 1-866-531-2600

Web Chat al <https://www.connexontario.ca/Chat> [solo inglés]

Mensaje de texto: Envíe la palabra "CONNEX" al 247247 [solo inglés]

Servicio telefónico que proporciona información confidencial sobre adicciones, salud mental y recursos para problemas con los juegos y apuestas, así como indicaciones sobre cómo acceder a los recursos. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Los servicios de interpretación están disponibles previa solicitud.

Mental Health and Addictions Crisis Centre (Centro de Crisis para la Salud Mental y Adicciones)



Centro gratuito sin cita previa que ofrece evaluaciones inmediatas de situaciones de crisis, intervención, estabilización y enlaces a recursos comunitarios a personas de 16 años o más. Tenga en cuenta que el centro de crisis no es un servicio médico. No cuenta con servicio de psiquiatría *in situ*. Disponible sin cita previa, 24 horas al día, 7 días a la semana.

534 Queens Ave., London, ON

Teléfono: 519-434-9191

The Support Line (Línea de Apoyo)



Teléfono: 519-601-8055

Número gratuito: 1-844-360-8055

Ofrece atención y apoyo confidencial a personas de 16 años de edad y más, a cualquier hora del día y de la noche. Las personas con ansiedad, depresión, que se sienten solas, abrumadas o que simplemente necesiten hablar de algún asunto con alguien, encontrarán al otro lado de la línea a una persona comprensiva y atenta.



17

Mental Health Walk-in Clinic (Clínica ambulatoria para la salud mental)

Una clínica accesible semanalmente sin cita previa para personas, parejas y familias en la comunidad que estén lidiando con problemas de salud mental, problemas emocionales, o preocupaciones relacionales, para los que un acceso rápido a terapia podría ser beneficioso.

Martes de 1:00 p.m. a 6:00 p.m.
125 Woodward Avenue, London, Ontario.

Teléfono: 519-433-0183

Para interpretación: llamar a la extensión # 8301 (con unos cuantos días de antelación)

Sitio web:

www.familyservicethamesvalley.com/service/mental-health-walk-in-clinic

Good2Talk  

Teléfono: 1-866-925-5454

Sitio web: <https://good2talk.ca/about/>

Ofrece terapia e información profesional, así como derivaciones para recibir atención por salud mental, adicciones y bienestar para los estudiantes de educación postsecundaria entre las edades de 17 a 25 años.

- Línea de ayuda gratuita, confidencial y anónima
- Abierto 24 horas al día, 7 días a la semana

Kids Help Phone



(inglés/francés)

(Teléfono de Ayuda para los Niños)

Teléfono (gratuito): 1-800-668-6868

Sitio web: www.kidshelphone.ca

Ofrece terapia e información profesional, así como derivaciones para recibir atención por salud mental, adicciones y bienestar para niños y jóvenes entre las edades de 5 y 20 años.

- Por teléfono y en línea a través de publicaciones web o un chat en directo
- Abierto 24 horas al día, 7 días a la semana
- Gratuito, anónimo y confidencial

Crisis Intake Team (CIT / Equipo de admisión para crisis)



Teléfono: 519-433-0334

Dispone de intervención por teléfono en caso de crisis, disponible 24/7 en London y Middlesex para niños y jóvenes hasta los 18 años de edad que tienen dificultades conductuales, sociales o emocionales, y para sus familias o tutores.

Talk-In Clinics (Clínicas de terapia ambulatoria)



Sesiones gratuitas sin cita previa para niños y jóvenes hasta 18 años de edad, y para sus familias. Las clínicas se encuentran en varias ubicaciones en London y zonas rurales de Middlesex.

Para ubicaciones y horario de las clínicas, **llame al:** 519-433-0334

Sitio web: www.vanier.com

Correo electrónico: askvanier@vanier.com

Otros recursos útiles de salud y bienestar

Unidad de Salud Middlesex – London (MLHU)

Información general



- MLHU es una unidad de salud pública que, a través de sus clínicas, clases y servicios, ayuda en la protección de la salud de los residentes de London y el condado de Middlesex.
- Abierto los días laborables de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. Cada servicio y clínica tiene un horario y día de trabajo diferentes.
- Esta no es una clínica ambulatoria, y los médicos no están presentes *in situ*, excepto durante determinados momentos.
- Para recibir la mayoría de los servicios, no es necesario el seguro de salud.
- Los servicios de interpretación están disponibles previa petición, y deben solicitarse con antelación.
- Algunos de los servicios pueden conllevar un pequeño coste que puede eliminarse en caso de tener dificultades económicas.

Para saber más sobre los servicios ofrecidos:

355 Wellington Street, Suite 110, London

Teléfono: 519-663-5317

Sitio web: www.healthunit.com

Farmacias

Los farmacéuticos pueden ser una parte importante de su equipo de atención de salud. Se recomienda que usted y su familia usen una farmacia para surtir sus recetas médicas. **Su farmacéutico:**

- Llevará un registro de su historial de alergias y medicamentos.
- Le ayudará a entender cómo y cuándo debe tomar los medicamentos que le han sido recetados.



Para obtener más información sobre los servicios de salud y las ubicaciones en London, el condado de Middlesex y los alrededores, consulte los siguientes sitios web y servicios telefónicos:

Ontario 211



- Línea telefónica gratuita de servicios comunitarios y sociales.
- Le pone en contacto con los servicios comunitarios y sociales en su zona (vivienda, salud, finanzas, cuestiones legales, malos tratos o emergencias).
- Servicio telefónico disponible 24 horas al día, 365 días al año, en más de 150 idiomas. Espere hasta que el mensaje automático termine y responda una persona para solicitar interpretación gratuita en su idioma.

Teléfono: 211

Sitio web: www.211ontario.ca (francés e inglés)

Southwest Healthline (Línea de salud de la zona suroeste)



Sitio web: www.southwesthealthline.ca/

Settlement.Org



Información multilingüe para los recién llegados.

Sitio web: <https://settlement.org/translated-information/>

Information London (Información en London)



Bajo “Find Services” (“Encontrar servicios”) seleccione “Basic Needs Services” (“Servicios de necesidades básicas”) para encontrar recursos de asistencia sanitaria.

Sitio web: www.informationlondon.ca



Funded by:

Financiado por:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Inmigración, Refugiados y
Ciudadanía de Canadá