

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.



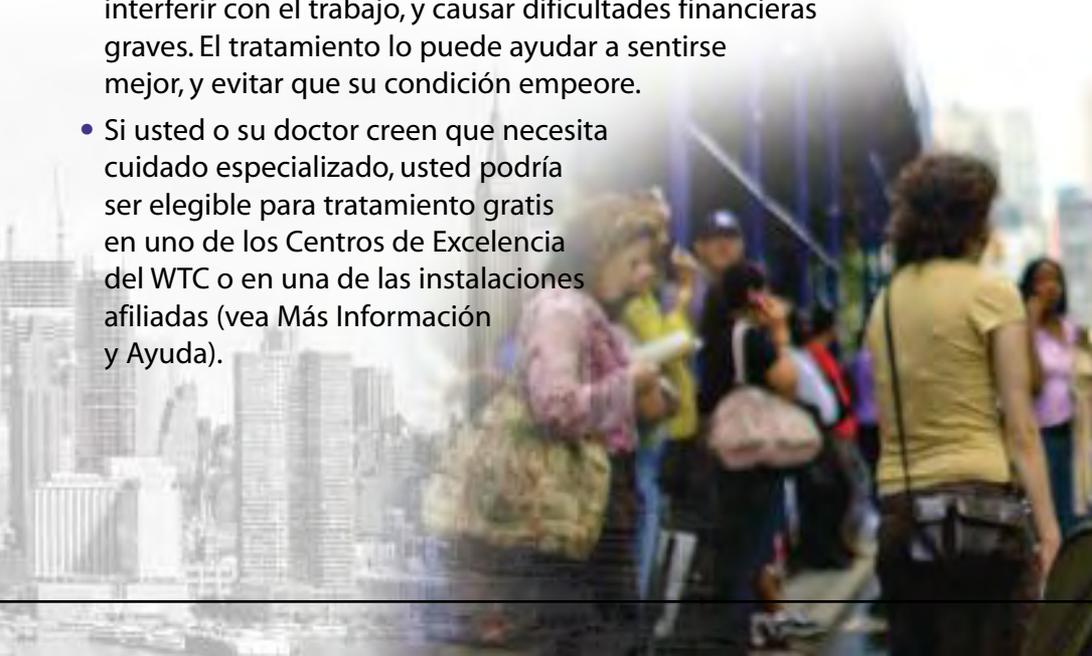
Otros problemas

- 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



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

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.