

Kaiser  
Permanente  
**GUÍA DE  
TELÉFONO  
DE LA SALUD**

**Español/Inglés**

**1-800-332-7563**



**GRATIS**  
**Mensajes grabados  
sobre la salud las  
24 horas del día**

## **KAISER PERMANENTE**

### **Guía de Teléfono de la Salud: Información de su médico... sin tener que salir de casa**

Nosotros en Kaiser Permanente hemos ayudado a nuestros miembros a mantenerse sanos por casi 60 años al ofrecerles servicios de atención médica e información sobre la salud. Deseamos que sea fácil para usted y su familia estar y mantenerse sanos. Con la Guía de Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente usted puede obtener información importante sobre la salud de una manera fácil.

La Guía de Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente es gratuito, práctico y confidencial, y está disponible tanto a los miembros como a los no miembros. Puede confiar en que la información que reciba es exacta y actualizada ya que la preparan los profesionales del cuidado de la salud de Kaiser Permanente. Llame las 24 horas del día desde cualquier teléfono de botones.

La Guía de Teléfono de la Salud responde a sus preguntas acerca de más de 200 temas, desde la reducción del estrés y cómo bajar el nivel de colesterol hasta las pruebas de cáncer. Ofrece más de 30 mensajes sobre la salud de los niños, 20 mensajes acerca de la salud de la mujer y muchos más datos para ayudarle a mantenerse sanos y a prevenir enfermedades.

Por favor mantenga este directorio cerca de su teléfono para que pueda consultar la Guía de Teléfono de la Salud cuando tenga preguntas.

La información que se presenta en la Guía de Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente no tiene el propósito de diagnosticar problemas de salud ni de sustituir la atención médica profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o preguntas adicionales, por favor consulte a su profesional del cuidado de la salud.

**Kaiser Permanente Healthphone Directory**

©1995 Kaiser Permanente. Todos derechos reservados.

SCPMG Departamento Regional Preventivo  
para la Educación y Promoción de la Salud  
MH0250 (11/01)

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

## KAISER PERMANENTE La Guía de Teléfono de la Salud es fácil de usar

Solamente llame al  
1-800-332-7563

y esto es lo que escuchará:

“Gracias por llamar la Guía de  
Teléfono de la Salud de Kaiser  
Permanente”.

“Para mensajes en español, por  
favor oprima el número 2”.

“Por favor oprima el número del  
mensaje que usted desea escuchar  
y oprima el botón con el signo #”.

“Para escuchar otro mensaje, oprima  
el número 1”.

Haga su selección y siga la guía para  
llegar a su destino.

### CONSEJOS

- Esté preparado para tomar notas cuando escuche el mensaje de la Guía de Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente.
- Para detener un mensaje y seleccionar otro, oprima el botón con el signo # en cualquier momento durante el mensaje.
- Para terminar la conexión en cualquier momento, simplemente cuelgue.

## Otras fuentes de información para la salud gratuita de Kaiser Permanente

- El sitio Web nacional de Kaiser Permanente ([www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)) está a disposición del público y ofrece algunos servicios prácticos, tales como un guía de médicos, clases de educación de la salud, información sobre las ubicaciones y mucho más.
- El sitio Web exclusivo para miembros de Kaiser Permanente ([www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)) se encuentra disponible para nuestros miembros, quienes con sólo hacer clic en “Kaiser Permanente Online Members Only” pueden inscribirse o acceder a varios servicios, tales como programación de citas en línea, consultas a un farmacéutico en línea, grupos de discusión, evaluaciones de salud personal, enciclopedia de fármacos y enciclopedia de la salud.
- El Departamento de Educación de la Salud para miembros en las instalaciones de Kaiser Permanente cercanas a usted. Comuníquese con nosotros para obtener información acerca de otros servicios de educación de la salud disponibles.

1-800-332-7563

# KAISER PERMANENTE

## Mensajes de la Guía de Teléfono de la Salud

Cinta #

- 721 **Aborto**
- 620 **Aborto espontáneo**
- Abuso**
- 551 Abuso emocional, físico y sexual de niños y adolescentes
- 119 Abuso sexual de menores
- Abuso de drogas**
- 847 Consumo de alcohol, tabaco y drogas durante el embarazo
- 707 Dependencia química/Adicción
- 542 Drogas: Estimulantes y depresivas
- 541 Drogas: Por inhalación, marijuana y alucinógenas
- 833 **Ácido fólico para las mujeres**
- 707 **Adicción/Dependencia química**
- Alcohol**
- 847 Consumo de alcohol, tabaco y drogas durante el embarazo
- 707 Dependencia química/Adicción
- 540 Entendiendo lo que es el consumo del alcohol
- 820 **Alergias**
- 933 Alergias a los medicamentos
- 120 Alergias en los niños
- 411 Alergias por alimentos
- 210 Alergias por medio del ambiente
- 812 Alergias por picadas de insectos
- 929 Alergias provocadas por partículas en el aire
- 111 **Alta presión sanguínea**

Cinta #

- Amamantar**
- 660 Amamantar: Consejos útiles
- 661 Amamantar: Cómo sostener al bebé y colocarle correctamente la boca
- 662 Amamantar: Dolor en los pezones
- 663 Amamantar: Infección (mastitis)
- 664 Amamantar: Cómo sacar y guardar la leche de su seno
- 665 Amamantar: Engrandecimiento de los senos
- 109 **Amniocentesis**
- Anestesia**
- 845 Alivio del dolor antes del parto y durante el parto vaginal
- 856 Anestesia epidural antes del parto y durante el parto vaginal
- 130 Anestesia para su cirugía
- 106 **Angiograma, cateterización cardíaca**
- 780 **Angioplastia, arteria coronaria**
- 403 **Anorexia nerviosa y bulimia**
- 402 **Anticoagulantes**
- Anticonceptivos – vea Planificación familiar**
- 705 **Apendicitis**
- 325 **Artritis**
- 302 **Asientos de automóvil para los niños**
- 312 **Asma**
- 316 Medidor de flujo máximo del asma

1-800-332-7563



*¿Qué me ayudará a  
no contraer cáncer?  
Cinta #841*

Cinta #

- Atención de los pies**
- 706 Atención de los pies cuando se tiene la diabetes
- 746 Pie de atleta
- Bebé, cuidado**
- 302 Asientos de automóvil para los niños
- 617 Circuncisión
- 650 Cólicos
- 718 Cómo darle el biberón al recién nacido
- 832 Cuándo comenzar a darle alimentos sólidos
- 223 Cuidados del recién nacido
- 651 Sarpullido del pañal
- 848 **Biopsia endometrial**
- 307 **Bronquitis crónica**
- Bulimia**
- 403 Anorexia nerviosa y bulimia
- 841 **Cáncer**
- 327 Cáncer de la próstata
- 804 Cáncer pulmonar
- 788 Cirugía de la próstata
- 712 Crioterapia del cuello del útero
- 702 Genes de propensión al cáncer del seno
- Cáncer, pruebas**
- 420 Autoexamen de los senos
- 813 Autoexamen de los testículos
- 942 Colposcopia
- 203 Enema de bario
- 213 Mamografía

Cinta #

- 320 Prueba de Papanicolaou anormal
- 127 Sigmoidoscopia/Proctoscopia
- 617 **Circuncisión**
- Cirugía**
- 130 Anestesia para su cirugía
- 225 Cirugía de cataratas
- 788 Cirugía de la próstata
- 916 Laparoscopia
- 228 Preparativos para la cirugía
- 229 Tonsilectomía y adenoidectomía
- 225 **Cirugía de cataratas**
- 774 **Clamidia**
- 105 **Colesterol: Cómo bajar su nivel de colesterol**
- 650 **Cólico**
- 942 **Colposcopia**
- 311 **Cómo acostumbrar a un niño usar el retrete**
- 718 **Cómo darle el biberón al recién nacido**
- Condición física – vea Ejercicios**
- 606 **Condiloma/Verrugas genitales (venéreas)**
- 647 **Condomes**
- 227 **Consultas médicas, cómo sacarle el mayor provecho a sus**
- Control natal – vea Planificación familiar**
- 306 **Convulsiones/Epilepsia**
- Corazón**
- 780 Angioplastia de la arteria coronaria
- 402 Anticoagulantes

1-800-332-7563

- 122 Ataque cardíaco  
 106 Cateterización cardíaca/  
 Angiograma coronario  
 105 Cómo bajar su nivel de  
 colesterol  
 222 Fallo cardíaco congestivo  
 905 Prueba del tapiz rodante  
 321 Reducción de riesgos de  
 ataques cardíacos  
 712 **Crioterapia del cuello del útero**  
 751 **Cuidado dental para la familia**  
 202 **Demencia: Cómo comunicarse  
 con un querido que tiene la  
 enfermedad de Alzheimer/  
 demencia**  
 707 **Dependencia química/Adicción**  
 230 **Depresión**  
 764 **Derrames cerebrales:  
 Información para la familia**  
**Diabetes**  
 110 Alimentos y la diabetes  
 706 Atención de los pies cuando  
 se tiene la diabetes  
 645 Cómo monitorizar su salud si  
 tiene diabetes  
 129 Para personas con la diabetes:  
 Cuando padecen de vómito,  
 diarrea u otras enfermedades  
 407 Pruebas de azúcar en la  
 sangre para personas con la  
 diabetes  
 219 ¿Qué es la diabetes Tipo 1?  
 319 ¿Qué es la diabetes Tipo 2?  
 114 **Diarrea y vómito en los niños**  
**Dieta – vea Nutrición**  
 419 **Dilatación y legrado del útero**

1-800-332-7563

## ¿Qué es la diabetes Tipo 1?

Cinta #219



- 325 **Dolor en las articulaciones/  
 Artritis**  
 919 **Dolores de cabeza**  
 729 **Dolores de garganta**  
**Ejercicios**  
 772 **Atleta de fin de semana: Dolor  
 después del ejercicio**  
 765 **Ejercicio aeróbico**  
 769 **Prevención de lesiones al  
 hacer ejercicios**  
 849 **Ejercicios Kegel**  
**Embarazo y parto**  
 721 **Aborto**  
 620 **Aborto espontáneo**  
 845 **Alivio del dolor antes del  
 parto y durante el parto  
 vaginal**  
 109 **Amniocentesis**  
 856 **Anestesia epidural antes del  
 parto y durante el parto  
 vaginal**  
 224 **Cómo cuidarse usted misma  
 después del parto**  
 847 **Consumo de alcohol, tabaco y  
 drogas durante el embarazo**  
 211 **Cuándo salir hacia el hospital  
 para dar a luz**  
 534 **Embarazo en las adolescentes**  
 777 **Embarazo y VIH**  
 326 **Examen de ultrasonido**  
 108 **Nutrición durante el embarazo**  
 408 **Parto por cesárea**

- 612 Planificación de un embarazo saludable antes de embarazarse
- 853 Prevención de parto prematuro
- 414 Primeros síntomas del embarazo
- 314 Problemas comunes durante los últimos tres meses del embarazo
- 318 Problemas comunes en los primeros seis meses del embarazo
- 429 Prueba de portador genético
- 214 Prueba fetal, de estrés y no estresante, durante el embarazo
- 423 Toxemia/Hipertensión arterial inducida por el embarazo
- 855 **Endometriosis**
- 203 **Enema de bario**
- 750 **Enfermedad crónica y severa: Cómo hacer frente con una**
- 745 **Enfermedad de Alzheimer**
- 202 Demencia: Cómo comunicarse con un querido que tiene la enfermedad de Alzheimer/demencia
- 757 **Enfermedad de Lyme**
- 654 **Enfermedades avanzadas: Converse con su médico para hacer saber sus deseos**
- Enfermedades de transmisión sexual**
- 774 Clamidia
- 647 Condones

1-800-332-7563

- 532 Enfermedades de transmisión sexual: ¡Conozca los hechos!
- 221 Gonorrea
- 418 Infección vaginal causada por tricomonas
- 209 Sífilis
- 606 Verrugas genitales/Condiloma
- 775 VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual
- 417 Virus herpético genital
- 754 **Enfermedades de la vesícula**
- 941 **Enfisema**
- 610 **Enuresis (mojar la cama)**
- 306 **Epilepsia**
- 310 **Espalda: Dolor en la parte baja**
- 413 **Esterilización por las trompas**
- Estreñimiento**
- 728 Estreñimiento en los adultos
- 322 Estreñimiento en los niños
- 212 **Estrés – vea también Salud mental**
- 326 **Examen de ultrasonido**
- Exámenes**
- 710 Examen radiológico de los riñones
- 839 Examen radiológico del tracto gastrointestinal superior
- 102 Tomografía computarizada
- 124 **Fibroides uterinos**
- 112 **Fiebre en los niños**
- Fumar**
- 847 Consumo de alcohol, tabaco y drogas durante el embarazo
- 205 Fumar: Plan para dejar de fumar
- 741 Preparación para dejar de fumar
- 767 Utilizando reemplazo de nicotina

- 757 Garrapatas/Enfermedad de Lyme
- 226 Glaucoma
- 221 Gonorrea
- 406 Gota
- Gripe**
- 118 Gripe estomacal
- 218 Gripe del tracto respiratorio superior
- 118 Gripe estomacal
- 759 Hemorragias nasales
- 626 Hemorroides
- 323 Hepatitis
- 756 Hernia del hiato
- 417 Herpes/Virus herpético genital
- 761 Herpes zoster
- 111 Hipertensión/Presión sanguínea alta
- 412 Histerectomía
- 861 Incontinencia urinaria
- 217 Infección vaginal causada por hongos o Candida
- 910 Infecciones de la vejiga en mujeres
- 121 Infertilidad
- Inmunizaciones**
- 711 Inmunizaciones para los adultos
- 422 Inmunizaciones para los niños
- 607 Kaiser Permanente: Información sobre "La salud en casa"
- 916 Laparoscopia
- 643 Limpieza: Un mensaje para los niños

1-800-332-7563

## ¿Cómo puedo dejar de fumar? Cinta #205



- 747 Llaga
- 749 Llagas de fiebre
- 213 Mamografía
- Medicamentos**
- 933 Alergias a los medicamentos
- 402 Anticoagulantes
- 309 Menopausia
- 424 Mononucleosis
- Nutrición**
- 641 Alimentarse con una dieta más saludable
- 110 Alimentos y la diabetes
- 105 Cómo bajar su nivel de colesterol
- 117 Cómo rebajar de 10 a 15 libras
- 207 Como reducir el consumo de la sal
- 803 Hábitos alimenticios de los niños
- 108 Nutrición durante el embarazo
- 648 Prevención de la obesidad en los niños
- Oídos**
- 752 Cera del oído y oído de nadador
- 652 Infecciones de los oídos en los niños
- Ojos**
- 225 Cirugía de cataratas
- 226 Glaucoma
- Operación cesárea – vea Embarazo y parto**

- 637 **Osteoporosis**
- 123 **Oxiuros**
- 320 **Papanicolaou anormal**
- 305 **Paperas**
- Personas de edad**
- 745 Enfermedad de Alzheimer
- 785 Vejez
- 330 **Perturbaciones del sueño**
- 746 **Pie de atleta**
- 900 **Píldoras anticonceptivas de emergencia**
- 738 **Piojos y ladillas**
- Planificación familiar**
- 647 Condones
- 533 Control natal entre los adolescentes
- 815 Diafragma, tapón cervical, espuma y condones
- 413 Esterilización por las trompas
- 208 Métodos anticonceptivos
- 930 Norplant y Depo-Provera
- 220 Píldoras anticonceptivas
- 900 Píldoras anticonceptivas de emergencia
- 612 Planificación de un embarazo saludable antes de embarazarse
- 409 Planificación familiar en forma natural y conocimientos sobre la fertilidad
- 932 Vasectomía
- 966 **Preparativos de emergencia contra terremotos**
- Pre-parto y parto – vea Embarazo y parto**
- 111 **Presión sanguínea alta**
- 730 **Primeros auxilios: Lo que debe tener en su botiquín**

- Próstata**
- 327 Cáncer de la próstata
- 788 Cirugía de la próstata
- 320 **Prueba de Papanicolaou anormal**
- 429 **Prueba de portador genético**
- 905 **Prueba del tapiz rodante**
- 639 **Pruebas de medicina nuclear**
- 501 **Pubertad y adolescencia para las muchachas**
- 502 **Pubertad y adolescencia para los muchachos**
- Pulmones**
- 312 Asma
- 307 Bronquitis crónica
- 804 Cáncer pulmonar
- 655 **Rabietas en los niños**
- Radiografías**
- 710 Examen radiológico de los riñones
- 839 Examen radiológico del tracto gastrointestinal superior
- 102 Tomografía computarizada
- Relajación**
- 308 Relajación con respiración profunda
- 649 Relajación con visualización
- 638 Relajación progresiva de los músculos
- Resfriados**
- 125 Resfriado común
- 317 Resfriados en los niños
- 603 **Riesgos por exposición al asbesto**
- 710 **Riñones, exámenes radiológicos**

**Salud de la mujer**

- 833 Ácido fólico para las mujeres  
Anticonceptivos – vea  
Planificación familiar
- 848 Biopsia endometrial
- 712 Crioterapia del cuello del útero
- 419 Dilatación y legrado del útero
- 849 Ejercicios Kegel
- 855 Endometriosis
- 413 Esterilización por las trompas
- 124 Fibroides uterinos
- 939 Higiene vaginal
- 412 Histerectomía
- 418 Infección vaginal causada  
por tricomonas
- 910 Infecciones de la vejiga en  
mujeres
- 217 Infección vaginal causada  
por hongos o Candida
- 121 Infertilidad
- 916 Laparoscopia
- 213 Mamografía
- 309 Menopausia
- 637 Osteoporosis
- 850 Preocupaciones sexuales de  
la mujer
- 320 Prueba de Papanicolaou  
anormal
- 113 Secreciones vaginales e  
infecciones
- 405 Síndrome premenstrual (SPM)
- 944 Terapia de reemplazo de  
hormonas
- 846 Violencia doméstica
- Salud del adolescente**
- 551 Abuso emocional, físico y  
sexual de niños y  
adolescentes

1-800-332-7563

*¿Cuándo debo hacerme  
un mamograma?**Cinta #213*

- 403 Anorexia nerviosa y bulimia
- 520 Cómo verse y sentirse bien
- 533 Control natal entre los  
adolescentes
- 542 Drogas: Estimulantes y  
depresivas
- 541 Drogas: Por inhalación,  
marijuana y alucinógenas
- 534 Embarazo en las adolescentes
- 532 Enfermedades de transmisión  
sexual: ¡Conozca los hechos!
- 540 Entendiendo lo que es el  
consumo del alcohol
- 535 Entendiendo su orientación  
sexual
- 510 Jóvenes, conozcan la verdad  
sobre el cigarrillo
- 531 Mitos acerca del sexo
- 501 Pubertad y adolescencia para  
las muchachas
- 502 Pubertad y adolescencia para  
los muchachos
- 550 Violación por un conocido
- Salud del hombre**
- 813 Autoexamen de los testículos
- 327 Cáncer de la próstata
- 788 Cirugía de la próstata
- 647 Condones
- 782 Problemas sexuales del  
hombre: Físicos

- 783 Problemas sexuales del hombre: Psicológicos
- 846 Violencia doméstica
- Salud del niño**
- 551 Abuso emocional, físico y sexual de niños y adolescentes
- 119 Abuso sexual de menores
- 120 Alergias en los niños
- 302 Asientos de automóvil para los niños
- 311 Cómo acostumbrar a un niño usar el retrete
- 653 Cómo encontrar buen servicio para el cuidado de niños
- 114 Diarrea y vómito en los niños
- 610 Enuresis (mojar la cama)
- 322 Estreñimiento en los niños
- 112 Fiebre en los niños
- 803 Hábitos alimenticios de los niños
- 652 Infecciones de los oídos en los niños
- 422 Inmunizaciones para los niños
- 643 Limpieza: Un mensaje para los niños
- 123 Oxiuros
- 305 Paperas
- 738 Piojos y ladillas
- 648 Prevención de la obesidad en los niños
- 655 Rabieta en los niños
- 317 Resfriados en los niños
- 640 Tiña
- 229 Tonsilectomía y adenoidectomía
- 215 Varicela
- Salud mental**
- 551 Adolescentes: Abuso emocional, físico y sexual
- 403 Anorexia nerviosa y bulimia
- 750 Cómo hacer frente con una enfermedad crónica y severa

- 776 Cómo hacer frente con una infección VIH
- 707 Dependencia química/Adicción
- 230 Depresión
- 212 Estrés
- 330 Perturbaciones del sueño
- 783 Problemas sexuales del hombre: Psicológicos
- 308 Relajación con respiración profunda
- 649 Relajación con visualización
- 638 Relajación progresiva de los músculos
- 703 Servicio de atención: Técnicas para reducir el estrés y otros recursos
- 126 **Sarampión: Diez días**
- 651 **Sarpullido del pañal**
- Seguridad**
- 966 Preparativos de emergencia contra terremotos
- 730 Primeros auxilios: Lo que debe tener en su botiquín
- 313 Sustancias venenosas en el hogar
- 420 **Senos, autoexamen**
- 703 **Servicio de atención: Técnicas para reducir el estrés y otros recursos**
- Servicios**
- 227 Cómo aprovechar al máximo las visitas al médico
- 654 Enfermedades avanzadas: Converse con su médico para hacer saber sus deseos
- 658 Programa de hospicio
- 838 Servicios de salud en el hogar

*Cómo sacarle el mayor  
provecho a sus  
consultas médicas.*  
**Cinta #227**



Cinta #

748	Una vida más saludable: Cómo controlar los padecimientos médicos actuales
838	<b>Servicios de salud en el hogar</b>
	<b>Sexo</b>
532	Enfermedades de transmisión sexual: ¡Conozca los hechos!
535	Entendiendo su orientación sexual
531	Mitos acerca del sexo
850	Preocupaciones sexuales de la mujer
782	Problemas sexuales del hombre: Físicos
783	Problemas sexuales del hombre: Psicológicos
771	Viagra
315	<b>SIDA/VIH</b>
776	Cómo hacer frente a una infección VIH
777	Embarazo y VIH
722	VIH/SIDA: La prueba de anticuerpos del VIH
775	VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual
723	VIH/SIDA y transfusión de sangre
209	<b>Sífilis</b>
127	<b>Sigmoidoscopia/Proctoscopia</b>

Cinta #

405	<b>Síndrome premenstrual (SPM)</b>
207	<b>Sodio: Dietas con bajo contenido</b>
944	<b>Terapia de reemplazo de hormonas</b>
	<b>Terremotos: Preparativos de emergencia – vea Seguridad</b>
813	<b>Testículos, autoexamen</b>
640	<b>Tiña</b>
102	<b>Tomografía computarizada</b>
229	<b>Tonsilectomía y adenoidectomía</b>
763	<b>Torcedura de tobillo</b>
425	<b>Tos crónica</b>
423	<b>Toxemia/Hipertensión arterial inducida por el embarazo</b>
839	<b>Tracto gastrointestinal superior, examen radiológico</b>
107	<b>Tuberculosis</b>
747	<b>Úlceras de presión/Llagas</b>
713	<b>Úlceras pépticas</b>
215	<b>Varicela</b>
932	<b>Vasectomía</b>
785	<b>Vejez</b>
904	<b>Venas varicosas</b>
313	<b>Veneno: Sustancias venenosas en el hogar</b>
606	<b>Verrugas genitales/Condiloma</b>
771	<b>Viagra</b>
	<b>VIH – vea SIDA/VIH</b>
550	<b>Violación por un conocido</b>
846	<b>Violencia doméstica</b>
114	<b>Vómito y diarrea en los niños</b>

1-800-332-7563

