

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#71 en una serie de Boletines de Salud sobre asuntos de interés urgente para todos los neoyorquinos

¿Está el 11 de Septiembre afectando su salud?

**Cómo obtener información, tratamiento
y ayuda para problemas de salud
relacionados al 11-S**





Muchos expuestos ... millones afectados

- El ataque al World Trade Center y su secuela afectó a millones de personas.
- Cientos de miles fueron expuestos a escombros, polvo y humo. Esta exposición ocurrió en niveles diferentes, durante periodos de tiempo diferentes.
- Ese día, muchos presenciaron eventos horribles en persona o por la televisión. Los trabajadores de rescate y recuperación y voluntarios así como residentes, oficinistas y estudiantes en el Bajo Manhattan, experimentaron por meses niveles de tensión altos. Como resultado del ataque muchos perdieron negocios, empleos, y otro tipo de ingresos.

¿Se siente peor desde el 11 de septiembre?

- Aunque han pasado años, algunas personas todavía tienen problemas de salud relacionados al WTC, especialmente problemas respiratorios (como asma) y problemas de salud mental (como trastornos por estrés postraumáticos–PTSD, en inglés).
- Algunas personas con problemas respiratorios o de salud mental antes del 11-S empeoraron después.

Problemas de salud física.

- Los síntomas respiratorios son los problemas de salud física más comunes entre las personas expuestas.
- Muchas personas con síntomas respiratorias del WTC también sufren de la enfermedad reflujo gastroesofágico (GERD, en inglés), que incluye ardor de estómago y malestar estomacal.

Problemas de salud mental.

- Algunos sobrevivientes han desarrollado problemas psicológicos, como trastornos por estrés postraumáticos, depresión y uso de sustancias.
- El PTSD es un trastorno de ansiedad causado por experiencias de temor intenso, horror o desesperación. Es común entre sobrevivientes de guerra, terrorismo y agresión personal.
- Muchos se recuperan con consejería o medicamentos, pero el PTSD puede ser muy difícil, conduciendo a problemas familiares y laborales, como también al uso de sustancias y alcohol.



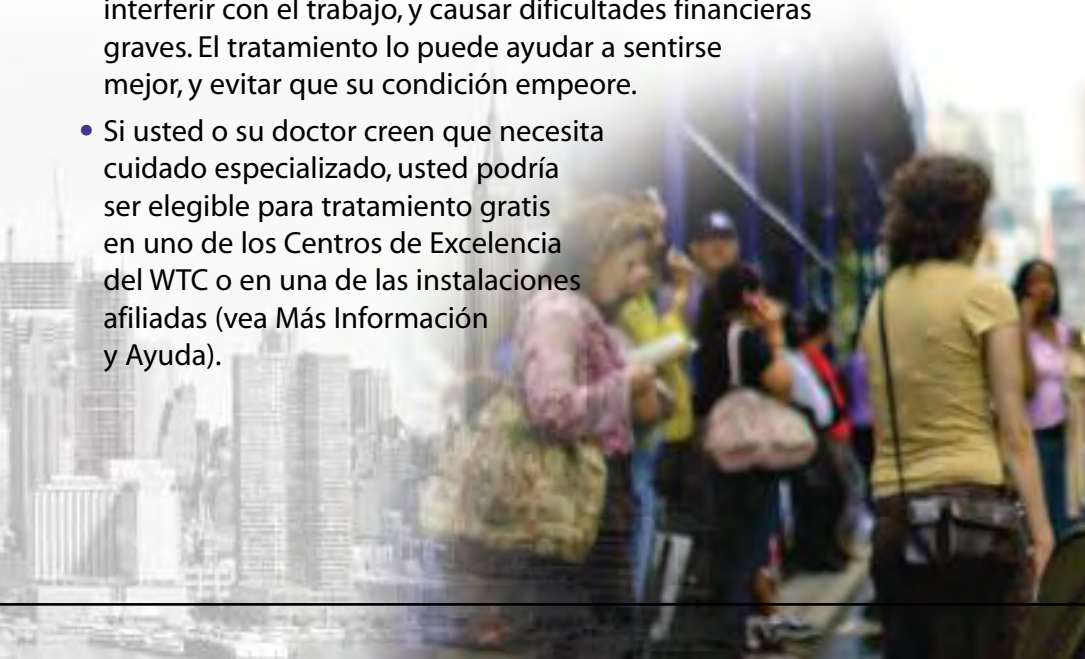
Otros problemas

- Aun se desconoce si las personas que fueron expuestas al colapso del WTC están en mayor riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades pero se está estudiando.

Hay ayuda disponible.

Hable con su doctor.

- Si usted o sus hijos fueron expuestos al colapso del WTC o sus secuelas, dígame a su proveedor de salud sobre su exposición – especialmente si sufre de cualquiera de estos síntomas:
 - Tos
 - Silbido al respirar
 - Dificultad para respirar
 - Congestión sinusal
 - Problemas estomacales
 - Depresión
 - Ansiedad
 - Otros síntomas que usted crea que estén relacionados al WTC.
- Los problemas relacionados al WTC pueden afectar relaciones, interferir con el trabajo, y causar dificultades financieras graves. El tratamiento lo puede ayudar a sentirse mejor, y evitar que su condición empeore.
- Si usted o su doctor creen que necesita cuidado especializado, usted podría ser elegible para tratamiento gratis en uno de los Centros de Excelencia del WTC o en una de las instalaciones afiliadas (vea Más Información y Ayuda).





Manténgase sano

- **Tenga un doctor regular.** Los chequeos médicos son importantes. El diagnóstico temprano y pronto, y un tratamiento apropiado, pueden ayudarlo a mantenerse sano, ya sea que la enfermedad esté relacionada a la exposición del WTC o no.
- **Si fuma, ¡deje el hábito ahora!** Para ayuda gratis, llame al 311 y pregunte por la Línea para Dejar de Fumar.
- **Esté activo físicamente.** Realice por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (como una caminata enérgica) por lo menos cinco días a la semana.
- **Siga una dieta saludable y mantenga un peso sano.** Coma más frutas y vegetales y menos grasa, azúcar y sal.





Más información y Ayuda

Centros de Excelencia del WTC

Hay disponibles pruebas, control médico, y tratamiento (incluso medicinas) sin gastos en efectivo para las personas expuestas al desastre del WTC y sus secuelas.

- **El Centro de Salud Medioambiental del World Trade Center** en el Hospital Bellevue, Gouverneur Health Care Services y el Elmhurst Hospital Center (para residentes del Bajo Manhattan, estudiantes y trabajadores): **877-982-0107**
- **Consortio Mount Sinai:** Programa de Monitoreo y Tratamiento Médico WTC (para trabajadores de rescate y recuperación y voluntarios): **888-702-0630**
- **El Departamento de Bomberos de Nueva York:** Programa de Monitoreo y Tratamiento Médico (para FDNY y trabajadores del sistema de emergencias médicas): **718-999-1858**

Otros Recursos

Programa de Beneficio de la Ciudad de Nueva York 11-S: Ayuda a cubrir gastos en efectivo para tratamiento de salud mental y uso de sustancias relacionados al 11-S: **877-737-1164**

Programa Nacional de Salud para socorristas del WTC: Sirve a los trabajadores de rescate, recuperación, limpieza o voluntarios del WTC que viven fuera del área de la Ciudad de Nueva York: **877-498-2911**

Visite nyc.gov/9-11healthinfo: El recurso informativo de servicio completo de la Ciudad de Nueva York sobre los efectos de salud del 11-S. Esta página esta conectada con diferentes programas y ofrece la información más reciente sobre investigación y servicios para los afectados.

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para suscripción gratis

VOLUMEN 8, NÚMERO 4

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#71 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva
Drew Blakeman, Escritor Principal
Leslie Laurence, Escritora Principal
Keiko Sakagami, Ed.D, C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:

División de Epidemiología Oficina del Coordinador de Salud del World Trade Center
(Office of the World Trade Center Health Coordinator)



¿Está el 11 de septiembre afectando su salud?

LLAME AL
311

Para servicios no urgentes en la Ciudad de Nueva York.
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.