



Fisioterapia: un camino hacia la curación

¿Te has preguntado alguna vez por qué tu médico te receta fisioterapia en lugar de darte simplemente una pastilla? La fisioterapia no consiste sólo en ejercicios y estiramientos; es una hoja de ruta personalizada para la recuperación, adaptada a tus necesidades y retos particulares.

- Condiciones cardiopulmonares, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) y la fibrosis quística (CF)
- Afecciones que afectan a la mano, como el síndrome del túnel carpiano y el dedo en resorte

- Disfunción musculoesquelética, incluido dolor de espalda y desgarros del manguito rotador
- Condiciones neurológicas, como accidente cerebrovascular, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple y lesiones cerebrales traumáticas
- Afecciones pediátricas, como parálisis cerebral y distrofia muscular

- Lesiones relacionadas con el deporte, como conmoción cerebral y codo de tenista
- Salud femenina y disfunción del suelo pélvico, como incontinencia urinaria y linfedema
- Enfermedades o lesiones cutáneas, como quemaduras, cuidado de heridas y úlceras diabéticas



Beneficios ocultos de las bibliotecas

Desde hojear catálogos de semillas para tu próximo proyecto de jardinería hasta intercambiar herramientas con tus vecinos, las bibliotecas de hoy en día ofrecen un tesoro de servicios para tu salud y bienestar general que van mucho más allá del ámbito de la literatura.

Catálogos de semillas

Algunas bibliotecas permiten a sus usuarios llevar paquetes de semillas de un catálogo amplio y, a menudo, especializado, para plantarlas en sus propios jardines y promover la biodiversidad y la autosuficiencia.

Intercambio de herramientas

Muchas bibliotecas ofrecen ahora una colección de herramientas que van desde taladros eléctricos a hidrolimpiadoras, disponibles para que los usuarios las tomen prestadas gratuitamente, lo cual es excelente para la salud financiera.

Ordenadores y servicios digitales

Las bibliotecas cierran la brecha digital proporcionando acceso gratuito a ordenadores y servicios de Internet para todos. Este acceso permite a los usuarios solicitar empleo, les brinda la posibilidad de acceder a servicios sociales e incluso mejorar los conocimientos sobre salud.

Pases para museos

Ampliar la mente es bueno para la salud mental y física. Los pases gratuitos para museos en bibliotecas abren las puertas a experiencias inmersivas que inspiran la curiosidad y encienden la imaginación.

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

Dónde ir para recibir atención

Hoy en día tenemos tantas opciones de atención médica que es importante comprender los tipos de atención, cuándo es apropiado cada tipo, el tiempo que puede llevar recibir atención y cuánto puede costar esa atención.

Líneas de enfermería: ofrecen respuestas rápidas a problemas de salud que no requieren tratamiento médico inmediato, como preguntas sobre sus síntomas o cuidados personales/tratamientos caseros. Suelen ser gratuitas como parte de tu seguro médico y están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.

Telemedicina: para enfermedades y dolencias menores, como síntomas de resfriado y gripe o infecciones del tracto urinario, de forma virtual. Normalmente se aplican copagos o tarifas fijas.

Centro de cuidado primario: atención de rutina, servicios preventivos, tratamiento de problemas de salud actuales. Requiere cita; el tiempo de espera varía. Normalmente se aplican copagos y/o coseguros.

Centro de atención de urgencias: No es una verdadera emergencia. Tratamiento para lesiones y enfermedades que no ponen en peligro la vida, como fracturas leves e infecciones o quemaduras. Está sujeto a copago y/o coseguro y puede ser más costoso que una visita a un centro de cuidado primario.

Sala de emergencias: Para una afección grave que pone en peligro la vida, como sangrado abundante, dolor en el pecho, quemaduras graves o lesiones graves en la cabeza. Estas visitas suelen ser mucho más costosas y están sujetas a copago y/o coseguro.

