



# HABLEMOS DE VIVIR CON DISCAPACIDADES

Edición 03 | EQUIDAD EN SALUD BEAT  
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Hay más de 120,000 personas en el condado de Erie que viven con una discapacidad. La dificultad para caminar o subir escaleras encabeza la lista de tipos de discapacidad, lo que dificulta que las personas se muevan de un lugar a otro. Sin embargo, no todas las discapacidades son visibles o evidentes en el exterior de una persona. Construimos poder cuando aprendemos sobre la experiencia y las necesidades de las personas con discapacidad al volvernó más empáticos/as, comprensivos/as e inclusivos/as.

## ● LA DISCAPACIDAD ES

**Una discapacidad** es cualquier condición del cuerpo o la mente que hace que sea más difícil para una persona con la condición hacer ciertas actividades e interactuar con el mundo que la rodea.

Aunque "personas con discapacidades" a veces se refiere a una sola población, en realidad se trata de un grupo diverso de personas con una amplia gama de necesidades. Dos personas con el mismo tipo de discapacidad pueden verse afectadas de maneras muy diferentes. Algunas discapacidades pueden estar ocultas y no son fáciles de ver. Algunas personas viven con más de una discapacidad.

Hay muchos tipos de discapacidades y pueden afectar a una persona:

- Concentración
- Comunicación
- Oído
- Independencia
- Aprendizaje
- Salud mental
- Movimiento
- Recordar
- Parlante
- Relaciones sociales
- Pensamiento
- Visión

Más información: [www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth](http://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth)



## ● RESPETO POR TODOS/AS

Las personas que viven con discapacidades tienen derecho al mismo respeto que las personas que no lo hacen. Cuando interactúe con una persona con una discapacidad, concéntrese en el hecho de que es un individuo, al igual que usted, y trátelo primero como una persona.

- Pregunte antes de ayudar a una persona con una discapacidad.
- No asuma que la persona no puede hacer algo.
- Cuando se comunique con una persona sorda, haga contacto visual con la persona, mire sus señas y hable con ella. No intente comunicarse directamente con intérpretes o acompañantes.
- Pregunte antes de tocar dispositivos de asistencia como sillas de ruedas.
- No asuma que está bien acariciar o interactuar con animales de servicio.



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# ¿SABÍA QUE? ENFERMEDADES CRÓNICAS PUEDE CONducIR A LA DISCAPACIDAD

Estas enfermedades pueden provocar ceguera, dolor crónico, pérdida de audición, problemas de movilidad, discapacidades de autocuidado y más.

- **Artritis**
- **Cáncer**
- **Diabetes**
- **Enfermedad cardíaca**
- **Obesidad**
- **Derrame cerebral**

Muchas de estas enfermedades son evitables. Concéntrese en comer una dieta nutritiva, trabaje para hacer la cantidad recomendada de ejercicio, evite el consumo excesivo de alcohol y deje de fumar tabaco para evitar adquirir discapacidades relacionadas con enfermedades crónicas. Si vive con una de estas enfermedades crónicas, hable con su médico sobre cómo puede evitar la discapacidad a largo plazo.



## ● CÓMO ABOGAR POR USTED MISMO/A

Obtenga la mejor atención posible de su médico y de las personas que lo rodean aprendiendo a escuchar a su cuerpo y hablar de sus necesidades.

- **Conoce mejor su cuerpo.** Observe cómo se siente cuando está bien y qué es diferente cuando no está bien. Hable abiertamente con su médico y cuidadores sobre sus inquietudes.
- **Encuentre proveedores de atención médica** que tengan experiencia en el tratamiento de personas como usted.
- **Pida asegurarse** de que pueda llegar físicamente y entrar al consultorio de su proveedor de atención médica, esperar cómodamente y acceder a las mesas de examen según sea necesario.
- **Traiga a un/a amigo/a o tome notas** si le preocupa que no recuerde o no entienda completamente lo que su proveedor le dice. Haga tantas preguntas como necesite.
- **Lleve consigo una lista** de todos los medicamentos que lleva consigo a cada visita.

## FORMULARIO DE RESPUESTA DE EMERGENCIA



**Todo el mundo tiene necesidades. ¿Las personas adecuadas saben cuáles son las suyas?**

Si usted o un ser querido tiene una discapacidad o una necesidad médica especial, las personas cuyo trabajo es responder cuando pide ayuda en una emergencia necesitan saberlo. Tener detalles específicos sobre su situación única ayudará significativamente a los servicios de emergencia a tratarlo de la manera más rápida y segura posible.

La información en el formulario es voluntaria y toda la información se mantiene confidencial. La información solo está disponible para los funcionarios locales de asistencia de emergencia. Puede actualizar su información en cualquier momento.

Llene el formulario aquí:  
[bit.ly/ecopdFORM](https://bit.ly/ecopdFORM)

# RECURSOS

## OFICINA DEL CONDADO DE ERIE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

La Oficina del Condado de Erie para Personas con Discapacidades (ECOPD) proporciona información, referencias, representación y defensa. Esta oficina puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a encontrar servicios y recursos de apoyo para satisfacer sus necesidades.

Tipos de apoyo con los que ECOPD puede conectarlo: defensa, cumplimiento de la ADA, educación, empleo, servicio de alimentos, audición y habla, vivienda, servicios legales, salud mental, desafíos físicos, acceso a la recreación, cuidado de relevo, grupos de apoyo, transporte y más.

### Llame

(716) 858-6215  
N.Y. Relay 1-800-662-1220

### Sitio web

[erie.gov/ecopd](http://erie.gov/ecopd)

### Ubicación

95 Franklin Street, Room 651  
Buffalo, N.Y. 14202



## DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES DEL CONDADO DE ERIE

SNAP, HEAP, ASISTENCIA TEMPORAL, ASISTENCIA PARA EL CUIDADO DE NIÑOS, VIVIENDA ASEQUIBLE

95 Franklin St  
Buffalo, N.Y. 14202 (716) 858-8000  
[erie.gov/socialservices](http://erie.gov/socialservices)

## OFICINA DE ASISTENCIA TEMPORAL Y POR DISCAPACIDAD DEL ESTADO DE NUEVA YORK

SNAP, HEAP, ASISTENCIA TEMPORAL, CUIDADO DE NIÑOS, VIVIENDA ASEQUIBLE Y MÁS

[otda.ny.gov](http://otda.ny.gov) (518) 473-1090

## ADMINISTRACIÓN DEL SEGURO SOCIAL DE LOS ESTADOS UNIDOS

DISCAPACIDAD, MEDICARE, BENEFICIOS DE JUBILACIÓN  
DOS UBICACIONES EN EL CONDADO DE ERIE

478 Main St, Buffalo  
1900 Ridge Rd, West Seneca 1-800-772-1213  
[ssa.gov](http://ssa.gov)

## VACÚNESE EN CASA CON LAS VISITAS VAX DEL CONDADO DE ERIE

LAS VISITAS VAX DEL CONDADO DE ERIE TRAEN LA VACUNA COVID-19 A SU PUERTA DE FORMA GRATUITA. DISPONIBLE PARA MAYORES DE 6 MESES

[erie.gov/vax](http://erie.gov/vax) (716) 858-2929



## HERRAMIENTAS QUE PUEDE USAR



MARQUE 711 para servicios gratuitos de retransmisión de telecomunicaciones basados en TTY Disponible las 24 horas del día

Los servicios de retransmisión permiten a las personas con dificultad auditiva o del habla llamar a personas con o sin estas discapacidades



### Widget de accesibilidad al usuario

Este servicio está diseñado para hacer que el contenido digital sea más accesible. Encuentre este icono en la esquina inferior de muchos sitios web. Las características incluyen la alteración del texto para el tamaño y el espaciado, el contraste de color, las instrucciones de voz y más.



### Lugares accesibles de Google Maps

- Street Views permite a los/las usuarios/as hacer zoom en cada parte de una calle para ver si se bajan los bordillos y encontrar ubicaciones de rampas.
- Accesible Places es una función que se encuentra en la aplicación Google Maps en la configuración. Active la función para obtener más información sobre el diseño, la entrada, el estacionamiento, los baños y las opciones de asientos de una ubicación.
- Google Maps está disponible en cualquier navegador web. La aplicación está disponible en Android o iOS.

# ● APTITUD FÍSICA PARA TODOS 🔗

Es importante mantenerse activo/a. "Activo/a" puede verse diferente para las personas con limitaciones físicas. Trabaje dentro de sus capacidades para cumplir con estas pautas y reducirá significativamente su riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. ¡La aptitud física tiene muchos beneficios! Mantenerse activo/a aumentará su resistencia y fuerza muscular, puede reducir la hinchazón de las articulaciones y, en general, hará que sea más fácil moverse durante todo el día.

La aptitud física también puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión, aumentar el estado de ánimo y la confianza en sí mismo, promover la independencia, construir amistades y mejorar la calidad de vida en general.



**El yoga en silla** es una excelente manera de desarrollar fuerza. Esta práctica de yoga suave también tiene muchos beneficios para la salud mental.

## PAUTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL

### PARA ADULTOS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS O DISCAPACIDADES

- 150-300 minutos de ejercicio aeróbico ligero O
- 75-150 minutos de ejercicio aeróbico moderadamente intenso O
- Una combinación de actividad aeróbica ligera y moderadamente intensa

Más

- Actividades de fortalecimiento muscular de intensidad ligera a pesada y que involucren a todos los grupos musculares principales en 2 o más días

Nota: Las personas que viven con afecciones crónicas deben consultar a un/a profesional de la salud o especialista en actividad física sobre los tipos y cantidades de actividad apropiados para sus habilidades y afecciones. ¡Hay algo para todos!

Para más información: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines> 🔗

## ¿UN GIMNASIO ORIENTADO A LA MEDICINA?

Un gimnasio orientado a la medicina (M.O.G., por sus siglas en inglés) ofrece servicios que los gimnasios tradicionales no incluyen: programas de ejercicio personalizados y apoyo nutricional, actividades para limitaciones físicas y personal médico en el lugar para garantizar la seguridad.

## ENCUENTRE UN M.O.G. CERCA DE USTED

Lista de gimnasios M.O.G. [themoggroup.com](http://themoggroup.com) 🔗

Centro de Salud Comunitario  
Jericho Road MOG 🔗 (716) 431-5154



## ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD DEL CONDADO DE ERIE

¡El boletín de Equidad en Salud del Condado de Erie ya está disponible en español Y árabe! Visita [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity) para descargar.

**¡NECESITAMOS SU OPINIÓN!**  
**ENCUESTA DE SALUD Y BIENESTAR**  
**PARTICIPE PARA GANAR UNA TARJETA**  
**DE REGALO TARGET DE \$100**  
**COMPLETE LA ENCUESTA HOY**

VISITE 🔗 [bit.ly/eriecountysurvey](http://bit.ly/eriecountysurvey) o SCAN ➔



Erie County  
Department of  
Health



**OFFICE OF HEALTH EQUITY**  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity) 🔗

Rev. 09.2022