

# INFORME DE ACCIÓN

CARACTERÍSTICA ESPECIAL PARA EMPLEADOS

## ENTENDER LA EQUIDAD EN SALUD

Equidad en salud significa que todos tienen una oportunidad justa y justa de estar lo más saludables posible. Esto es más que solo beneficios para la salud. También requiere el uso de los recursos del lugar de trabajo y de la comunidad para eliminar los bloqueos a salud tales como pobreza, discriminación, educación y vivienda de mala calidad, entornos inseguros y sanidad inferior.

### ¿Qué es la Equidad en Salud?



### ¿Qué aspecto tiene la atención médica útil?

*Reunirse con los pacientes donde están conduce a un mejor manejo del dolor crónico*



Alrededor de 50 millones de estadounidenses sufren de dolor crónico, sin embargo, hay muy pocas opciones para tratarlo. La cirugía y la medicación no funcionan muy bien e incluso puede empeorar el dolor o provocar una adicción a los opioides. Pacientes que viven con dolor crónico que tienen menor educación, alfabetización y trabajo la memoria obtuvo más beneficios de la terapia cognitiva conductual (TCC) o “terapia de conversación” para el dolor crónico que los grupos de psicoeducación del dolor (EDU o “educación e información”). TCC grupal personalizada e intervenciones EDU adaptadas para pacientes con habilidades de lectura limitadas y entregados en clínicas de bajos ingresos mejoraron significativamente el dolor y el estado físico función en comparación con la atención habitual.

- ▶ Ver un video
- ▶ Lea el Estudio PCORI
- ▶ Lea “¿Qué es Equidad en Salud”

Si no comprende sus beneficios, es probable que no obtenga el máximo valor de ellos. Si necesita los materiales en su idioma nativo, solicite ayuda de traducción a su plan de salud. El número de teléfono y la dirección del sitio web se encuentran en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud.

# Pasos de acción para los empleados

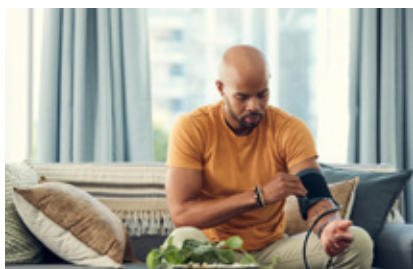
## 1. Comprender la salud y otros beneficios disponibles a través de su empleador.



Si tiene beneficios como salud, vida, discapacidad y cuentas de ahorro para la salud y la jubilación y no está seguro de cómo usarlos, comuníquese con su gerente o con alguien de recursos humanos para obtener ayuda. Los estudios estiman que hasta el 80% de los empleados están confundidos acerca de sus beneficios. ¡Usted no está solo!

Muchos empleadores ofrecen beneficios incluso a los empleados a tiempo parcial para ayudarlos a estar lo más saludables posible. Esto podría incluir un programa de asistencia al empleado; descuentos de telemedicina; tiempo libre pagado para vacunas y atención preventiva; asistencia de guardería; descuentos en gimnasios; y más.

## 2. Obtener atención preventiva y atención para condiciones crónicas.



Obtener atención preventiva y atención para afecciones crónicas a menudo ayuda a detectar pequeños problemas antes de que se vuelvan graves. Hable con su médico acerca de:

- Presión arterial, diabetes y pruebas de colesterol
- Exámenes de detección de cáncer como mamografías y colonoscopias
- Consejería en temas como dejar de fumar, bajar de peso, dormir mejor, comer sano, depresión y ansiedad y cómo lidiar con el consumo de alcohol y sustancias

- Consejos y tratamiento para vivir bien con una enfermedad crónica
- Cualquier otra cosa que no entiendes o eso te preocupa

## 3. Elija un médico de atención primaria.



Elegir y ver regularmente a un médico de atención primaria de confianza le permite:

- Construye una relación para que puedas abordar los problemas de salud física o mental a medida que surjan.
- Ayude al médico a comprender y abordar cómo los factores familiares, sociales y económicos pueden estar dando forma a su salud y estilo
- Tenga todos sus registros en un solo lugar si ve a otros médicos y especialistas.

## 4. Cuida tu salud mental y tu bienestar.



Casi el 70% de los empleados informan más Niveles de estrés laboral desde el COVID-19 brote. El número de personas que calificaron el estado de su salud mental en el rango más bajo (3 o menos en una escala de 10 puntos) se ha duplicado desde que comenzó la pandemia. No hay vergüenza en buscar ayuda para mejorar su salud mental.

- Si tienes seguro médico, hay muchas opciones presenciales y virtuales. Visite el sitio web de su plan de salud para encontrar proveedores dentro de la red o llame al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud.
- También hay disponibles muchas opciones gratuitas y confidenciales.

- Para referencias y acceso a la atención: 1-800-662-HELP (4357)
- Prevención Nacional del Suicidio Línea de vida:
  - llamar al 9-1-1 en caso de emergencia
  - llamar al 1-800-273- TALK (8255)
  - usar el chat de Lifeline
  - envíe un mensaje de texto HOLA al 741741

## 5. Evalúe sus hábitos alimenticios y de ejercicio.



Los programas de salud en el lugar de trabajo pueden ayudarlo a controlar su estilo de vida y aprender hábitos saludables. Pregúntele a su gerente y compañeros de trabajo sobre las opciones de trabajo y los grupos de apoyo.

## 6. Usar los recursos de la comunidad según sea necesario.



Millones de trabajadores a tiempo completo y parcial dependen de los programas federales de atención médica y alimentos. Si necesitas ayuda:

- [Findhelp.org](https://www.findhelp.org/): lo conecta con locales ayuda financiera, despensas de alimentos, atención médica, programas de abuso de sustancias y mucho más.
- Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA: Aumenta la seguridad alimentaria y reduce el hambre al proporcionar a los niños y las personas de bajos ingresos acceso a alimentos saludables.
- Los 10 mejores programas gubernamentales para Familias de escasos recursos

LEE MAS

[Pautas de atención preventiva](#)