



GUÍA DE RECURSOS PARA LA DIABETES EN LOS CONDADOS DE CHELAN Y DOUGLAS



**UNA FUENTE DE RECURSOS
Y SERVICIOS PARA
CONTROLAR LA DIABETES
EN WENATCHEE Y SUS
ALREDEDORES**



ÍNDICE

**TÚ
PUEDES
HACERLO**

1

Propósito



7- 10

Acceso a
Alimentos



2

Cómo utilizar
un código QR



11

Parques y
Actividades
Recreativas



3

Folleto sobre
diabetes



12-13

Apoyo
Comunitario
y Social



4

Servicios de
salud



14-15

Transporte



5

Cuidado de la
salud
servicios



16-17

Servicios para
inmigrantes



6

Acceso a
financiación
de la salud



18-19

Enlace al Sitio
Web



UNIVERSITY *of* WASHINGTON
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Acerca de esta guía de recursos

Realizado en colaboración entre socios de la comunidad de Wenatchee y estudiantes de posgrado de salud pública de la Universidad de Washington.

01

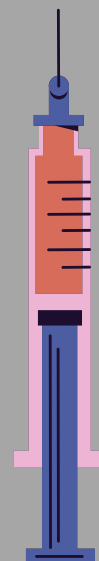


¿Por qué diabetes?

La diabetes es actualmente un importante problema de salud que afecta a muchas familias que viven en los condados de Chelan y Douglas con una grave falta de endocrinólogos y proveedores de atención médica especializados en el área.

Esto es especialmente cierto para los miembros de la comunidad Hispana/Latina que enfrentan barreras sistémicas adicionales, como la escasez de servicios de diabetes bilingües y centrados en la cultura y tasas más altas de diabetes en comparación con otros grupos en Wenatchee.

02



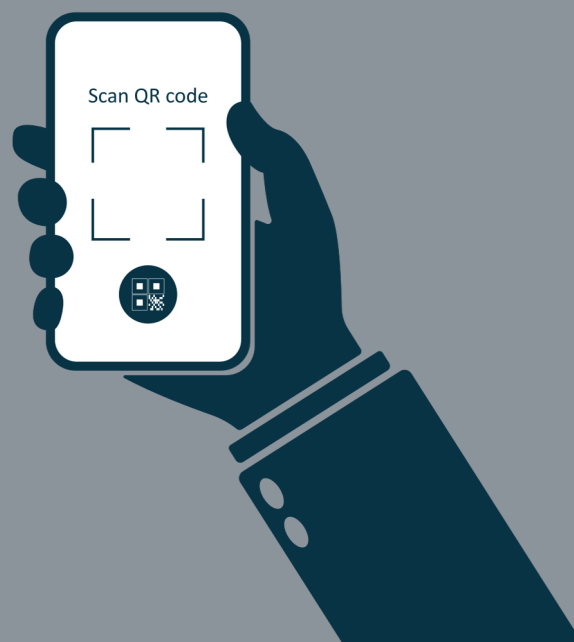
Objetivo

A pesar de estos retos, muchas personas llevan una vida feliz y plena mientras controlan la diabetes. Esta guía destaca a todas las personas, lugares y recursos de la comunidad que pueden ayudar a las personas a lograrlo.

03



CÓMO UTILIZAR UN CÓDIGO QR



1

Abra la aplicación
de la cámara en
su dispositivo

2

Escanee
cuidadosamente
el código QR
proporcionado

3

Presione el
enlace emergente
en la pantalla de
su dispositivo

4

¡Hecho!

¿No puede escanear códigos QR? Consulte los enlaces a los sitios web de recursos de esta guía a partir de la página 18

FOLLETO SOBRE LA DIABETES

Página 3



**Escanee para ver el
cómic completo!**

SERVICIOS DE SALUD

**¿Dónde puedo
recibir atención
médica?**



Confluence Health



**Columbia Valley
Community Health**

Cómo encontrar un proveedor de atención primaria (PCP)

Puede programar una
cita en Confluence
Health con un
proveedor de atención
primaria visitando
confluencehealth.org o
llamando al

(509) 663-8711



Personas y Lugares

Mariela Malana

Trabajadora de salud comunitario
(509)-662-6000

Centro Médico CVCH Wenatchee

600 Orondo Ave Wenatchee, WA
98801 (509) 662-6000

Clínica CVCH Connect

(509) 662-6000

Clases de Diabetes

Llama para agendar tu participación:

(509) 433-3327

Clases impartidas en:

**Hospital de Confluence Health
Campus Central
1201 South Miller, Wenatchee, WA
98801**

Clases de Diabetes

Dirigido por:

María Guzmán

Enfermera registrada y
educadora certificada en
diabetes

(509) 662-6000





**¿Preguntas
para su
médico?**

**¡Mira estos
consejos!**



CASCADE MEDICAL
PARTNERS IN YOUR HEALTH

Clínica Médica Gratuita

Dirigido por

Upper Valley MEND

**817 Commercial Street,
Leavenworth, WA 98826**

Lunes

6:30pm - 8:00pm

Servicio sin cita previa



¿Cómo puedo
pagar mi atención
médica?



Confluence Health



Columbia Valley
Community Health

Asistencia financiera

Atención de caridad

Llama al: (509) 436-4020

*Para pacientes elegibles
que no tienen seguro o que
tienen un seguro
insuficiente*



Asistencia financiera

Escala de tarifas
móviles

Llama al: (509) 662-6000

*Para pacientes elegibles y
aquellos que no tienen
seguro*



Apple Health

Seguro de salud

Apple Health

Para pacientes
elegibles para
Medicaid



ACCESO A LOS ALIMENTOS

¿Dónde puedo ir en
la comunidad para
encontrar
alimentos
saludables como
frutas y verduras?



Armario comunitario

219 14th Street,
Leavenworth, WA
98826

Lunes - Viernes
11:00 am - 5:00 pm
Sábado 11:00 am -
2:00 pm



Alimentos y Artículos para el hogar Gratuitos

12 Orondo Ave
Wenatchee, WA 98801

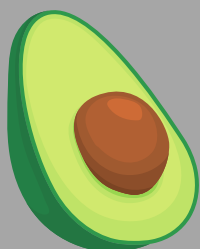
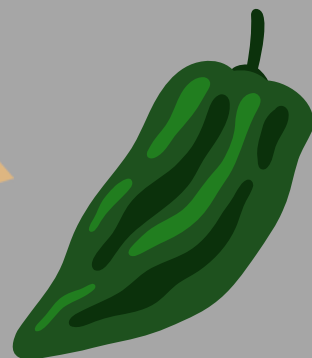
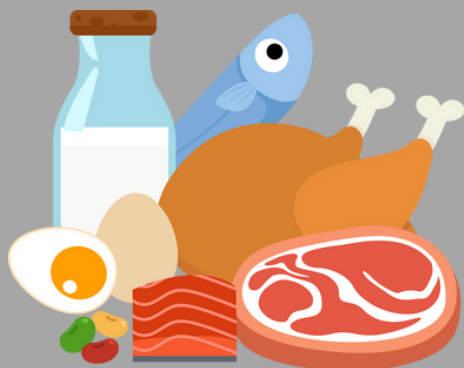
Lunes - Jueves
9:00 am - 12:00 pm
1:30 pm - 4:30 pm

(509) 663-4673

info@servewenatchee.org



ACCESO A LOS ALIMENTOS



Mercado comunitario

1700 N Wenatchee Ave.
Wenatchee, WA 98801

Miércoles 10am - 12pm

Jueves 1pm - 3pm

Cada 2 y 4 Sábado del mes
10:00 am - 12:00 pm

Ventanilla de Servicio

316 River St Cashmere, WA
98815

Cada 2 y 4 miércoles
del mes
2:30pm - 3:30pm

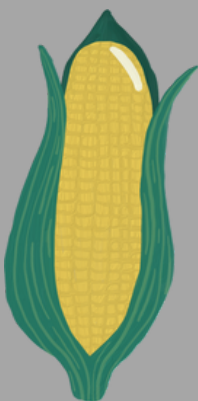
(509) 245-6464

cashmerefoodbank@gmail.com

Todos los bancos de
alimentos del condado de
Chelan y Douglas

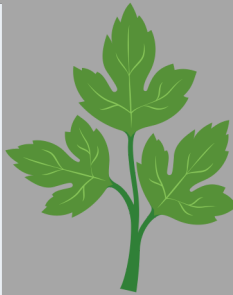


Más información



ACCESO A LOS ALIMENTOS

Página 9



Dónde y Cuándo Activo Mayo a Noviembre

7 North Worthern Street
Wenatchee, WA 98801
mawfm24@gmail.com
509-870-9836

Sábado 8:00 am a 1:00 pm

Mercado SNAP Equitativo

¡Obtenga hasta \$25 en
productos frescos visitando
un puesto de información
en el mercado de
agricultores!

Programa de Nutrición del Mercado Agrícola (Farmers Market Nutrition Program- FMNP)

¡Los miembros del
programa
(Mujeres, Bebés y
Niños) WIC y las
personas mayores
pueden utilizar sus
beneficios para
comprar productos
frescos!



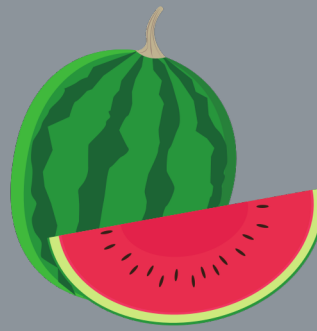
Conección de Washington

Llame al (877) 501-
2233 para ver si
califica para recibir
asistencia
alimentaria y otros
beneficios o
escanee el código
QR para presentar
la solicitud en línea



ACCESO A LOS ALIMENTOS

Página 10



Dónde y Cuándo

Activo 31 de mayo - 11 de octubre

700 US Highway 2, Leavenworth,
WA 98826

(509) 885-3474

info@cascademarkets.org

Sabados 9:00 am - 1:00 pm

Dónde y Cuándo

Activo 11 de mayo - 12 de octubre

600 Cotlets Way, Cashmere,
WA 98815

(509) 885-3474

info@cascademarkets.org

Domingos 9:00 am a 1:00 pm



Más información



PARQUES Y RECREACIÓN

Página 11

¿A dónde puedo ir en la comunidad para salir, estar activo y cuidar mi salud física?



Parques y Senderos en Wenatchee



Programas y Eventos de Recreación



Parque Padrinos

Parque Kiwanis Methow

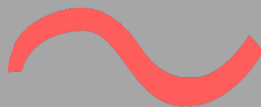
420 Methow Street,
Wenatchee, WA 98801

- Organización comunitaria de base
- Lidera la defensa del parque
- Construyendo relaciones
- Experiencias al aire libre que celebran la cultura latina

Historia de fondo



COMUNIDAD + APOYO SOCIAL



¡No tiene por qué enfrentarse solo a la diabetes! Hay personas en la comunidad que viven con los mismos retos y les encantaría conocerte.



Socios de Acción en Salud

230 Grant Rd., Suite A25 East
Wenatchee, WA 98802

(509) 782-5030
admin@cc-ahp.com

Aprenda a Controlar

- Fatiga
- Estrés
- Enojo
- Depresión
- Niveles de azúcar en la sangre
- Dolor
- Soledad
- Frustración
- Miedo

Programa de Autocontrol de la Diabetes

¡Escanee el código QR para obtener más información sobre este grupo de apoyo para la diabetes!

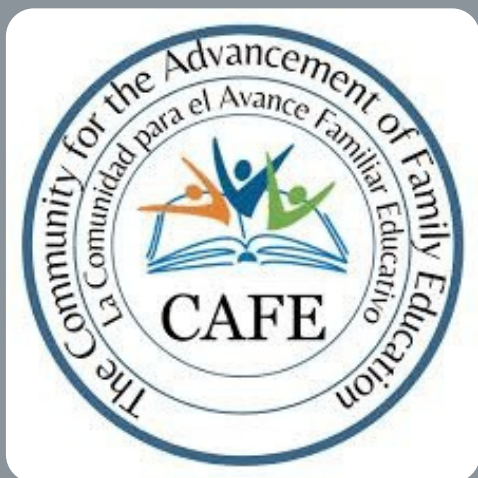


APOYO COMUNITARIO Y SOCIAL

Página 13



¿A dónde puedo ir para
conectarme y
promover la salud y el
empoderamiento de la
comunidad
Hispana/Latina en
Wenatchee?



Objetivos

- Desarrollar el liderazgo comunitario
- Dar voz formal a la comunidad Hispana/Latina
- Proporcionar educación cívica
- Fomentar la contribución de la comunidad

CAFÉ

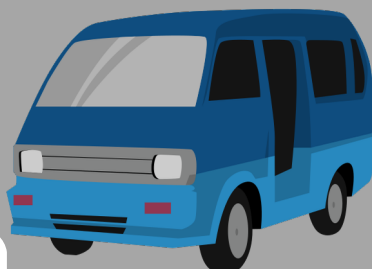
766 S Mission Street
Wenatchee, WA 98801
info@wenatcheecafe.org
(509) 415-8274

Participa



TRANSPORTE

¿Cómo puedo viajar dentro de la comunidad?



Viaje compartido (Rideshare)

Mínimo de tres personas que compartan un viaje similar y viajen juntas en un vehículo Diseñado para aquellos que no pueden hacer uso de las rutas fijas regulares de autobús debido a sus horarios de trabajo o su ubicación de casa o trabajo.

Transporte con servicio telefónico (DART)

No se requiere pago
Actualmente se ejecuta en
Leavenworth y el área metropolitana de Chelan.

Lunes - Viernes 7:30 am - 6:00 pm
Sábado - Domingo 9:00 am - 6:00 pm

Más información

¿Tiene preguntas? Llame al (509) 664-7642 o envíe un correo electrónico a rideshare@linktransit.com

¡Escanee el código QR para obtener más detalles sobre cómo funciona Rideshare!



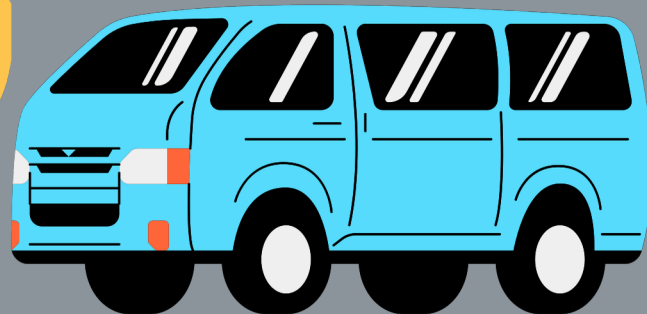
Hacer una Reservación

Inscríbase llamando al (506) 662-3569 cualquier día entre las 8:00 am y las 5:45 pm

¡Escanee el código QR para obtener más información sobre el uso de DART!



TRANSPORTE



Programa de reembolso de gastos de transporte intercomunitario (TRIP-Link)

Programa de conductores voluntarios diseñado para personas que viven fuera del área de servicio de Link Transit pero aún dentro de los condados de Chelan o Douglas.

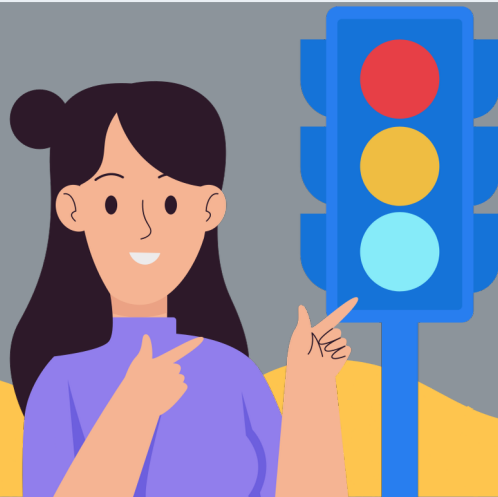
(509) 664-7630

triplink@trancarrides.org

Para personas que:

- No poseen vehículo personal.
- Necesitas ir al trabajo o a la escuela.
- No pueden conducir por sí mismos.
- Están gravemente enfermos.
- Faltar a citas médicas o de terapia.
- No pueden conseguir alimentos.

Aplicar



RECURSOS PARA INMIGRANTES

¡Conozca estos increíbles grupos que buscan apoyar a los inmigrantes en Washington!



WASHINGTON IMMIGRANT
**SOLIDARITY
NETWORK**

WASHMASKS

Washington Immigrant Solidarity Network (Waisn)

La coalición liderada por inmigrantes más grande de WA que trabaja por los derechos de los inmigrantes y refugiados y fortalece las comunidades

WashMasks

Organización dirigida por voluntarios que proporciona recursos a los trabajadores agrícolas migrantes:

- Ropa
- Libros
- Artículos para el hogar y la higiene
- Apoyo financiero
- Alimentos culturalmente sensibles

Únase a la campaña

Instagram: @waisn_org

Línea directa de
defensa contra la
deportación

Lunes - viernes

1-844-724-3737



Apoye a los trabajadores agrícolas

Instagram: @washmasks



RECURSOS PARA INMIGRANTES

Northwest
**IMMIGRANT
RIGHTS**
Project

Proyecto para los Derechos del Inmigrante del Noroeste(NWIRP)

Organización sin fines de lucro que ayuda a personas de bajos ingresos con necesidades de inmigración (ciudadanía, violencia doméstica, DACA, casos de asilo).

Recibir Apoyo

620 N Emerson Ave #201
Wenatchee, WA 98801

Lunes - Viernes
9:00 am - 5:00 pm
(509) 570-0054



Servicios de inmigración

119 S. Miller St.
Wenatchee, WA 98801

(509) 888-4833
info@handinhandis.org

Lunes 9 pm - 5 pm
Miércoles 9 am - 6 pm
Jueves 9 pm - 6 pm

Servicios de Ciudadanía



Número De Página	Organización/recursos	Enlace al Sitio Web
5	Cómic de Diabetes	www.migrantclinician.org/es/resource/mi-salud-es-mi-tesoro-una-guia-para-vivir-bien-con-diabetes-comic.html
6	Cómo encontrar un proveedor de atención primaria (PCP)	https://mychart.confluencehealth.org/MyChart/opscheduling?lang=es-US
6	CVCH Clases de Diabetes	https://cvch.org/patients/services/diabetes-care
7	¡Mira estos consejos!	https://www.cdhd.wa.gov/health/how-to-talk-to-your-doctor
7	Servicio sin cita previa	https://www.uvmend.org/free-clinic
8	Confluence Health Asistencia Financiera	www.confluencehealth.org/patient-information/financial-assistance/charity-care/
8	CVCH Asistencia Financiera	cvch.org/patients/financial-assistance
8	Washington Apple Health - Salud	www.wahealthplanfinder.org/us/es/mi-cuenta/mi-cobertura/freeorlowcostsp.html
9	Upper Valley MEND armario comunitario	www.uvmend.org/food
9	Serve Wenatchee	www.servewenatchee.org/get-help
10	Alimentos y Artículos para el hogar Gratuitos Todos los bancos de alimentos del condado de Chelan y Douglas	cdcac.org/food-pantry-schedule/
10	Cashmere Food Bank Más información	www.cashmerefoodbank.org/es/food-assistance
11	Coincidencia de Mercado SNAP	https://www.wenatcheefarmersmarket.com/food-access
11	Conexión de Washington	https://www.washingtonconnection.org/home/?locale=es_es

Número De Página	Organización/recursos	Enlace al Sitio Web
12	Leavenworth and Cashmere Farmers Market - Más Información	https://www.cascademarkets.org/leavenworth
13	Parques y Senderos en Wenatchee	https://www.wenatcheewa.gov/services/parks-recreation-and-cultural-services/parks/city-parks-map?locale=es_mx
13	Programas y Eventos de Recreación	https://www.wenatcheewa.gov/services/parks-recreation-and-cultural-services/recreation-programs-events?locale=es_mx
13	Parque Padrinos Historia de fondo	https://www.wenatcheevalleymuseum.org/2024/teresa-bendito-zepeda-community-activist-3-22-2024/
14	Action Health Partners - Programa de Autocontrol de la Diabetes	https://www.actionhealthpartners.com/chronic-disease.html
15	CAFÉ - Participa	https://www.wenatcheecafe.org/about-cafe
16	Link Transit - Transporte con servicio telefónico	https://www.linktransit.com/other-ways-to-ride/dart-service/
16	Link Transit - Viaje compartido	https://linktransit.com/other-ways-to-ride/rideshare-program/
17	Link Transit - Aplicar WASHMASKS -	https://linktransit.com/other-ways-to-ride/trip-link/
18	Apoye a los trabajadores Agrícolas	https://www.washmasks.org/faqs
18	Washington Immigrant Solidarity Network (WAISN) - Únase a la campaña	https://waisn.org/es/frenetico/
19	Northwest Immigrants Rights Project - Recibir Apoyo	https://www.nwirp.org/get-help/
19	Hand-in-Hand Immigration Services - Servicios de Ciudadanía	https://www.handinhandis.org/services