

WHITE PLAINS  
INICIATIVA COMUNIDAD SALUDABLE

GUÍA DE RECURSOS  
PARA LA COMUNIDAD



MAYO 2021

# Guía de Recursos para la Comunidad

La Iniciativa Comunidad Saludable (HCI, por su sigla en inglés) tiene como objetivo crear un impacto positivo en la salud general de nuestra comunidad, mediante la creación de programas y recursos que se centran en la promoción de comportamientos saludables, la prevención de enfermedades y el bienestar general.

Esta guía de recursos tiene como objetivo proporcionar un enlace a los servicios de salud y servicios sociales para brindar a las personas las herramientas que necesitan para cuidar mejor de ellos mismos y sus familias, así como reducir las barreras para resolver problemas en nuestra comunidad.

Para obtener más información sobre la Iniciativa Comunidad Saludable, visite [wphospital.org/hci](http://wphospital.org/hci).

---

## Índice

Recursos e información sobre COVID-19	4
Información sobre los resultados de su prueba -	6
Información sobre las vacunas contra COVID-19	8
Salud general y bienestar	10
Salud general y bienestar - Consultas virtuales	12
Servicios de salud mental	14
Recursos de empleo y alojamiento	16
Conciencia plena y manejo del estrés	18
Servicios de apoyo para adultos mayores	20

Recursos e información sobre COVID-19

# Recursos e información sobre COVID-19

COVID-19, la enfermedad causada por el coronavirus ha tenido un gran impacto en la comunidad de Westchester. Es de suma importancia seguir aplicando las medidas preventivas como el distanciamiento social, el uso de mascarillas y el lavado de manos. Estos recursos los mantendrán actualizados con la información más reciente

Línea directa del Hospital White Plains para el Coronavirus | (914) 681-2900

[Hospital White Plains: Preguntas frecuentes sobre el Coronavirus](#)

[Noticias del Hospital White Plains y COVID](#)

[Hospital White Plains: Programa de Plasma para Convalecientes](#)

[Página web oficial de COVID-19 del Estado de Nueva York \(NYS\)](#)

# Recursos e información sobre COVID-19

## **¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?**

Los síntomas varían de leves a graves y pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida del gusto o del olfato.

## **¿Como se propaga?**

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona, a través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona tose o estornuda. Esto significa que si has estado en contacto cercano (distancia 6 pies) de una persona infectada por un periodo de tiempo extendido, es posible que estas gotitas pueden terminar en tu boca o nariz y posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.

## **¿Cual es la mejor forma de protegerme?**

La mejor manera de prevenir el virus es evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos regularmente con agua corriente limpia.

## **Mi amigo o pariente no parecía tan enfermo. ¿Todavía podría estar infectado?**

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades “Una porción significativa de individuos con coronavirus carecen de síntomas (“asintomáticos”) y que incluso aquellos que eventualmente desarrollan síntomas (“presintomáticos”) pueden transmitir el virus a otros antes de mostrar síntomas. Esto significa que el virus se puede propagar entre personas que interactúan en las proximidades, por ejemplo, hablar,

# Información sobre los resultados de su prueba de COVID-19 y su exposición

## **¿Qué debo hacer si mi resultado de la prueba de COVID-19 es positivo?**

Mantén la calma. No debe sentirse avergonzado por el resultado de esta prueba, no está solo. Es importante que se aisle enseguida. El CDC requiere que permanezca aislado durante al menos 10 días o hasta que haya sido autorizado por el Departamento de Salud. Quéedese en casa y sepárese de los demás tanto como sea posible ([haga clic para leer más sobre Cuarentena versus Aislamiento](#)). Es importante aislarse incluso si se siente bien, ya que todavía es infeccioso. Debe estar atento a síntomas como dificultad para respirar, debilidad extrema o incapacidad para comer o beber. Si estos síntomas empeoran, recomendamos llamar al 9-1-1 o que vaya al Departamento de Emergencias enseguida.

## **¿Qué significa si mi resultado de la prueba COVID-19 es negativo?**

Si tiene síntomas, su resultado podría ser un “falso” negativo y debe continuar aislándose. O, si no está experimentando ningún síntoma, también es posible que estuviera muy temprano en su infección cuando se tomó la muestra y que podría dar positivo más tarde. Use una máscara, presta atención a los síntomas y póngase en cuarentena si tuvo un contacto cercano con una persona que tiene COVID-19. Para obtener más información, visite nuestra página de [cuarentena versus aislamiento](#).

## **¿Qué debo hacer si estuve expuesto directamente a alguien que dio positivo por COVID-19?**

Debe realizarse una prueba de COVID-19 4 días después de que crea que entró en contacto directo con esa persona, o si comienza a desarrollar síntomas. Hacerse la prueba antes de los 4 días puede resultar en un falso negativo y corre el riesgo de infectar a otros. Visite nuestra página de recursos sobre el [coronavirus / COVID-19](#) para conocer las opciones de prueba y consulte nuestra página de [cuarentena versus aislamiento](#) para obtener orientación sobre cómo mantener seguros a los miembros vulnerables de su familia y a otras personas.

## **¿Qué debo hacer si estoy enfermo, pero no estoy seguro de que sea COVID-19?**

No se arriesgue, hágase la prueba; visite nuestra página de recursos [Coronavirus / COVID-19](#) para conocer las opciones de prueba. Es importante que use su máscara y se mantenga alejado de los demás hasta que pueda ser diagnosticado. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre cuarentena versus aislamiento.

## **¿Qué debo hacer si creo que puedo haber estado expuesto, pero no estoy seguro?**

Llame a la línea directa COVID-19 de White Plains Hospital al 914-681-2900 para obtener orientación. Si elige hacerse la prueba en White Plains Hospital o en nuestro Centro de atención de urgencia en Armonk, el tiempo de respuesta actual para los resultados de la prueba es de 2 a 10 días. Esté atento a los síntomas y programe una visita virtual si se enferma.

Vacuna contra el COVID-19 y elegibilidad

# Información sobre las vacunas contra COVID-19

## **¿Cuáles son los beneficios de recibir la vacuna contra COVID-19?**

COVID-19 puede causar complicaciones médicas graves y provocar la muerte en algunas personas. Recibir una vacuna puede protegerlo al crear una respuesta de anticuerpos en su cuerpo sin que tenga que infectarse con el virus. La vacuna podría evitar que contraiga COVID-19 o evitar que se enferme gravemente si contrae el virus.

## **¿Qué vacunas contra COVID-19 se han aprobado y cómo funcionan?**

Hay tres vacunas contra COVID-19 que actualmente están aprobadas para uso de emergencia. Estas son la vacuna de Pfizer, la de Moderna, y la vacuna de Johnson & Johnson / Janssen.

La vacuna de Pfizer requiere dos inyecciones con 21 días de diferencia. Los datos han demostrado que esta vacuna es segura y comienza a funcionar después de la primera dosis y tiene una eficacia de 95% siete días después de la segunda dosis.

La vacuna de Moderna también requiere dos inyecciones con 28 días de diferencia y los datos han demostrado que la vacuna también es segura y tiene una eficacia de 94%.

La vacuna de Johnson & Johnson requiere solo una inyección. Los datos han demostrado que esta vacuna es segura y tiene aproximadamente una eficacia de 67% en la prevención de la enfermedad de COVID-19 de moderada a grave/crítica que ocurre al menos 14 días después de la vacuna y 66% de eficacia en la prevención de enfermedades moderadas a graves/críticas al menos 28 días después de la vacuna. Además, la vacuna tuvo una eficacia de 85% para prevenir la aparición de COVID-19 grave / crítico al menos 28 días después de la vacuna.

## **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la vacuna contra COVID-19?**

Los estudios de las tres vacunas no mostraron efectos adversos graves. Desde la introducción de la vacuna, se han producido raras reacciones alérgicas graves, que pueden ser controladas por el equipo de vacunación. Los receptores de la vacuna han informado síntomas de leves a moderados, más comúnmente, dolor, enrojecimiento o hinchazón donde se aplicó la inyección. Además, pueden producirse fiebre, fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos y dolor en las articulaciones. La mayoría de las reacciones ocurren dentro de los primeros días después de la vacunación y no duran más de tres días. Si tiene una reacción que le impide comer, dormir o trabajar, comuníquese con su médico.



# Información sobre las vacunas contra COVID-19 y citas

## **¿Puedo contraer COVID-19 por la vacuna?**

No. Ninguna de las vacunas COVID-19 contiene el virus vivo que causa COVID-19. Con este tipo de vacuna, su cuerpo es en “engañado” haciéndole creer que tiene el virus. Su sistema inmunológico reconocerá que la proteína creada por la vacuna no pertenece allí y comenzará a desarrollar una respuesta inmunológica y a producir anticuerpos. Tenga en cuenta que su cuerpo tardará algunas semanas en desarrollar inmunidad después de recibir la vacuna COVID-19. Como resultado, es posible que se infecte con el virus que causa COVID-19 justo antes después de la vacunación.

## **¿Debería vacunarme incluso si ya he tenido COVID-19?**

Obtener COVID-19 podría ofrecer alguna protección natural o inmunidad contra la reinfección, pero no está claro cuánto dura. Debido que la reinfección es posible y COVID-19 puede causar complicaciones médicas graves, se recomienda que las personas que ya hayan tenido COVID-19 se vacunen. Sin embargo, los CDC recomiendan que espere 90 días después de sus síntomas iniciales de COVID-19 antes de vacunarse.

## **¿Hay alguien que no deba recibir la vacuna COVID-19?**

La vacuna COVID-19 no se ofrece a niños menores de 12 años. Además, si es alérgico a algún componente de la vacuna, no debe vacunarse. Pregúntele a su médico sobre los ingredientes de cada vacuna para asegurarse de que no es alérgico. Además, es importante señalar que los investigadores excluyeron a las mujeres embarazadas de sus estudios, por lo que hay poca información sobre cómo la vacuna COVID-19 puede afectar a las mujeres embarazadas o sus bebés. A las mujeres embarazadas se les puede ofrecer la vacuna; sin embargo, primero deben discutirlo con su médico.

## **¿Puedo dejar de tomar precauciones de seguridad después de recibir la vacuna COVID-19?**

No. Los expertos quieren aprender más sobre la protección que brinda una vacuna COVID-19 y cuánto tiempo dura la inmunidad antes de cambiar las recomendaciones de seguridad. El CDC continúa recomendando que evite el contacto cercano con otras personas, use máscaras en lugares públicos y se lave las manos con frecuencia.

Como hacer una cita:

[Am I Eligible? - Verifique que reúna los requisitos para recibir la vacuna.](#)

Salud general y bienestar

# Salud general y bienestar

El Hospital White Plains sigue comprometido con nuestra misión: cuidar de nuestra comunidad. Ahora más que nunca estamos presentes y listos para tratar las condiciones más avanzadas de forma segura y calificada. Los pacientes no deben tener miedo de buscar la atención que necesitan para cuidar activamente de su salud. No recibir una atención médica rápida, adecuada y regular puede tener consecuencias a largo plazo.

En el Hospital White Plains y las oficinas de nuestros médicos, hemos ido más allá de las pautas estatales y federales para proteger a nuestros pacientes. El control de las infecciones siempre ha sido nuestra prioridad, y ahora hemos tomado incluso más medidas, creando áreas separadas para los pacientes de COVID, implementando extensas prácticas de limpieza, y mejorando la detección para todo el personal y los pacientes.

Si no tiene un proveedor de atención primaria, comuníquese con el Centro de Salud Familiar del Hospital White Plains al (914) 681-1128 o llame al (914) 849-MYMD.

# Salud general y bienestar

## Consultas virtuales

Los médicos del Hospital White Plains están aquí para cuando usted los necesite, incluso sin necesidad de salir de su hogar. Los pacientes ahora pueden programar una visita virtual con un proveedor de WPH usando la nueva aplicación Connect del Hospital White Plains.

La consulta virtual es fácil; puede conectarse a través de su iPhone, iPad o una computadora que tenga un micrófono y una cámara. Durante la consulta "en vivo" de 15 a 30 minutos, tendrá acceso personal y privado a su propio médico, que hará un diagnóstico, recomendará un tratamiento y enviará recetas a su farmacia como lo haría durante una visita normal al consultorio médico.

Para programar una cita virtual, llame a su médico asociado al Hospital WP o al consultorio del proveedor del Grupo Médico Scarsdale. También puede llamar al (914) 849-7099 si necesita ayuda para encontrar el proveedor adecuado para sus necesidades. La cobertura del seguro puede variar. Consulte con su proveedor de seguros antes de programar una visita médica virtual.

[Preguntas frecuentes](#)

[Cómo descargar la aplicación - Español](#)

[Consejos para una visita exitosa - Español](#)

[Video tutorial sobre WPH Connect](#)



Emergencias médicas tales como dolor de pecho, dificultad para respirar, sangrado importante u otras condiciones serias requieren atención inmediata. Llame al 911 o acuda al lugar de atención de emergencias más cercano.

# Recursos en la comunidad

# Servicios de salud mental

Ahora más que nunca es importante cuidar su bienestar mental. Los siguientes recursos están a disposición de la comunidad y ofrecen una variedad de servicios de salud mental ambulatorios utilizando un enfoque de equipo multidisciplinario para el tratamiento. Se puede proporcionar asistencia financiera a los pacientes que no pueden pagar todos o algunos de sus gastos médicos.

Hospital White Plains: [Lidiando con COVID-19 / Ayudando a los niños a lidiar con COVID-19](#)

Centro de Salud del Comportamiento St. Vincent  
79 East Post Road  
White Plains, NY 10601  
(914) 286-4440

Asociación de Salud Mental de Westchester  
300 Hamilton Avenue  
White Plains, NY 10601  
(914) 345-0700

ANDRUS  
19 Greenridge Avenue  
White Plains, NY 10605  
(914) 949-7680

Servicios para la Comunidad Judía de Westchester  
Centro de Salud Mental Familiar de Hartsdale  
141 North Central Avenue  
Hartsdale, NY 10530  
(914) 949-7699

Recursos Adicionales:

Oficina de Salud Mental de NYS Recursos sobre COVID-19

Línea de Ayuda de Apoyo Emocional de OMH | (844) 863-9314

Línea Directa Nacional sobre la Prevención del Suicidio | (800) 784-2433

Línea de Texto Para Crisis - Gratis las 24 horas del día | textea la palabra 'HOME' al 741741

# Seguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria se define como "la interrupción del consumo de alimentos o de los patrones de alimentación debido a la falta de dinero y otros recursos".

Feeding Westchester informó que 200 000 personas, o el 21% de los residentes del condado de Westchester, viven en hogares con inseguridad alimentaria.

Por ello, es de suma importancia conectar a la comunidad con recursos que puedan aumentar el acceso a los alimentos. Además, una nutrición adecuada puede ayudar a combatir enfermedades crónicas que se ven afectadas directamente por la nutrición (por ejemplo, la diabetes tipo 2, el cáncer, la hipertensión).

La Farmacia de Alimentos del Centro de Salud Familiar de White Plains Hospital esta abierto y disponible para los pacientes/clientes del Centro de Salud Familiar.

[Calendario de distribución de Feeding Westchester | \(914\) 923-1100](#)

[Localizador de sitios de distribución de Feeding Westchester](#)

[Programa de asistencia de nutrición complementaria \(SNAP\) | \(880\) 342](#)

# Recursos de empleo y alojamiento

Aquí se puede encontrar una colección de servicios de apoyo relacionados con el empleo, carrera laboral e información relacionada con el trabajo. Hay muchos servicios disponibles para ayudar con cartas de presentación, currículum vitae y esfuerzos de búsqueda de empleo, así como orientación sobre el desempleo.

[Cómo solicitar beneficios de desempleo del Estado de Nueva York | \(888\) 581-5812](#)

## **Listado de trabajos**

[Oportunidades inmediatas de contratación](#)

[Banco de Empleos del Estado de Nueva York](#)

[Westchester/Putnam One Stop](#)

[Southern Westchester BOCES](#)

## **Formación profesional**

[Westchester Educational Opportunity Center](#) - formación profesional gratuita para aquellos que califiquen

[Southern Westchester BOCES](#) - Equivalencia de escuela secundaria y otras clases (Tarifa de registro de \$26)

## **Otros recursos**

[Westchester Residential Opportunities](#) - Asistencia para pagar renta o su hipoteca

[United Way of Westchester and Putnam](#) - Recursos para familias trabajadoras



# Cuidado de niños / Servicios para niños

Las interrupciones en los horarios pueden ser difíciles para todos, especialmente para los niños. Durante este tiempo, es cada vez más importante asegurarse de que los niños reciban el cuidado y la atención que necesitan. También es importante apoyar a los padres que puedan tener un acceso limitado al cuidado de menores debido al cierre de escuelas y guarderías, o por razones financieras.

Programas para niños:

[Child Care Council of Westchester, Inc.](#)

[White Plains Youth Bureau](#)

[ArtsWestchester](#)

[YWCA White Plains & Central Westchester](#)

[White Plains Parks & Recreation - Primavera y Verano 2021](#)

[White Plains Public Library](#)

[The Play Group Theatre](#)

[Backyard Sports Cares](#)

[Thomas H. Slater Community Center, Inc.](#)

[El Centro Hispano](#)

[Theodore D. Young Community Center](#)

Recursos para Padres:

[Cómo hablar con los niños sobre los prejuicios raciales](#)

# Conciencia plena y manejo del estrés

Aunque en la vida siempre puede existir estrés, se pueden tomar ciertas medidas para aliviar la presión y recuperar el control. Diversas formas de ejercicio y meditación pueden contribuir en gran medida al manejo del estrés.

[Sugerencias de aplicaciones para ejercitarse en casa](#)

[Semana del bienestar: Recursos de salud y bienestar- White Plains Youth Bureau](#)

[Por qué debe hacer tiempo para meditar](#)

Breves ejercicios de meditación

[Momento de conciencia plena: Vela](#)

[Momento de conciencia plena: DETENTE para encontrar tu paz interior](#)

[Momento de conciencia plena: Escaneo rápido del cuerpo para aliviar el estrés](#)

Parques y Recreación del Estado de Nueva York

[Actualizaciones de COVID-19 de Parques y Recreación y Preservación Histórica del Estado de Nueva York](#)

[Senderos del Estado de Nueva York](#)

[Parques del Estado de Nueva York en el Condado de Westchester](#)

# Servicios de apoyo para adultos mayores

El envejecimiento saludable es una prioridad y es aún más crítico en estos tiempos inciertos. A continuación, se pueden encontrar recursos y servicios de apoyo para asegurar que nuestra comunidad de ancianos tenga acceso a todos los servicios que necesitan para permanecer física y emocionalmente saludables.

[Guía de Recursos para la Comunidad de Adultos Mayores de Westchester - The Center for Aging In Place](#)

[Westchester County Department of Senior Programs and Services](#)  
90 South First Avenue, 10th Floor  
Mount Vernon, NY 10550  
(914) 813-6300

[DOROT of Westchester](#)  
925 Westchester Avenue, Suite 200  
White Plains, NY 10604  
(914) 485-8354

[Westchester Jewish Community Services](#)  
845 North Broadway  
White Plains, NY 10603  
(914) 761-0600 ext. 2340

[The LOFT LGBT](#)  
252 Bryant Avenue  
White Plains, NY 10605  
(914) 948-2932

[Consejo Nacional sobre el Envejecimiento \(NCOA\) - COVID-19 Recursos para adultos mayores y sus cuidadores](#)

[Instituto Nacional sobre el Envejecimiento - Ejercicio y actividad física](#)

[Benefitscheckup.org - Biblioteca de Recursos](#)

# Servicios de apoyo para adultos mayores

Servicios de comida a domicilio

Meals on Wheels of White Plains | (914) 946-6878

Family Services of Westchester - Ride Connect Program | (914) 242-7433

Supermercados: horarios especiales designados para personas mayores

Whole Foods Market | 7AM-8AM on Fridays

110 Bloomingdale Road

White Plains, NY 10605

(914) 288-1300

Stop & Shop | 7:30AM-12:00AM - Regular hours

154 Westchester Avenue

White Plains, NY 10604

(914) 997-0715

ShopRite | 7AM-8AM

13 City Place

White Plains, NY 10601

(914) 539-4500

Trader Joe's | 8AM-9AM on Wednesday's and Sunday's

215 N Central Ave

Hartsdale, NY 10530

(914)997-1960

H Mart | 8AM-9AM - Regular hours

371 N Central Ave

Hartsdale, NY 10530

(914) 448-8888