



# LOS MINUTOS IMPORTAN

---

**CAMBRIA Y LA COSTA CENTRAL  
GUIA Y DIRECTORIO DE RECURSOS**



Cambria y la Costa Central

# Guía y Directorio de Recursos

## Carta del President Montalvo

En una emergencia potencialmente mortal, cada minuto cuenta. Tener acceso a los recursos de atención médica locales se vuelve vital.

El Distrito de Atención Médica de la Comunidad de Cambria (CCHD) cuenta con dos equipos completos técnicos en emergencias médicas (EMTs) y paramédicos en espera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para cuidar de usted y llevarlo al hospital más cercano si es necesario. Según una encuesta reciente en nuestra comunidad, la mesa directiva de CCHD se enteró de que los residentes también buscan ayuda para prevenir enfermedades, gestionar enfermedades crónicas y garantizar la salud mental.

Como un recurso para usted, hemos compilado esta guía que contiene un directorio completo de recursos de atención médica y bienestar para su uso y referencia futura. Este folleto incluye información sobre servicios de emergencia, atención médica, programas de cuidado preventivo, clases y servicios de salud mental disponibles a lo largo de la Costa Norte del Condado de San Luis Obispo. Le sugerimos que tenga este folleto a mano y que lo consulte cuando esté considerando cuidar de usted o un miembro de su familia.

Esperamos que esta guía le resulte útil y que le proporcione información en el momento en que más la necesite.

Deseándole buena salud,

**Cecilia Montalvo**

Presidenta

Distrito de Atención Médica de la Comunidad de Cambria

# Servicios de Emergencia

**POLICÍA, BOMBEROS, AMBULANCIA 911**

**CAL FIRE (CDF) Subestacion de Cambria** (805) 927-4262

**DESPACHO DEL SHERIFF DE LA COSTA CENTRAL**  
(información **NO** urgente las 24 horas) (805) 781-4550

**Servicios de Protección para Adultos**  
(805) 781-1790 - After hours (844) 729-8011

**Alcohólicos Anónimos** (805) 541-3211

**Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamientos**  
800-222-1222 (24 horas/ 7 días)- [www.aapcc.org](http://www.aapcc.org)

**Servicios para Niños de California (SLO Salud Pública)** (805) 781-5527

**Línea de Texto para Crisis:** Envía un Texto 'Hello' a 741-741

**Líneas Directas de Violencia Doméstica y Sexual**  
**Línea de Crisis las 24 horas de RISE** (855) 886-7473  
**Línea de información y Crisis de Stand Strong** (805) 781-6400

**Asistencia en Evacuaciones el Condado de SLO** (805) 543-2444

**Servicios del Defensor del Residente de Cuidados a Largo Plazo**  
(805) 785-0132- [www.ombudsmanslo.org](http://www.ombudsmanslo.org)

**Salud Mental/Línea Directa de la Costa Central**  
(800) 783-0607 - Línea directa: Marce 988

**Narcóticos Anónimos - las 24 horas** (800) 549-7730

**Intercambio de Agujas las 24 horas Directorio de Soporte** 211

**Departamento de Salud Pública - San Luis Obispo**  
Informacion General (805) 781-5500  
Equipo de Respuesta a Sospechas de Abuso (805) 781-4878

**SLO Salud del Comportamiento** (800) 838-1381

**SLO Sevicios de Drogas y Alcohol** (805) 781-4275

**SLO Departamento de Servicios Sociales** (805) 781-1600

**Línea, Nacional de Prevencion del Suicidio**  
LLAME O MANDE UN TEXTO A 988  
Opción de chat en línea: [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)  
LLAMA: 800-273-TALK (800-273-8255) - Lifeline es gratuito y está disponible **24/7**

**Línea de Ayuda Trevor: (LGBTQ + Jóvenes)** (866) 488-7386



# Servicios Médicos de Cambria

• Servicios médicos locales y su información de contacto

# Cambria Medical Services

**Servicios de Alcohol y Drogas** (800) 838-1381

**Cambria Connection Centro de Recuperación** (805) 927-1654  
Conecta a las personas con programas de recuperación, asesoramiento, programas para jóvenes y programas para adultos mayores.

**Cuidado de Animales** (805) 927-9700  
Cambria Veterinary Clinic • [www.cambriavet.com](http://www.cambriavet.com)

**Centro Médico para Animales de Cambria** (805) 927-7000  
[www.cambriamc@gmail.com](mailto:www.cambriamc@gmail.com)

**Control de Animales de Cambria** (805) 927-7377

**Psicologo Clinico** (415) 721-9811  
Sunny Kuegle, Psy.D. • [www.dr sunnykuegle.com](http://www.dr sunnykuegle.com)

**Vivienda Asistida** (805) 927-1051  
Cherish House - El único hogar de vida asistida en Cambria  
Atención las 24 horas, cuidados de la memoria, cuidados paliativos  
[www.cherishcarecambria.com](http://www.cherishcarecambria.com)

**Dental**  
Cambria Smiles (805) 927-4811 • [www.cambriasmiles.com](http://www.cambriasmiles.com)  
Jill Poulos, DDS (805) 927-5797

**Atencion Domiciliaria** (805) 927-1051  
Cherish Care atención las 24-horas en su hogar

**Farmacia**  
Cambria Drug & Gift (805) 927-7283

**Terapia Fisica**  
Cambria Physical Therapy • (805) 924-1605 • [www.cambriapt.com](http://www.cambriapt.com)  
Core Care • (805) 927-1055 • [www.corecaremd.com](http://www.corecaremd.com)

**Medicos de Atencion Primaria**  
Grupo Medico Coastal Pines (805) 927-1673  
Servicios Médicos Conserje • [www.coastalpinesmedical.com](http://www.coastalpinesmedical.com)

**CHCC-Centro de Salud Comunitario de Cambria**  
(805) 927-5292  
Atención primaria, Salud Conductual, Quiropráctico  
[www.communityhealthcenters.org](http://www.communityhealthcenters.org) • Llamada gratuita (866) 614-4636



# Consejos de Salud

- Qué hacer en caso de un evento de un Derrame Cerebral, Paro Cardíaco o uso de RCP
- Riesgo de Presión Arterial Alta
- Nutrición & Ejercicio/Actividad Física
- Salud Mental

**Sólo Manos CPR, Presión Arterial Alta, Ejercicio and Actividad Física**

(Fuentes: Asociación Americana del Corazón)

**Salud Mental: Encontrando el Apoyo que Puedas Necesitar**

(Fuentes: Dr Sunny Kuegle, y Escuela de Medicina de UCLA)

# Prevención de Derrame Cerebral

## Signos de Advertencia de un Derrame Cerebral - identifica un Derrame Cerebral R.Á.P.I.D.O (F.A.S.T)

- ▶ **R-Rostro** (Face): ¿Se cae un lado de la cara o está entumecido? Pídele a la persona que sonría.
- ▶ **A-Brazo** (Arms): ¿Un brazo está débil o entumecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Uno de los brazos baja por sí solo?
- ▶ **P-Palabra** (Speech): ¿Tiene dificultad para hablar, no puede hablar o le resulta difícil entenderlo? ¿Pídale a la persona que repita una oración simple, como "el cielo es azul". Se repite correctamente la frase?
- ▶ **I-Inmediato** (Tiempo para inmediatamente llamar al 911): Si la persona muestra alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al 9-1-1 llévalos al hospital de inmediato.
- ▶ **D-Detección** (Detection): Si observas cualquiera de estos signos, no esperes. Actúa de inmediato.
- ▶ **O-Obtenga ayuda RÁPIDO**, llame a emergencias!

**Para obtener más información sobre los derrames cerebrales, contacte a:**  
Asociación Americana del Derrame Cerebral (American Stroke Association)  
[www.stroke.org](http://www.stroke.org)

# Ataque al Corazón

## Signos de Advertencia de un Ataque al Corazón

- ▶ **Incomodidad en el Pecho:** La mayoría de los ataques al corazón involucran molestias en el centro del pecho que duran más de unos minutos, o que desaparecen y regresan. Pueden sentirse como una incómoda presión, apretón, sensación de plenitud o dolor.
- ▶ **Incomodidad en otras áreas de la parte superior del cuerpo**
- ▶ **Falta de aire o dificultad para respirar**

**Para obtener más información sobre los ataques cardíacos:**  
La Asociación Americana del Corazón - [www.heart.org](http://www.heart.org)

# Paro Cardíaco

## Signos de Advertencia de Paro Cardíaco

- ▶ **Pérdida Repentina de Responsividad:** Sin respuesta al dar golpecitos en los hombros.
- ▶ **No Respira Normalmente**

**Para obtener más información sobre el Paro Cardíaco:** [www.heart.org](http://www.heart.org)

# RCP (CPR) Sólo Manos

La RCP Solo con Manos es la RCP sin respiraciones de rescate

Si ves a un adolescente o adulto colapsar, puedes realizar la RCP solo con manos en solo 2 pasos sencillos:

- ▶ **Paso 1- Llama al 911 y**
- ▶ **Paso 2- Presiona fuerte y rápido en el centro del pecho** to the beat of al ritmo de la clásica canción disco de los Bee Gees "Stayin' Alive." La canción tiene 100 pulsaciones por minuto, que es la velocidad mínima a la que debes presionar en el pecho durante la RCP Solo Manos.

**Con el 70 por ciento de todos los paros cardíacos fuera del hospital ocurriendo en el hogar**, si te llaman para realizar la RCP Solo Manos, es probable que estés tratando de salvar la vida de alguien a quien conoces y quieres. Se ha demostrado que la ECP Solo Manos realizada por un transeúnte es tan efectiva como la RCP con respiraciones en los primeros minutos durante un paro cardíaco repentino fuera del hospital en un adulto. **LOS MINUTOS REALMENTE IMPORTAN- PUEDES SALVAR UNA VIDA!**

**\* LAS CLASES DE RCP SOLO CON MANOS SON IMPARTIDAS POR EL PERSONAL DEL DISTRITO DE ATENCIÓN MÉDICA DE LA COMUNIDAD DE CAMBRÍA Y ESTÁN DISPONIBLES TANTO PARA INDIVIDUOS COMO PARA GRUPOS**





# Presión Arterial (Alta)

## Hipertensión - El "asesino silencioso"

La **presión arterial alta**, también conocida como hipertensión, es un "asesino silencioso" sin síntomas que dañan silenciosamente los vasos sanguíneos y lleva a problemas de salud graves. Aunque no hay cura, el uso de medicamentos según lo recetado y hacer cambios en el estilo de vida puede mejorar tu calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y más. Realiza cambios que importan, como llevar una dieta equilibrada baja en sal, limitar el consumo de alcohol, manejar el estrés y dejar de fumar si eres fundador. Mantén una actividad física regular e intenta mantener un peso saludable. Lo más importante, trabaja junto con tu profesional de la salud para manejar y mantener una presión arterial saludable.

## Presión Arterial- Rangos de Presión Saludables y No Saludables

CATEGORÍA	Systolic mm Hg (numero superior)	y/o	Diastolic mm Hg (numero inferior)
<b>Normal</b>	MENOS DE 120	AND	MENOS DE 80
<b>Elevada</b>	120-129	AND	MENOS DE 80
<b>Presion Arterial Alta</b> Hypertension-Etapa 1	130-139	OR	80-89
<b>Presion Arterial</b> Hypertension-Etapa 2	140 O MÁS	OR	90 O MÁS
<b>Crisis Hypertensiva</b>	MÁS ALTO QUE 180	AND/OR	MÁS ALTO QUE 120

(Consulte a su médico inmediatamente)



# Nutrición (Equilibrada)

Tu eres lo que comes

La buena salud en general tiene mucho que ver con el equilibrio de las fuentes nutricionales que aportamos a nuestro cuerpo. Trate de obtener una nutrición de calidad a partir de fuentes de alimentos saludables como:

- Frutas
- Verduras
- Cereales Integrales
- Productos lácteos bajos en grasa
- Aves de corral sin piel y pescado
- Frutos secos y legumbres
- Aceite vegetal no tropical

## Limitar:

- Bebidas Alcoholicas
- Grasas saturadas y trans
- Sodio
- Carnes grasosas
- Alimentos con azúcares añadidos, como bebidas azucaradas

# Ejercicio + Actividad Física

Mueve tu cuerpo

Tomar el control de tu condición física puede ser una de las mejores decisiones que tomes en tu vida. Incluso la actividad física moderadamente intensa, como caminar a paso ligero, es beneficiosa cuando se realiza de forma regular.

**La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, mejorar la salud del corazón, los pulmones y la circulación, realiza actividad aeróbica regular siguiendo las siguientes pautas:**

- ▶ **Para la mayoría de las personas sanas** - se recomienda obtener el equivalente **a al menos 150 minutos** (dos horas y 30 minutos) **por semana de actividad física**, de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. Puedes medir el nivel moderado con la 'prueba del habla': si puedes mantener una conversación fácilmente mientras estás activo, deberías aumentar el ritmo para que la conversación te resulte un poco más desafiante durante el ejercicio.
- ▶ **Despejalo** - Puedes dividir tu objetivo semanal de actividad física de la manera que prefieras. Un plan fácil de recordar es hacer 30 minutos al día durante al menos cinco días a la semana. Pero las sesiones más cortas también cuentan.
- ▶ **La actividad física debe distribuirse a lo largo de la semana.** Incluye ejercicios de flexibilidad y estiramientos. Realiza actividades para fortalecer los músculos al menos dos días a la semana. Si no has estado activo durante mucho tiempo o estás comenzando una nueva actividad o programa de ejercicios, comienza gradualmente. Consulta a tu profesional de la salud si tienes enfermedad cardiovascular u cualquier otra condición preexistente.



# Salud Mental

Encontrando el Apoyo que Puedas Necesitar

**Cuando tu vida se sale de control, pedir ayuda es una muestra de fortaleza, no de debilidad.** La Asociación Americana de Psicología (APA) se recomienda buscar la ayuda de un profesional de la salud mental capacitado si estás experimentando alguno de los siguientes síntomas:

- ▶ **Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse**
- ▶ **Evitar a otras personas o situaciones debido a una intensa preocupación o miedo**
- ▶ **Dificultad para dormir o dormir en exceso**
- ▶ **Fatiga o pérdida de energía o sentirse abrumado por la vida**
- ▶ **Falta de interés en cosas o actividades que antes te daban placer**
- ▶ **Uso de alcohol u otras sustancias para sobrellevar el día**
- ▶ **Sentimientos o comportamientos que afectan negativamente tus relaciones en casa o en el trabajo**
- ▶ **Sentimientos de vacío o inutilidad o pensamientos recurrentes sobre la muerte**

Pide ayuda si alguien que te conoce bien nota cambios notables en tu estado de ánimo o comportamiento. Habla con tu proveedor de atención médica familiar para determinar si tus síntomas pueden ser causados por condiciones de salud. Si no se detecta una condición de salud, tu proveedor puede sugerirte un profesional de salud mental con licencia u otros recursos para brindarte apoyo.

Es importante que encuentres a un terapeuta con quien te sientas cómodo para hablar con honestidad, que tenga formación y experiencia en tu área de preocupación y posea las habilidades y la profundidad personal para colaborar contigo mientras trabajas hacia los cambios que deseas realizar.



# CCHD Directorio de Recursos de Salud

• Empresas de atención médica en todo el estado y su información

# CCHD Directorio de Recursos de Salud

## Clubes Comunitarios

**Educación y Apoyo para Adultos en Cambria (C.A.R.E.S.)** (805) 927-4290

**Vecinos Anónimos de Cambria** (805) 927-5673

Transporte médico, dispositivos de alerta de caídas, préstamo de equipo médico, reparaciones menores en el hogar (barras de ducha, etc.), distribución de alimentos con el Banco de Alimentos de SLO

**El Consejo Comunitario de Cambria** (805) 927-4173

Llame al menos con un día de anticipación - Autobus Comunitario, GRATIS subvenciones, apoya a organizaciones locales  
[www.cambriacommunitycouncil.org](http://www.cambriacommunitycouncil.org)

**El Club de Leones de Cambria**

[www.cambrialions.org](http://www.cambrialions.org)

**El Club de Vecinos de Cambria**

[www.cambrianeighbors.org](http://www.cambrianeighbors.org)

Una organización social comunitaria formada para brindar a los recién llegados y vecinos oportunidades de aprender, divertirse y hacer amigos

**El Club Rotario de Cambria** (805) 395-2775

Se reúne los viernes al mediodía en ubicaciones alternas - Se reúne los viernes al mediodía en ubicaciones alternas • [www.cambriarotary.org](http://www.cambriarotary.org)

**El Centro de Recreación para Adultos Joslyn** (805) 927-3364

Una multitud de clubes recreativos

## Recursos para Discapacidades

**California Connect-Dispositivos de Telecomunicaciones** (800) 806-1191

Equipo especializado para personas con discapacidades, como el servicio de comunicación dual y ayudas para dispositivos de generación de voz  
[www.caconnect.org](http://www.caconnect.org)

**Departamento de Rehabilitación de California** (805) 549-3361 (SLO)

Proporciona servicios y defiende la empleabilidad, la vida independiente y la igualdad para personas con discapacidades

**Centro de Recursos para Vida Independiente** (805) 462-1162 Ext. 413 (SLO)

[www.ilrc-trico.org](http://www.ilrc-trico.org)

# CCHD Directorio de Recursos de Salud

## **Pathpoint** (805) 782-8890

Tecnología de Asistencia - Herramientas centradas en la persona que conectan a individuos con la tecnología • [www.pathpoint.org](http://www.pathpoint.org)

## **Centro Regional de Tri-Counties** (805) 543-2833, (800) 456-4153

Todos los niveles de asistencia para mantener la independencia continúa  
[www.tri-counties.org](http://www.tri-counties.org)

## **Alimentación Y Nutrición**

### **CalFresh/Food Stamps** (805) 772-6405

El DSS de Morro Bay • Ayuda a las personas de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos necesarios para una buena salud - Los beneficiarios pueden comprar alimentos en cualquier tienda de comestibles o mercado de agricultores que acepte EBT • [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org)

### **El Programa de Nutrición para Personas Mayores de Cambria (Programa de Almuerzo en el Comedor)**

(805) 927-1268

La Iglesia Episcopal de St. Paul's • 2700 Eton Rd., Cambria, CA 93428

Horario de Almuerzo: Mediodía, de lunes a viernes

Disponible para personas de 60 años o más - Llame con anticipación para registrarse.

### **Comidas que Conectan** (805) 541-3312

Llame para programar una cita de consulta

Entrega comidas a los hogares de los clientes • [www.mealsthatconnect.org](http://www.mealsthatconnect.org)

### **SLO Distribución de Alimentos del Banco de Alimentos en Cambria**

1er jueves, 3-4pm: Iglesia Santa Rosa, 1174 Main St.

2do y 4to jueves, 12-2 pm: La Iglesia de Vineyard de Cambria, 1617 Main St.

3re jueves 3-4pm: Cambria Union Grammar School, 1350 Main St.

## **Servicios de Salud**

### **Centro de Día Para Adultos (CAPSLO)** (805) 239-5679

Ofrece cuidado diurno para adultos mayores con Alzheimer y otras formas de demencia, así como alivio para los cuidadores familiares

[www.capslo.org/adult-day-center](http://www.capslo.org/adult-day-center)

### **Asociación de Alzheimer - Central Coast** (805) 342-0956

Educación comunitaria, respiro y recursos • [www.alz.org/cacentralcoast](http://www.alz.org/cacentralcoast)

# CCHD Directorio de Recursos de Salud

## Servicios de Salud Cont...

### **Servicios de Gestión de Cuidados** (805) 544-2266

Ayuda a los cuidadores que cuidan a sus seres queridos con enfermedades limitantes a acceder a los recursos - Servicios basados en voluntarios sin costo alguno • [www.hospiceslo.org/services/care-management-services](http://www.hospiceslo.org/services/care-management-services)

### **CenCal (Medi-Cal)** (805) 421-2560 • [www.cencalhealth.org/](http://www.cencalhealth.org/)

### **Adultos Mayores de la Costa Central** (805) 928-2552

Apoyo para cuidadores, recursos para personas mayores, defensa de derechos • [www.centralcoastseniors.org](http://www.centralcoastseniors.org)

### **Centro de Salud Comunitario - Cambria (CHC)** (805) 927-5292

1276 Tamson Drive Cambria • Atención primaria, salud mental y quiropráctica

### **Centro de Asesoramiento Comunitario** (805) 543-7969

### **Atención Dental para Medi-Cal**

Smile California • [www.smilecalifornia.org](http://www.smilecalifornia.org)

### **La Organización ECHO para Personas sin Hogar** (805) 462-3663

### **Prevención del Abuso a Personas Mayores** (805) 925-9554

La agencia del área sobre el envejecimiento de la Costa Central

### **El Centro GALA de Orgullo y Diversidad** (805) 541-4252

### **HOSPICE apoyo en el Hogar** (805) 544-2266

Los voluntarios de Hospice del condado de SLO ofrecen cuidados de relevo para aliviar a la persona de cuidado primario - Los voluntarios brindan apoyo emocional y práctico - Sin costo alguno  
[www.hospiceslo.org/services/home-support](http://www.hospiceslo.org/services/home-support)

### **Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) SLO County** (805) 461-6110

Ayuda a pagar por los servicios proporcionados a personas de edad avanzada, ciegas o discapacitadas condado • [www.slocounty.ca.gov/Departments/Social-Services/Adult-Services/Services/In-Home-Supportive-Services-\(IHSS\)-Program](http://www.slocounty.ca.gov/Departments/Social-Services/Adult-Services/Services/In-Home-Supportive-Services-(IHSS)-Program)

### **LINK Familiar Recursos de Centro** (805) 466-5404

Conecta a jóvenes y familias con programas y servicios para abordar sus necesidades • [www.linkslo.org/#coastal](http://www.linkslo.org/#coastal)

# CCHD Directorio de Recursos de Salud

## Servicios de Salud Cont...

### **Equipo Medico** (805) 927-5673

Vecinos Anónimos de Cambria • Presta dispositivos médicos básicos (andadores, scooters de rodilla, muletas, etc.) para rehabilitación temporal

### **Seguro y Asesoramiento sobre Medicare - GRATIS** (805) 928-5663

### **Project Lifesaver** (805) 544-8740

Proporciona a las personas con pérdida de memoria pulseras que emiten señales de rastreo para los funcionarios locales, lo que frecuentemente permite localizar a una persona en cuestión de minutos

### **Adultos Mayores Ayudando a Adultos Mayores** (805) 369-2110

Traer amor a las vidas de los adultos mayores con dignidad y respeto  
[www.seniorcareslo.com](http://www.seniorcareslo.com)

### **La Asociación de Salud Mental Transitions (THMA)** (805) 540-6500

### **Biblioteca de Videos de Seminarios Web de Salud Pública de SLO**

Ejercicios en silla, yoga, fortalecimiento, equilibrio, reducción del estrés, etc.  
[www.slocounty.ca.gov/Departments/Health-Agency/Public-Health/Prevention-Education](http://www.slocounty.ca.gov/Departments/Health-Agency/Public-Health/Prevention-Education)

### **Servicios Comunitarios de Wilshire** (805) 547-7025, (805) 541-4990

Asesoramiento, compañía, transporte, recados, salud conductual  
[www.wilshirecommunityservices.org](http://www.wilshirecommunityservices.org)

**El Rincón de Préstamo de Wilshire** (805) 541-4990 • Pedir presto dispositivos médicos básicos

## Vivienda

### **Evaluaciones de Prevención de Caídas en el Hogar - GRATIS** (805) 781-1561

Evaluaciones de prevención de caídas en el hogar

### **Home Share SLO** (805) 215-5474

Conecta a personas que tienen una habitación extra en sus hogares con personas que buscan una vivienda asequible - Las opciones pueden incluir intercambio de tareas a cambio de parte del alquiler - El programa ofrece asistencia en la búsqueda de coincidencias, verificación de antecedentes y seguimientos regulares • [www.smartsharehousingsolutions.org](http://www.smartsharehousingsolutions.org)



# CCHD Directorio de Recursos de Salud

## Vivienda Cont...

**El programa ofrece asistencia en la búsqueda de coincidencias, verificación de antecedentes y seguimientos regulares (CAPSLO)**  
(800) 495-0501 or (805) 541-4122

Herramientas para la seguridad en el hogar para personas mayores: Barra de agarre, pasamanos, alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono (CO), cabezales de ducha portátiles, reparaciones menores de fontanería, carpintería, instalaciones eléctricas y accesibles en el hogar

**La autoridad de Vivienda de San Luis Obispo (HASLO)** (805) 543-4478

**El Refugio para Personas sin Hogar ECHO** (805) 462-3663

**Centro de Servicios para sin Hogar, 40 Prado** (805) 544-4004

**Vivienda Autónoma para Personas** (805) 781-3088

## Asistencia para Servicios Públicos

**Operado por CAPSLO** (805) 541-4122 ext. 25

Asistencia con Gas, Propano, Electricidad y Agua - Ayuda a los hogares de bajos ingresos con un pago anual hacia sus facturas de servicios públicos

**Gas Co. Programa CARE** (800) 427-2200

**Programa CARE de PG&E** (866) 743-2273

## Transporte

**Información de Carreteras de CalTrans** (800) 427-ROAD (7623)

Información sobre Cierres de Carreteras

**Autobús Comunitario de Cambria** (805) 927-4173

Proporcionado por el Consejo Comunitario de Cambria

Llame al menos con un día de anticipación - Servicio GRATUITO y equipado conforme a la ADA que recoge y deja a personas mayores y discapacitadas dentro del área de Cambria/San Simeon - Se permiten múltiples paradas

Lunes - Viernes, 8 am y 4:30pm

Segundo Autobús: 1er y 3er martes: Excursiones de un día a San Luis Obispo

El segundo martes: Paso Robles y Templeton - Las citas médicas tienen

prioridad de asientos - Todos los conductores son voluntarios de la comunidad

**Ride-On (UCP)** (805) 541-8747

Transporte puerta a puerta con descuento para personas mayores, veteranos y personas con discapacidades del desarrollo

# CCHD Directorio de Recursos de Salud

## Transporte Cont...

### **Senior Go** (805) 473-3333

Transporte de puerta a puerta para personas mayores de 65 años en el condado de San Luis Obispo

Lunes - Viernes 7 AM a 5:00 PM • Sabados 10:00 AM to 3:00 PM

Los viajes tienen un precio basado en la distancia de viaje, que varía de \$2.50 a \$10.00 por trayecto - Los Viajes deben reservarse con 2-3 días hábiles de anticipación, y hasta con dos semanas de antelación - Limitado a 4 viajes de ida y vuelta por mes

## Apoyo a Veteranos

### **Servicios para Personas sin Hogar, Apoyo a Veteranos** (805) 781-3993

Servicios para Veteranos del Condado de San Luis Obispo (805) 781-5766

Beneficios, reclamaciones, pensiones, divulgación, información para supervivientes, rehabilitación, matrícula universitaria, discapacidades  
[www.slocounty.ca.gov/Departments/Veterans-Services](http://www.slocounty.ca.gov/Departments/Veterans-Services)

### **Programa de Servicios de Apoyo para Familias de Veteranos (CAPSLO)** (805) 237-0352

Ofrece una variedad de servicios de apoyo para abordar las barreras para obtener una vivienda estable para Veteranos de bajos ingresos y aquellos en riesgo de quedarse sin hogar





# Información Médica Regular

Acceso rápido a tu información de contacto médico

**Contacto de Emergencia:** \_\_\_\_\_

**Telefono:** \_\_\_\_\_

**Mi Médico de Atención Primaria:** \_\_\_\_\_

**Telefono:** \_\_\_\_\_

**Mi Dentista:** \_\_\_\_\_

**Telefono:** \_\_\_\_\_

**Otros Especialistas Médicos:** \_\_\_\_\_

**Telefono:** \_\_\_\_\_

## Vial of Life

El "Vial Of Life" es un sistema diseñado para proporcionar información médica crucial a los servicios médicos de emergencia en caso de una situación urgente



Nuestro personal de emergencia está capacitado para buscar en la puerta del refrigerador del paciente la calcomanía de Vial of Life.

Obtenga su propio formulario o calcomanía en [www.vialoflife.com](http://www.vialoflife.com)

# Gracias

Gracias por tomarte el tiempo de leer su guía de recursos de atención médica comunitaria. Nuestra misión en CCHD es mejorar la salud de los residentes locales y visitantes al proporcionar servicios de emergencia, abogar por el acceso a la atención y promover el bienestar. ¡Cuidate!



-Personal del Distrito de Atención Médica Comunitaria de Cambria

## Guiá Proporcionado Por

Su Distrito de Atención Médica Comunitaria de Cambria (805) 927-8304  
2511 Main St., Suite A Cambria, CA 93428 • [www.cambria-healthcare.org](http://www.cambria-healthcare.org)

El Distrito de Atención Médica Comunitaria de Cambria es un Distrito de Servicios Especiales apoyado por impuestos y tarifas públicas. Opera un servicio de ambulancia de Soporte Vital Avanzado y proporciona educación sobre salud comunitaria, abarcando 310 millas cuadradas que incluyen los pueblos de Cambria y San Simeon, áreas rurales agrícolas y paisajes costeros. La supervisión administrativa y financiera está a cargo de una mesa directiva locales, compuesta por 5 miembros elegidos por la comunidad.

Las copias de esta publicación se pueden encontrar visitando nuestro sitio web [www.cambria-healthcare.org](http://www.cambria-healthcare.org) o a la oficina de CCHD ubicada en 2511 Main St., Suite A, Cambria, CA 93428



## Lo Que Otros Dicen

//

Agradecemos de todo corazón su rápida respuesta.

//

Nuestra familia quiere expresar nuestra gratitud extrema a su equipo por la ayuda y rescate de nuestro hijo durante su convulsión. No solo lo ayudaron a salvarlo, sino que también ayudaron a nuestra familia, que estaba muy nerviosa y asustada, a mantener la calma en esta situación. Todos ustedes hacen un trabajo increíble.