

Apoyo a la presión arterial (BP, en inglés): Programas gratuitos que lo ayudan a controlar su BP y a realizar cambios saludables en su estilo de vida

- Programa de Autocontrol de la Presión Arterial Corazones Sanos*.- Departamento de Salud del condado de Frederick. Llame al 301-600-3362, visite la página web en <https://health.frederickcountymd.gov/HealthyHeart> utilizando el código QR que se muestra aquí, o envíe un correo electrónico a cswank@frederickcountymd.gov
- Programa Hood's Million Hearts*: Regístrese en <https://www.hood.edu/hood-million-hearts>



Programas de detección del cáncer

- Programa de detección del cáncer de mama y de cuello uterino*: Detección gratuita del cáncer de mama para miembros de la comunidad mayores de 40 años, sin seguro o con seguro insuficiente y con ingresos limitados. Programa de Prevención del Cáncer y las Enfermedades Crónicas (CCDP, en inglés) del Departamento de Salud del condado de Frederick: Llame al 301-600-3362 para saber si es elegible, visite www.frederickcountymd.gov/cancerprevention o utilice el código QR.
- Programa de detección del cáncer colorrectal*: Detección gratuita del cáncer colorrectal para miembros de la comunidad mayores de 45 años (o menores pero con antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal), sin seguro o con seguro insuficiente y con ingresos limitados o moderados. Programa de Prevención del Cáncer y las Enfermedades Crónicas (CCDP, en inglés) del Departamento de Salud del condado de Frederick: Llame al 301-600-3362 para saber si es elegible, visite www.frederickcountymd.gov/cancerprevention o utilice el código QR anterior.



Programas de diabetes y prediabetes

- Programa de prevención de la diabetes: Sólo para clientes de Medicare o Medicaid. Programa de un año de duración para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2. Llame a Frederick Health al 240-566-3986; envíe un correo electrónico aprediabetes@frederick.health o utilice el código QR.
- Living Well Center of Excellence HUB (ciudadanos activos de Maryland): Clases virtuales gratuitas para el Programa de Autocontrol de la Diabetes (DSMP, en inglés), el Programa de Autocontrol de Enfermedades Crónicas (CDSMP, en inglés) y la serie de seminarios web sobre diabetes. Para ver la oferta de clases, regístrese o únase a la lista de correo aquí: <https://mdlivingwell.org/hub/>
- Capacitación para el autocontrol de la diabetes: Educación y asesoramiento nutricional para personas con diabetes de tipo 1 o 2. Llame al Centro de Atención Integral del Grupo Médico Frederick Health al 301-360-2574; **envíe el formulario de remisión por fax** al 301-360-2581
- Dining with Diabetes: Programa de 4 semanas con una pequeña tarifa; planificación de comidas saludables para diabéticos de tipo 2, prediabéticos y sus familiares. Oficina de Extensión de la Universidad de Maryland (UMD, en inglés) del condado de Frederick: 301-600-1599; correo electrónico: jvogin@umd.edu



Asesoramiento dietético: Asesoramiento con un dietista registrado/experto en nutrición | Llame a su seguro médico: pregunte si está cubierto

- Programa médico hospitalario de pérdida de peso:
 - 240-215-1474; **Formulario de remisión por fax** al 240-215-1473
- Clínica Frederick Health: 301-360-2574
- Servicios de nutrición WellSpan: 717-337-4107

Centro de Intercambio de Información y Directorio de Servicios Comunitarios

- Línea de Suicidio y Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al 988; comuníquese por chat a: 988lifeline.org si usted o alguien que conoce necesita apoyo ahora.
- Maryland 2-1-1: Información y remisión gratuita, confidencial y multilingüe 24 horas al día, 7 días a la semana, para necesidades básicas, atención de la salud, recursos familiares y mucho más. Incluye intervención en caso de crisis - Llame al **211** (abierto 24 horas al día, 7 días a la semana); www.211md.org
- Guía de servicios de salud mental y apoyo comunitario- <https://fcmha.org/mhaguide>
- Departamento de Salud del condado de Frederick: Lista de recursos-
<https://health.frederickcountymd.gov/173/Resources>
- División de Envejecimiento e Independencia del condado de Frederick: Directorio de recursos:
<https://www.frederickcountymd.gov/4651/Resource-Guides>

Proveedores médicos para personas sin seguro médico o con seguro insuficiente (escala móvil de tarifas o gratuito):

- Centro Comunitario de Salud de la ciudad de Frederick: Llame al 301-600-1506; 100 South Market St., Frederick, MD 21701.
- Clínicas móviles de Mission of Mercy (médicas, dentales): www.amissionofmercy.org/maryland-pennsylvania/
 - Clínica Frederick: 301-676-3188
 - Clínica Brunswick: 240-529-8772
 - Clínica de Taneytown: 410-833-5870
 - Clínica dental: 410-390-1314
- Centro Prenatal Frederick Health(Embarazo): 240-566-4444; 501 W. 7th St., Frederick, MD 21702
- Clínica Dental Frederick Health(Dental): 240-566-7005; 516 Trail Ave., Suite B, Frederick, MD 21701

Preguntas sobre Medicaid y Medicare (seguro médico financiado por el Estado o el gobierno federal):

- Medicaid/Asistencia médica-: Para personas con ingresos/recursos limitados, si son elegibles. Llame al 301-600-3124
- Medicare: Para cualquier persona mayor de 65 años y algunas personas menores de 65 años con ciertas discapacidades o enfermedades; Llame al Departamento de Salud al 800-633-4227 o a la División de Servicios para Adultos Mayores del condado de Frederick al 301-600-1234.

Preguntas sobre medicamentos: Pida a un farmacéutico que revise sus medicamentos, responda sus preguntas, etc.

- Clínica Frederick Health: 301-360-2574

Salud mental/servicios de salud conductual: Apoyo para el estrés mental/social y el consumo de sustancias

- **Intervención en crisis**
 - Línea nacional de prevención del suicidio: Llame al 988 (abierto 24 horas al día, 7 días a la semana) o al 800-273-TALK.
 - Maryland 2-1-1: Llame al 211 (abierto 24 horas al día, 7 días a la semana); www.211md.org
- **Servicios de asesoramiento**
 - Oficina de salud conductual de la ciudad de Frederick: Llame al 301-600-1506 (L-V 9 am-4:30 pm).

- Clínica Frederick Health: 301-360-2574. Si tiene seguro médico, llame para preguntar si se trata de un beneficio cubierto.
- Guía de servicios de salud mental y apoyo comunitario: <https://fcmha.org/mhaguide>

Control del tabaco: Ayuda sin costo para dejar de fumar o consumir otros productos de tabaco/nicotina

- Asesoramiento del Departamento de Salud del condado de Frederick y clases grupales: Llame al 301-712-7277 o envíe un correo electrónico a pmiller@frederickcountymd.gov
- 1-800-QUIT-NOW (Servicios disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana). Asistencia telefónica, en línea y por mensaje de texto
 - Programa de MD: <https://smokingstopshere.com/>
 - Programa de BP: <https://www.health.BP.gov/topics/programs/tobacco/BPges/Quitline.aspx>

Transporte

- Transporte del condado de Frederick: Viajes gratuitos en las líneas regulares de autobús: 301-600-2065 o TransIT@frederickcountymd.gov
- Transporte Plus del condado de Frederick: Servicio de puerta a puerta para personas mayores y personas con discapacidad, según el espacio disponible: 301-600-1725; debe registrarse previamente.
- Clínica Frederick Health: 301-360-2574. Transporte sin costo para residentes elegibles del condado de Frederick
- Servicios de transporte de Medicaid: 301-600-3124. Debe tener Medicaid y vivir en el condado de Frederick (llame para verificar la elegibilidad)
- RabbitTransit: 800-632-9063. Transporte a las zonas de York y Gettysburg
- RidesforGood: Viajes gratuitos o de bajo costo para los residentes del condado de Frederick que lo necesiten, realizados por voluntarios seleccionados. Llame al 240-657-3090, envíe un correo electrónico a info@ridesforgood.org visite el sitio web <https://www.ridesforgood.org>
- United Way del condado de Frederick - Red RUN Ride: Viajes gratuitos para los residentes necesitados del condado de Frederick que reciben servicios de una de las agencias asociadas a la red. Para obtener más información, visite www.unitedwayfrederick.org/rideunited o llame al 301.663.4231.

Grupos y programas de pérdida de peso y acondicionamiento físico

- Curves Complete- para mujeres: Clases grupales de acondicionamiento, asesoramiento nutricional y de pérdida de peso. Actualmente está disponible solo en línea en el condado de Frederick
 - Búsqueda por código postal: www.curves.com/find-a-club
- Programa de acondicionamiento físico en el hospital: entrenamiento físico con supervisión médica
 - Frederick Health ProMotion Fitness: 240-215-1470. *Formulario de remisión por fax* al 240-215-1475
- Programa médico hospitalario de pérdida de peso:
 - 240-215-1474; *Formulario de remisión por fax* al 240-215-1473
- Take Off Pounds Sensibly (TOPS): Programa de grupo de apoyo para la pérdida de peso- opciones presenciales y en línea
 - Búsqueda por código postal: www.tops.org/tops/TOPS/FindAMeeting.aspx
- Weight Watchers: Programa de pérdida de peso; opciones presenciales y online
 - Búsqueda por código postal: www.weightwatchers.com/us/find-a-workshop/