



## Asistencia sanitaria

---

# ¿Quién es responsable de nuestra salud?

---

- Nuestro sistema de asistencia sanitaria es responsable de informar al público sobre un estilo de vida saludable y medidas preventivas. También debería ofrecer la atención médica necesaria y monitorizar la salud de los niños y las mujeres embarazadas.
- No obstante, cada adulto es responsable de seguir el consejo y las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- Nuestro estilo de vida tiene un gran impacto en nuestra salud y calidad de vida.
- Es fácil acceder a contenido online relacionado con la salud. Se recomienda consultar páginas web oficiales y contenido creado por expertos, tales como [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) y [www.doktor.is](http://www.doktor.is)



This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

# Responsabilidad por la salud - Continuación

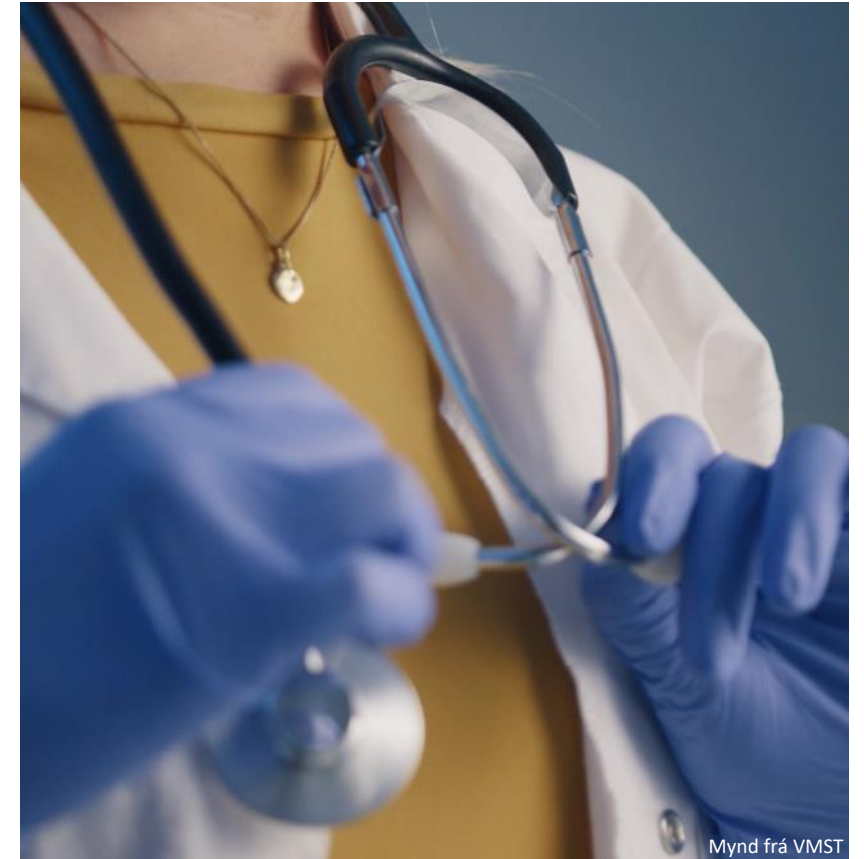
---

- En las sociedades en las que las enfermedades serias y la pobreza siguen siendo parte de la vida cotidiana, la buena salud puede significar la ausencia de enfermedades.
- Allí donde los tratamientos médicos y farmacéuticos están disponibles a nivel general, muchas personas piensan que una vida positiva y plena significa buena salud.
- En Islandia, el paciente y el médico a menudo hablan sobre los diferentes tipos de terapia y el paciente tiene derecho a recibir toda la información relativa a su condición médica.
- Las personas no siempre reciben una receta cuando van al médico. A veces, se investigan otras soluciones primero, como por ejemplo cambiar el estilo de vida.

# El Estado de Bienestar y asistencia sanitaria

---

- En un estado de bienestar, el gobierno aspira a que todos sus ciudadanos tengan la mejor vida posible, incluyendo un estilo de vida saludable.
- El Estado es responsable de dar a los ciudadanos la asistencia sanitaria necesaria sin importar su situación financiera.
- Los impuestos sobre los salarios y la actividad económica se usan, entre otras cosas, para subvencionar el sistema de asistencia sanitaria.
- Los individuos también comparten los costes y pagan las entrevistas, las revisiones y los exámenes médicos. No obstante, hay un precio máximo para los copagos mensuales de cada individuo.



Mynd frá VMST

# Obligación de confidencialidad

- En el sector de la sanidad todas las personas están obligadas por ley a mantener la confidencialidad en lo referente a información médica. Esto quiere decir que nadie puede compartir la información de los pacientes con terceros, sin el permiso del cliente.
- Por lo tanto, las conversaciones que los pacientes tienen con los médicos, enfermeros y otros profesionales de asistencia sanitaria es confidencial.
- Los intérpretes también están obligados a mantener la confidencialidad de los casos en los que trabajan. (es normal pedir a los intérpretes que confirmen la confidencialidad).

# Esperanza de vida

- Las personas en Islandia suelen disfrutar de una alta calidad de vida. En general, todas las personas tienen el mismo acceso a los servicios sanitarios.
- Hay centros de asistencia sanitaria en todo el país. Los niños y los adultos tienen acceso a una gran cantidad de servicios.
- El Hospital Universitario (Landspítalinn) es un hospital muy avanzado tecnológicamente donde pueden tratarse lesiones y enfermedades graves.
- La asistencia sanitaria para madres y niños es excelente y gratuita. La mortalidad infantil en Islandia es la más baja de Europa.
- La esperanza de vida media de los hombres es 81 años y la de las mujeres 84 años.

# Centros de asistencia sanitaria

- Todos los habitantes tienen derecho a estar registrados en un centro de asistencia sanitaria en su área y se les asigna un médico de cabecera.
- Puede accederse a los centros de asistencia sanitaria mostrando un documento de identidad personal y registrándose en el edificio u online en [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) a través de "Réttindagátt – mínar síður".
- Puede cambiar su médico de cabecera.
- Los centros de asistencia sanitaria tienen tarifas estándar pero los importes varían en función del sistema copago del seguro de salud islandés.



## Centros de asistencia sanitaria - Continuación

- Los centros de asistencia sanitaria deberían ser siempre la primera parada para las personas que están enfermas o tienen dolores. Si es necesario, el médico de cabecera le redirigirá a un especialista.
- Los centros de asistencia sanitaria ofrecen varios servicios:
  - Servicios sanitarios; entrevistas, revisiones, entrevistas telefónicas.
  - Consultas telefónicas con enfermeras.
  - Consultas sin cita previa en casos de enfermedad grave o lesiones leves.
  - Atención prenatal.
  - Atención a niños y bebés.
  - Vacunas.



# Centros de asistencia sanitaria - Continuación



- Cont. - Servicios en consultorios médicos
  - Recetas, certificados médicos, referencias.
  - Detección de cáncer en hombres y mujeres.
  - Servicios psicológicos
  - Asistencia sanitaria para niños en edad escolar.
  - Cuidado de mayores.
  - Cursos y educación sobre la lactancia, crianza y la promoción de un estilo de vida saludable.
- Consulte, por ejemplo, la página web de la asistencia sanitaria de la zona de Reykjavík en [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

# Asistencia sanitaria - Concertando citas y consultas sin cita previa

---

- Es necesario concertar una cita con un médico de cabecera. Ya sea por teléfono o concertando la cita por [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)
- Si alguien necesita un intérprete, **es necesario que informen a los trabajadores cuando concierten la cita** e indiquen la lengua en la que necesitan un intérprete. Los trabajadores del centro de asistencia sanitaria contratarán a un intérprete.
- También es posible concertar una cita para entrevistas telefónicas con el médico.
- Muchos centros de asistencia sanitaria ofrecen la posibilidad de consultas sin cita durante el turno de tarde.
- Es posible concertar una cita el mismo día o llegar y coger un número. Depende de la clínica.

# ¿Cuánto cuesta?

---

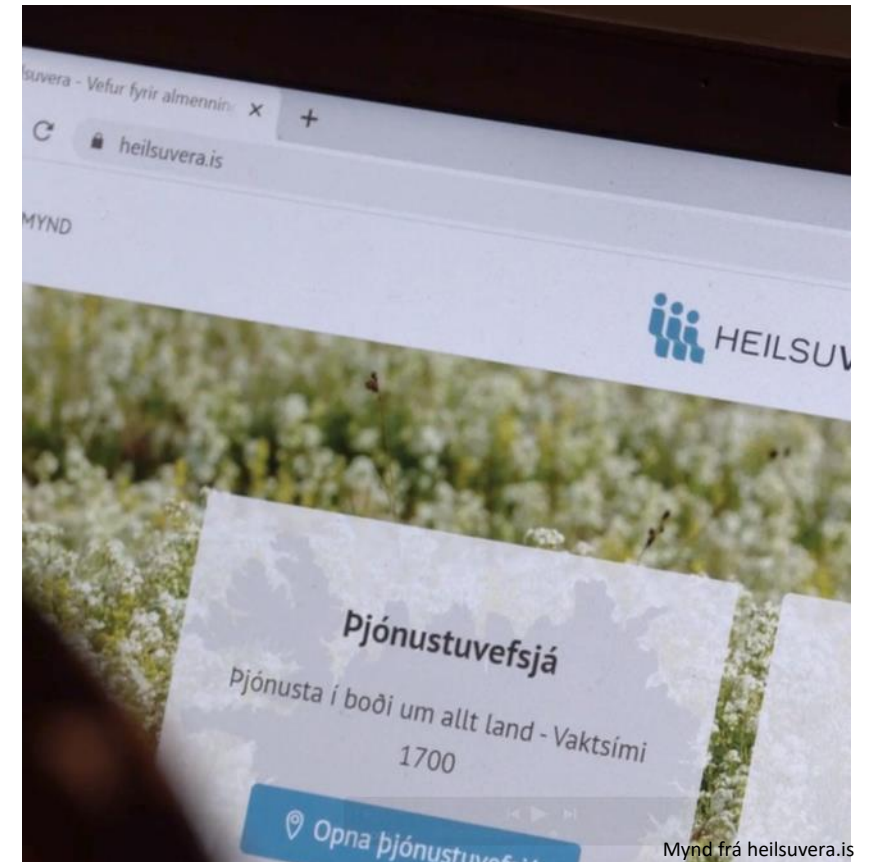
- Los consultorios médicos ofrecen servicios gratuitos para los niños.
- La atención prenatal, así como la atención a niños y bebés también es gratuita.
- Los niños, las personas discapacitadas o las personas mayores no tienen que pagar nada. Pero el resto de pacientes tiene que compartir los gastos.
- Hay que pagar por los certificados médicos.
- El seguro médico islandés funciona basándose en regulaciones públicas de copago para servicios sanitarios. Hay una limitación de pago para el copago mensual de cada persona.



This Photo is licensed under [CC BY-NC](#)

# www.heilsuvera.is

- La página web [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) es una página web centralizada para todos los consultorios médicos.
- Allí, las personas pueden acceder a "mínar síður" (mis páginas) usando un ID electrónico para lo siguiente:
  - Renovar las recetas y solicitar medicamentos con receta.
  - Concertar una cita con un médico.
  - Solicitar un certificado médico y exámenes.
  - Solicitar un test de COVID-19.
  - Consultar los resultados de pruebas.
- La página web también tiene mucha información sobre el desarrollo de los niños y métodos de crianza basados en evidencias.
- También contiene información y consejos sobre una serie de temas para todas las edades.



Mynd frá heilsuvera.is

# Derecho a un intérprete

- La legislación sobre los derechos de los pacientes determina que un paciente que no habla islandés tiene derecho a solicitar servicios de interpretación para la información relativa a su salud, futuros tratamientos y otros remedios.
- Hay que solicitar los servicios de un intérprete con antelación cuando se concierta una cita con un médico, enfermero o matrona.

# Pruebas médicas



- Los análisis de sangre, rayos X, ecografías y tomografías se hacen en hospitales o instituciones de tratamiento que se especializan en hacer ese tipo de pruebas.
- El médico solicitará una prueba por vía electrónica y las personas van hasta la institución de tratamiento por sí mismas.
- Los resultados se envían al médico que solicitó la prueba.
- Hay que pagar la prueba.

# Especialistas

- Los hospitales usan varios médicos especialistas además de los especialistas en consultorios privados.
- Es posible solicitar que el médico le aconseje un especialista médico o concertar la cita directamente con el especialista.
- Algunos ejemplos de especialistas disponibles: oftalmólogos, otorrinolaringólogos, ginecólogos, obstetras, pediatras, psiquiatras, alergólogos y gastroenterólogos.

# Læknavaktin

---

- Læknavaktin provee servicios médicos sin cita para la zona de Reykjavík. Está abierto desde las 17:00 hasta las 22:00 los días entre semana y de 9:00 a 23:30 los fines de semana.
- Læknavaktin tiene médicos que ofrecen servicios sanitarios.
- No es necesario concertar una cita. Es tan sencillo como ir hasta allí y coger un número. Hay que pagar una tasa de paciente.
- **En todo el país están disponibles consultas telefónicas** con una enfermera desde 17:00 hasta 08:00 entre semana y las 24 horas al día durante los fines de semana y días festivos. El contacto es 1770.
- Las visitas a domicilio de los médicos por la noche y durante el fin de semana se solicitan a través de Læknavaktin.
- Læknavaktin está situado en Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík. [www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is)
- Las zonas rurales suelen disponer de servicios médicos por la tarde en consultorios médicos y cuidados intensivos en el hospital de la región.



Mynd frá ja.is



# Cuidados intensivos



- Los servicios de cuidados intensivos para lesiones y enfermedades graves están en Landspítalinn en Fossvogur, 108 Reykjavík. Los cuidados intensivos están disponibles 24 horas al día. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi)
- El número de teléfono es 543 1000. También puede contactar con el personal por chat online.
- Este es el lugar al que deberán ir las personas con lesiones graves, que han sufrido violencia y las personas que están realmente enfermas.
- Los niños que están gravemente lesionados también deberían ir allí.
- Por ejemplo: golpes en la cabeza, fracturas, quemaduras, heridas de incisión y dolores en el pecho.
- Los cuidados intensivos en las zonas rurales suelen suministrarse en los hospitales de la región.

# Cuidados intensivos para víctimas de abuso sexual

---

- Los cuidados intensivos están en la unidad de cuidados intensivos en Landspítalinn, Fossvogi. Son tanto para hombres como mujeres. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis)
- En los cuidados de emergencia, aquellos que han sido víctimas de violencia sexual (violación, intento de violación, otras formas de abuso sexual) pueden buscar ayuda aquí.
- Pueden recibir consultas, apoyo, exámenes médicos y tratamientos.
- Estos servicios son gratis para las víctimas.
- Se mantiene el anonimato y la confidencialidad en todos los casos.
- Están disponibles consultas legales y ayuda para rellenar la queja. Sin embargo, la disponibilidad de los servicios no depende de la decisión de la víctima presentar una queja.

# Hospitalización

---

- En los hospitales, todos los tratamientos médicos, los fármacos, la estancia y las comidas están pagadas por el Estado.
- Solo los médicos pueden decidir quién es hospitalizado.
- Landspítalinn en Reykjavík es el hospital más grande del país, pero hay otros hospitales en ciudades grandes fuera del área metropolitana.
- Las cirugías menores se llevan a cabo tanto en hospitales como en clínicas quirúrgicas. Se paga más por las operaciones en clínicas privadas pero la lista de espera es más corta.

# Atención ambulatoria

---



- Los pacientes en atención ambulatoria recibirán tratamiento en el hospital (u otras instalaciones de salud) pero no se quedarán allí.
- Las personas vuelven a casa después del tratamiento o consulta.
- Se paga una cuota por los servicios ambulatorios.

# Ambulancia - 112



Mynd:www.ruv.is/frett/2020/06/10/nyir-sjukrabilar-verda-gulir

- El número de teléfono **112** es el número de emergencias nacionales para ambulancias, los bomberos y la policía.
- Cuando una persona se pone en contacto con el **112**, es importante poder comunicarse con claridad:
  - Su nombre – Cómo se llama
  - Ubicación - Dónde está
  - La razón de la llamada - Qué ha pasado
- [www.112.is](http://www.112.is) también está disponible como una página web con información y servicio de chats online. Puede encontrar información y consultas sobre temas como la violencia doméstica.
- Una persona a la que transportan en ambulancia pagará una cuota fija para el transporte, sin importar la distancia. La persona recibe la factura después.

# Niños y servicios sanitarios

---

- Los niños suelen ponerse enfermos durante el primer año de vida mientras su sistema inmunológico va haciéndose fuerte.
- Algunas de las enfermedades más comunes de los niños incluyen gripes estomacales, fiebre, resfriados comunes, infecciones de oídos, así como infecciones virales y bacterianas, neumonía por estreptococos y varicela.
- A veces los médicos recetan antibióticos para niños y es importante garantizar que completan el tratamiento.
- Algunos niños necesitarán tubos auditivos debido a oídos infectados.
- Los supositorios antitérmicos o jarabes para niños pueden comprarse en las farmacias locales.

# Niños - Información útil

---

- Cuando los niños van a preescolar están en contacto con muchos niños y esto puede causar infecciones y enfermedades.
- Una buena manera de evitar infecciones es lavar las manos de los niños y cambiarles los calcetines cuando vuelven de la escuela.
- **Los piojos y los oxiuros** son un problema común entre los niños que van a preescolar y a la escuela primaria.
- Para tratar el oxiuro es necesario obtener medicina del médico (o de la farmacia). También es esencial lavar todas las sábanas y toallas y desinfectar las superficies.
- Las farmacias tienen medicinas para tratar los piojos. Es necesario peinar el cabello de los niños con frecuencia con un peine para piojos para retirar las liendres y evitar que los piojos se multipliquen.



Mynd: [www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/](http://www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/)

## Niños y servicios sanitarios - Continuación

- El centro de asistencia sanitaria es el primer sitio al que ir si necesita servicios sanitarios para niños.
- Es posible ver a un enfermero y concertar una cita con un doctor después.
- También es posible concertar una cita directamente con un médico.
- Además, los turnos de tarde en los centros de asistencia sanitaria aceptan consultas sin cita previa.
- Los enfermeros de los centros de asistencia sanitaria ofrecen servicios en escuelas primarias. Monitorizan el crecimiento de los niños, controlan las vacunas e informan a los niños sobre problemas relacionados con la salud.



# Pediatras

- Hay pediatras en los hospitales y en las clínicas privadas.
- Por ejemplo, Reykjavík tiene una clínica pediátrica en Domus barnalækna en Urðarhvarf 8, 203 Kópavogur.
- Puede concertar citas con antelación para el turno de tarde o durante los fines de semana (n.º de teléfono 563-1010, [www.barnalaeknardomus.is](http://www.barnalaeknardomus.is))
- Los médicos de cabecera también derivan a los niños a pediatras.
- Las instalaciones para tratamientos médicos pediátricos Barnaspítali Hringsins están en el hospital universitario Landsspítalinn. Tiene una sala hospitalaria y una unidad pediátrica de cuidados intensivos.

# Los niños con discapacidad y niños con trastornos de desarrollo y comportamiento

---

- El centro de asistencia sanitaria local es el primer sitio al que ir si los niños están teniendo dificultades. Allí, el personal del centro llegará a una conclusión durante la consulta con los progenitores y determinarán si el niño necesita o no un especialista.
- Puede tratarse de pediatras, psiquiatras que especializan en niños y adolescentes u otros especialistas en cuidados pediátricos.
- "Þroska- og hegðunarstöðin" es una clínica operada por el sistema de asistencia sanitaria (Þönglabakki 1, 109 R.) Allí ofrecen diagnóstico, consultas, tratamiento y entrenamiento para los trastornos de comportamiento y desarrollo. Es necesaria una referencia. [www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod](http://www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod)
- BUGL es un centro de tratamiento hospitalario psiquiátrico para niños y adolescentes con problemas mentales. Es necesaria una referencia del médico. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl)

# Niños con discapacidad y niños con trastornos - Continuación

- Si se sospecha que existe una discapacidad de desarrollo, hay que concertar una consulta en un centro de asistencia sanitaria. Después el centro derivará al niño al diagnóstico de estado y el Centro de asesoramiento (Greiningar og ráðgjafastöð ríkisins (GRR)). [www.greining.is](http://www.greining.is)
- El papel de GRR es garantizar que los niños con trastorno del espectro autista o trastornos de desarrollo severos reciben el diagnóstico necesario, asesoramiento y recursos para aumentar sus oportunidades y mejorar su calidad de vida.
- Los niños que son diagnosticados con discapacidades y los progenitores de esos niños tienen derecho a recibir asistencia del municipio en el que residen, de acuerdo con las leyes referentes a personas con discapacidad.
- Los municipios ofrecen servicios para personas con discapacidades y sus familias.



This Photo is licensed under CC BY-ND

# Niños con discapacidad y niños con trastornos - Continuación

- Los padres pueden beneficiarse de ayudas económicas del Instituto de Seguridad Social del Estado (Tryggingarstofnun - [www.tr.is](http://www.tr.is)) para ayudar a cuidar niños con discapacidades y ayudar a mitigar los gastos relacionados con su cuidado.
- El seguro médico islandés (Sjúkratryggingar Íslands - [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)) paga ayudas médicas y de equipamiento, rehabilitación/entrenamiento y gastos de viajes.
- En la sociedad islandesa, las personas con discapacidad tienen derecho a seguridad, ayuda, servicio y participación en la sociedad en sus propios términos.

# El Convenio de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

---

- Islandia ratificó la Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad en 2016.
- [www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf](http://www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf)
- La convención aplica a los derechos humanos y establece que las personas con discapacidad tienen los mismos derechos y oportunidades que los demás. Y tienen que recibir la ayuda necesaria a ese respecto.
- **Los principios más importantes de la convención incluyen:**
  - Respetar la dignidad humana, diversidad, autonomía y la independencia de todas las personas.
  - La prohibición de cualquier tipo de discriminación basada en la discapacidad de las personas.
  - Igualdad de oportunidades y ayuda, tales como educación, empleo, vida familiar y vida independiente.
  - Accesibilidad para todos.
  - Igualdad entre hombres y mujeres.
  - Consultas con personas con discapacidades.
  - Educación y presentación en la convención.
  - Cambios en la sociedad para que todas las personas puedan tener las mismas oportunidades.

# Sistema de copago - Coste

---

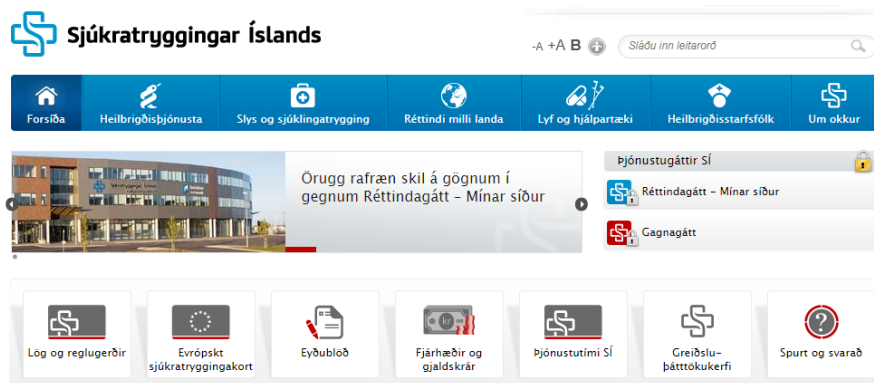
- El seguro médico islandés (Sjúkratryggingar Íslands (SÍ)) pagará una parte de los costes de todos los servicios médicos y farmacéuticos para aquellos que cualifican para el seguro médico del estado. [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)
- Los sistemas de copagos SÍ requieren que los individuos paguen una determinada cantidad máxima cada mes para sus servicios sanitarios.
- El valor máximo es más bajo para las personas con discapacidad, personas mayores y niños.
- Los servicios ofrecidos en los centros de asistencia sanitaria, hospitales, medicina privada, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, terapeutas del habla y psicólogos (con un acuerdo con SÍ, para niños menores de 18 años) están cubiertos por el sistema de copago.



# Costes - Continuación

- Los individuos que viven fuera de la zona metropolitana de Reykjavík pueden solicitar ayuda financiera para viajes y alojamientos relacionados con el tratamiento médico. Hay que solicitar esta ayuda financiera por adelantado.
- Los refugiados tienen los mismos derechos que otros con SÍ y el mismo derecho a recibir servicios sanitarios. Las personas que han llegado recientemente y tienen protección internacional, les será concedida una excepción de la regla general del periodo de espera de seis meses para el seguro médico.
- La Dirección de Inmigración (Útlendingastofnun) enviará la información a SÍ para registrar a los refugiados en el sistema de seguros de salud.

# Página web de los derechos SÍ – [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)



- En la página web del seguro médico islandés (SÍ), [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) encontrará el portal de derechos SÍ.
- Allí, las personas pueden acceder a "Mínar síður" (Mis páginas) usando un ID electrónico.
- A través de "Mínar Síður", las personas pueden encontrar información relacionada con sus derechos SÍ, facturas de servicios médicos que han recibido y su estado, que está relacionado con los costes farmacéuticos y cuotas de servicios médicos.
- Es muy importante introducir la información bancaria correcta en "Mínar síður" para garantizar que SÍ puede reembolsar los costes, cuando sea necesario.



# Farmacias / droguerías

- En las farmacias, las personas pueden comprar fármacos, productos sanitarios y cosméticos, junto con otros productos.
- Todas las farmacias tienen farmacéuticos en su plantilla. Allí puede obtener información sobre fármacos y productos sanitarios directamente del farmacéutico.
- La mayor parte de los fármacos necesitan receta, pero algunos medicamentos se venden en el mostrador. Como, por ejemplo, medicamentos suaves para alergias y dolores, medicamentos para la gastritis y medicamentos para el reflujo gástrico.



Mynd: [www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok](http://www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok)

# Farmacias - Continuación

- Los médicos envían las recetas electrónicamente.
- Las personas tienen que presentar su kennitala (número de identificación islandés) en la farmacia para obtener medicamentos con receta.
- Las personas también tienen que tener con ellos una identificación válida cuando compran y recogen medicamentos con receta.
- No se pueden recoger medicamentos con receta en nombre de otra persona (las personas con 18 años o más), a no ser que tenga un permiso oficial de la persona mencionada en la receta.
- Este permiso puede darse de manera electrónica en [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

# Copago farmacéutico

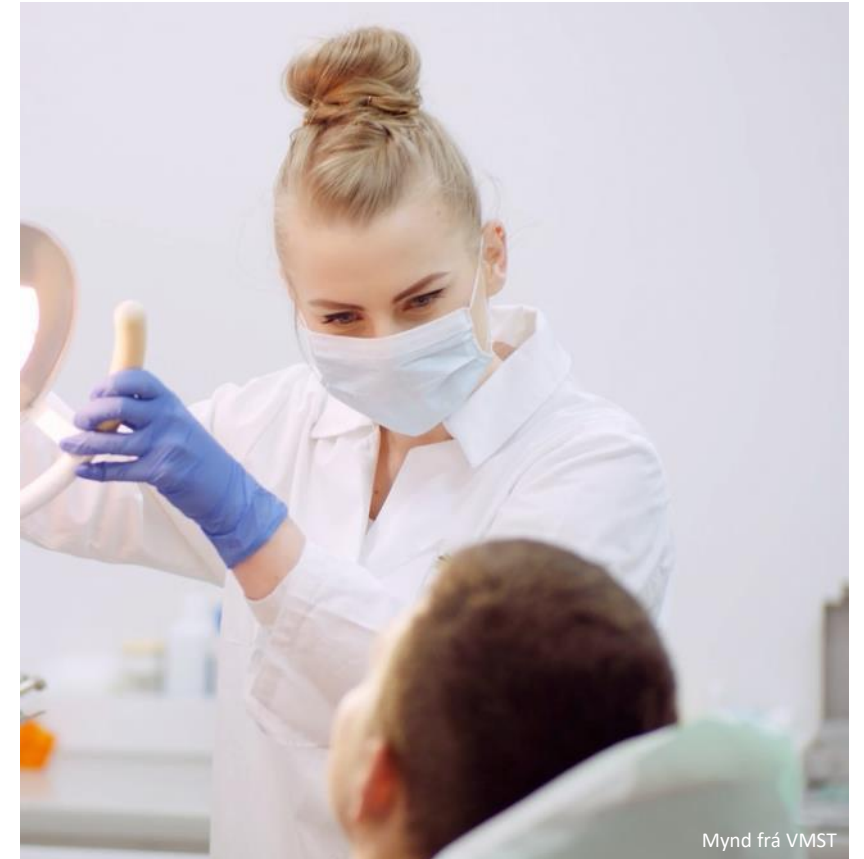
---

- El copago de seguro médico para la compra de medicamentos aumenta en proporción a los costes de los aumentos personales a lo largo de un periodo de 12 meses.
- Por eso las personas pagaran el precio más alto la primera vez que compren el medicamento. Pero ese coste irá bajando progresivamente (dentro de un periodo de doce meses).
- Cuando las personas compran un medicamento por primera vez, empieza un periodo de 12 meses. Por ejemplo, si la compra se hace el 15 de agosto de 2020, el periodo termina el 15 de agosto de 2021. El periodo empieza otra vez cuando la persona compra por primera vez un medicamento.

# Dentista

---

- Los servicios dentales son gratis para los niños, pero no para los adultos.
- Descuentos para personas mayores y personas con una discapacidad diagnosticada o una pensión de rehabilitación.
- Es bueno ir a un dentista para hacer revisiones y tratamientos periodontales una vez al año. Las revisiones periódicas pueden evitar que los dientes se estropeen.
- Por eso es muy importante limpiar los dientes de los niños tan pronto como empiezan a salirse los dientes.
- En Islandia, el agua del grifo está limpia y fresca. Es preferible elegir agua en lugar de zumo de frutas y otros líquidos ácidos que dañan los dientes.



Mynd frá VMST

# Dentistas - Continuación

- Los servicios dentales para niños los paga completamente el seguro médico islandés (Sjúkratryggingar Íslands) con la excepción de una cuota anual de visitas ISK 2500. (es posible que los progenitores compartan los costes en el caso de operaciones dentales importantes).
- El prerequisite para el copago SÍ es que se haya registrado un dentista familiar personal (mediante el SÍ's "Réttindagátt - Mínar síður») ([www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)) o en la oficina del dentista).
- El objetivo de un dentista familiar es, por ejemplo, ponerse en contacto con los niños para revisiones periódicas, suministrar servicios preventivos y servicios dentales necesarios.
- Cuando una persona cumple los 18 años ya no tiene derecho a servicios dentales gratuitos.

# Dentistas - Continuación

- El seguro médico islandés (Sjúkratryggingar Íslands) pagará una porción de los costes de los servicios de ortodoncia.
- Los servicios tienen que ser suministrados por un experto en ortodoncia.
- Sí pagará el 95 % de los costes si una persona tiene el paladar hendido o una condición comparable.
- Es importante estar familiarizado con las condiciones y las normas relacionadas con este tema.

# Atención prenatal y parto

---

- Las mujeres embarazadas pueden ir para exámenes prenatales.
- Si una mujer no se presenta a un examen prenatal, el centro de asistencia sanitaria se pondrá en contacto con ella y notificará a los servicios de protección al menor, si es necesario.
- Los exámenes prenatales son gratis y se hacen en el centro de asistencia sanitaria o en un hospital.
- El objetivo de los cuidados prenatales es mejorar la salud de las madres y los hijos, con ayuda y asesoramiento, analizando los factores de riesgo y dándoles respuesta, así como ofreciendo información general sobre embarazos y partos.
- Las matronas supervisan los cuidados prenatales y consultarán con el médico de cabecera y obstetras en el centro de asistencia sanitaria, si es necesario.
- [www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/](http://www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/)



Mynd:www.throuarmidstod.is/svid-thih/maedravernd/-36-vikur.-allar-konur/

# Atención prenatal y parto - Continuación

- Cuando se confirma un embarazo, es recomendable contactar con la matrona en un centro de asistencia sanitaria y concertar una cita para la primera revisión y consulta.
- La primera cita suele ser antes de las 12 semanas de embarazo.
- Todas las personas reciben asistencia prenatal una media de 7 a 10 veces durante el embarazo.
- La matrona está disponible para consultas telefónicas entre consulta y consulta.



# Atención prenatal y parto - Continuación

---

- En cada visita, se habla sobre la salud y el bienestar general de la madre, y se ofrecen consultas y educación.
- Se mide la presión sanguínea y se comprueban las proteínas en la orina.
- También se comprueba la frecuencia cardíaca a partir de las 16 semanas.
- Hay disponibles exámenes para anemia, hepatitis B y C, HIV y rubeola.
- En un embarazo normal, se ofrecen dos ecografías, a las 12 semanas y a las 20 semanas de embarazo en la Unidad de Diagnóstico Prenatal del Hospital Universitario de Landspítalinn.



# Atención prenatal y parto - Continuación

---

- La mayor parte de los niños en Islandia nacen en hospitales y no es necesario pagar por los servicios de maternidad en el hospital.
- También hay partos en casa, pero siempre con la presencia de una matrona.
- Si no hay complicaciones en el parto y la madre y el niño están sanos, normalmente vuelven a casa ese mismo día o al día siguiente.
- Después de volver a casa, la matrona hará visitas y pesará al niño, ayudará en la lactancia y supervisará la salud de la madre y el niño.
- Son de 6 a 7 visitas en total y es posible contactar con la matrona por teléfono si surge alguna complicación entre visitas.
- Una vez el niño tiene de 5 a 7 días, hay que llevarlo a una revisión con el pediatra. También se hace un examen auditivo. En el caso de residentes en el área de Reykjavík, la revisión se hace en el hospital pediátrico de Barnaspítali Hringins.

# Atención a niños y bebés

---



- La asistencia sanitaria para niños y bebés se presta en los centros de asistencia sanitaria.
- Está disponible para todos los padres y es gratis.
- Una vez un niño ha cumplido las 6 semanas, hay que hacerle un examen médico. En el tercer mes, el niño empieza a recibir vacunas.
- Los médicos y los enfermeros vigilarán a los niños y bebés.
- El objetivo de esos cuidados es monitorizar la salud y el desarrollo de los niños, desde su nacimiento hasta que alcanzan la edad escolar. Y dar a los padres asesoramiento e instrucciones.
- [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) contiene mucho material sobre cuidados infantiles y el desarrollo y la salud de los niños.

# Vacunas

- Las vacunas son de vital importancia para salvar vidas.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que las vacunas salvan aprox. de 2 a 3 millones de vidas cada año.
- Algunas enfermedades se han eliminado con vacunas y la tos ferina, la rubeola y el sarampión son muy poco frecuentes en Islandia. Esto se debe a la participación masiva en los programas de vacunación.
- Aquí hay una lista de las vacunas que reciben los niños en Islandia. [https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/4dZeAPJQbGqLvgfqG8JvEV/65e8e09d2f0968cf62fec/a9b98f24183/Enska\\_14.08.2023.pdf](https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/4dZeAPJQbGqLvgfqG8JvEV/65e8e09d2f0968cf62fec/a9b98f24183/Enska_14.08.2023.pdf)

# Interrupción del embarazo

---

- En Islandia, hay leyes que permiten interrumpir un embarazo hasta el final de vigésima segunda semana. Una mujer tiene derecho a abortar si así lo quiere.
- Se debe interrumpir un embarazo tan pronto como sea posible, preferiblemente antes de las 12 semanas de embarazo.
- El aborto se lleva a cabo en instituciones médicas. Por lo general en la unidad de ginecología en el Hospital Universitario de Landspítalinn.
- El aborto puede llevarse a cabo de dos maneras: con el uso de fármacos o con cirugía.

# Interrupción del embarazo - Continuación

---

- Si una persona/pareja decide interrumpir un embarazo, el proceso es el siguiente:
  - Confirmar el embarazo con un test de embarazo.
  - Contacta con la unidad de ginecología llamando al número 543 3600 y dejar un mensaje que incluya la siguiente información: nombre, número de identificación y número de teléfono.
  - La unidad ginecológica llamará de vuelta en un plazo de 48 horas.
  - También es posible ponerse en contacto con el centro de asistencia sanitaria para recibir ayuda para solicitar el aborto.
- La decisión de interrumpir un embarazo no es sencilla. Los trabajadores sociales de la unidad de ginecología de Landspítalinn ayudan a las mujeres/parejas en la toma de decisiones (pero no toman la decisión por ellos).
- Toda la gente puede solicitar el asesoramiento de un trabajador social y la consulta es gratuita.
- [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild)

# Anticonceptivos



- En Islandia los anticonceptivos están divididos en tres categorías:
  - Medicamentos hormonales (la píldora anticonceptiva, el anillo vaginal anticonceptivo, anticonceptivo subdérmico (se coloca debajo de la piel del brazo)), parche, inyección y dispositivo intrauterino).
  - Sin hormonas (preservativos, dispositivo intrauterino, diafragma).
  - Procedimientos de esterilización.
- Los médicos de cabecera, enfermeros, matronas y ginecólogos ofrecen consultas sobre opciones anticonceptivas. Esa consulta es confidencial.
- Los médicos, así como los enfermeros y las matronas (que cuentan con el permiso necesario) puede pasar recetas para anticonceptivos.

# Píldoras anticonceptivas de emergencia

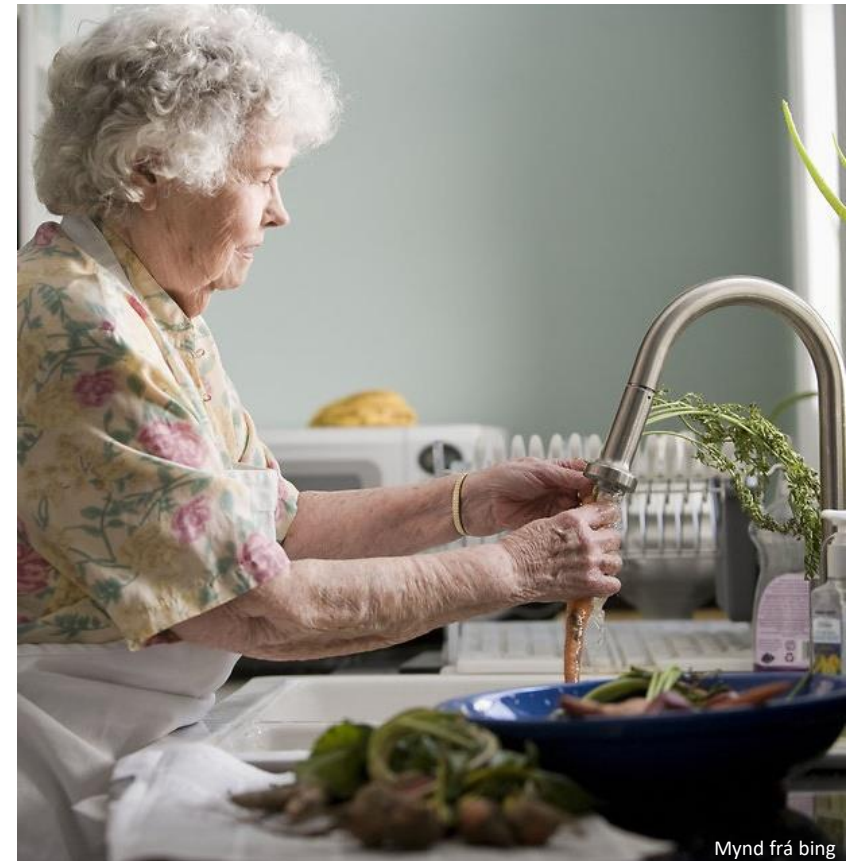
- Si no se han usado anticonceptivos o estos han fallado, es posible tomar una píldora anticonceptiva de emergencia («la píldora del día después») para prevenir la ovulación o que el huevo fertilizado se adhiera al útero.
- La píldora anticonceptiva de emergencia debe tomarse en un plazo de 72 horas después de haber mantenido relaciones sexuales (lo antes posible).
- La píldora anticonceptiva de emergencia puede comprarse en farmacias sin receta.
- Es una tableta oral.



# Personas mayores

---

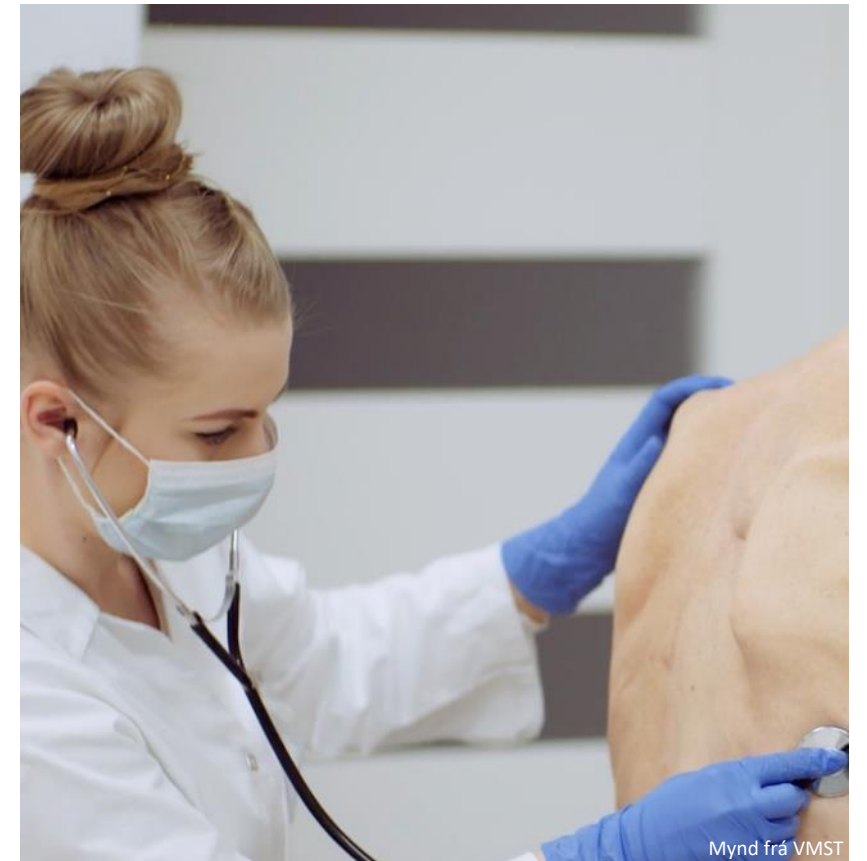
- En Islandia, las personas mayores reciben una pensión del Estado y, con frecuencia, pagos de un fondo de pensiones. Las cantidades **dependen de cuánto tiempo han vivido en el país y de lo que han ganado.**
- La mayor parte de las personas mayores vive en sus casas tanto tiempo como es posible (o durante toda su vida).
- Muchas reciben ayuda de los municipios (limpieza, comida, dosificación de medicamentos o ayuda para asearse) o participan en actividades de ocio para personas mayores.
- Las personas pagan ellas mismas una parte de estos costes.



# Personas mayores - Continuación

---

- Las residencias de ancianos son para personas mayores que no pueden vivir en casa. Las personas mayores compartirán los gastos de estancia en la residencia de ancianos.
- Las residencias de ancianos ofrecen cuidados las 24 horas. En las residencias de ancianos trabaja personal para el cuidado diario a personas mayores, asistentes de enfermería, enfermeros y médicos.
- Con la edad surgen algunos problemas de salud como, por ejemplo:
  - Ansiedad y depresión debidas al empeoramiento de la salud, el aislamiento y la soledad.
  - Pérdida de apetito. Malnutrición y un sistema inmunológico debilitado.
  - Entre las personas mayores son comunes la pérdida parcial de memoria y la demencia.



# El resfriado común

---

- El resfriado común es una enfermedad contagiosa frecuente durante los meses de invierno en Islandia.
- Goteo nasal, fiebre y garganta irritada pueden ser síntomas del resfriado común.
- En Islandia **no** se recetan antibióticos para los síntomas iniciales del resfriado común.
- Se recomienda que las personas permanezcan en el interior, descansen y tomen analgésicos suaves y supresores de la tos, cuando lo necesiten (disponibles en farmacias sin receta).
- No es necesario tener miedo del resfriado común. Suele durar de 1 a 2 semanas.
- Las personas deben ir su centro de asistencia sanitaria si el resfriado común u otras enfermedades no pasan una vez pasado ese periodo de tiempo.



This Photo is licensed under [CC BY](#)

# Salud mental

- Las enfermedades mentales y los problemas emocionales pueden surgir en la vida de cualquier persona. Pueden estar asociados a situaciones difíciles a la hora de comunicarnos con otras personas o en la vida.
- El exceso de estrés y la inseguridad pueden provocar ansiedad (incluso trastorno de estrés postraumático) y puede aparecer después de eventos traumáticos tales como enfermedades, lesiones, muertes, experiencias vividas durante la guerra o al escapar de circunstancias peligrosas en nuestros países de origen.
- Muchas de las personas que viven en Islandia sufrirán trastorno afectivo estacional durante los meses más oscuros del año, en invierno.
- En general, en Islandia las personas muestran mucha empatía frente a las enfermedades de este tipo y es considerado normal buscar ayuda médica o tratamiento.



Mynd frá VMST

# Salud mental - Continuación

---

- La mayor parte de las personas que emigran a otro país pasarán por un proceso psicológico asociado con este cambio. Al principio las personas son optimistas y se sienten aliviadas ante sus nuevas circunstancias. Pero pasado un tiempo, muchas personas sufren depresión o tienen pensamientos negativos. Para la mayor parte de las personas esto desaparece gradualmente a medida que alcanzan un estado emocional más equilibrado.
- A veces, la angustia mental y la ansiedad pueden manifestarse en síntomas físicos como dolores de cabeza, dolores de estómago o insomnio.
- Es importante tener una visión general al buscar la raíz del dolor y la disforia.
- No tenga miedo de decir a las personas cómo se siente o de compartir sus experiencias personales y preguntar a los trabajadores de la asistencia sanitaria y a los terapeutas sobre las posibles razones de su disforia y dolor.

# Salud mental - Continuación

- El centro de asistencia sanitaria es el primer sitio al que ir si tiene problemas con su salud mental. Un médico de cabecera puede recetar antidepresivos, ansiolíticos y estabilizadores del estado de ánimo si el psiquiatra lo solicita. También hay disponibles psicólogos dentro del sistema de asistencia sanitaria.
- Los equipos para el tratamiento de la salud mental están activos en los centros de asistencia sanitaria y en algunos centros de servicios. Ofrecen varios tipos de ayuda.
- La unidad de cuidados intensivos de Landspítalinn para enfermedades psiquiátricas está en el primer piso de la unidad psiquiátrica en Hringbraut. Está abierto desde las 12:00 hasta las 19:00 entre semana y desde la 13:00 a 17:00 los fines de semana y en vacaciones.
- También es posible ir a la unidad de cuidados intensivos en Landspítalinn en Fossvogur.



# Adicciones

---

- La primera causa de cáncer y otras enfermedades prevenibles es el tabaco.
- Fumar es la forma más peligrosa de usar el tabaco y casi la mitad de los fumadores de larga duración morirán por ello.
- Masticar tabaco y aspirarlo también es perjudicial para la salud de los consumidores.
- Hay disponible asistencia para dejar de fumar y consumir tabaco. Incluyendo consultas, cursos y productos farmacéuticos. y productos en farmacias (chicles de nicotina, parches de nicotina e inhaladores de nicotina).
- Los niños menores de 18 años no pueden comprar ni usar productos con tabaco.

# Adicciones - Continuación

---

- El consumo excesivo de alcohol puede ser un problema. Las personas suelen intentar ocultar su consumo de alcohol e intentan parar voluntariamente, pero tienen dificultades para hacerlo.
- La adicción al alcohol es una enfermedad tratable.
- La desintoxicación y el tratamiento de la adicción al alcohol y las drogas se lleva a cabo en Vogur, que está dirigido por la asociación SÁÁ. [www.saa.is](http://www.saa.is)
- También hay disponibles tratamientos a largo plazo, para hombres y para mujeres después una estancia en Vogur.
- La asociación AA ha demostrado ser útil para muchas personas a la hora de dejar el alcohol y las drogas, y mantenerse sobrios. [www.aa.is](http://www.aa.is)
- La edad mínima para comprar bebidas alcohólicas es 20 años.



# Adicciones - Continuación

---

- El consumo excesivo de alcohol y drogas viene seguido de problemas y malestar. Tanto para las personas que abusan de las drogas y el alcohol, como para su familia y amigos.
- La vida familiar suele caracterizarse por la presencia de ansiedad, miedo, aislamiento, discusiones y violencia.
- Se considera negligencia que los niños tengan que convivir con gritos y discusiones en casa debidas a que sus padres/tutores consumen alcohol.
- En Islandia existen otras asociaciones. Se centran en ayudar a las personas adictas a mejorar y mantener su salud. También apoyan a las familias y amigos de adictos en una gran variedad de áreas (adicción a la comida, problemas con el juego, codependencia, familiar alcohólico).



# Promover la salud y medidas preventivas

---

- En Islandia no hay mucha luz solar. **Se recomienda a todas las personas que tomen vitamina D** (aceite de hígado de bacalao o tabletas/cápsulas de vitamina D). La dosis recomendada depende de la edad.
- Los terapeutas físicos forman parte de la plantilla de hospitales y clínicas privadas. Tratan el dolor musculoesquelético. Es posible que un médico recomiende un terapeuta físico. En ese caso el seguro médico cubrirá un valor significativo de los costes.
- Los terapeutas de masajes y los entrenadores de salud pueden encontrarse en los gimnasios y en clínicas privadas.
- Hay grupos de senderismo en varios puntos de Islandia. Funcionan de manera independiente o como parte de equipos deportivos o asociaciones de senderismo, [www.utivist.is](http://www.utivist.is) y [www.ferdafelagid.is](http://www.ferdafelagid.is)

# Promover la salud y medidas preventivas - Continuación

- Las personas van a psicólogos (o psiquiatras) para recibir ayuda con la ansiedad y trastornos obsesivos, o para trabajar en traumas.
- Las clínicas de terapia psicológica, también ofrece terapia de pareja y terapia familiar.
- El seguro médico islandés (Sjúkratryggingar Íslands) no paga por tratamiento psicológico **privado**. Sin embargo, es posible ponerse en contacto con el sindicato o los servicios sociales municipales y solicitar ayuda económica.
- También hay disponibles psicólogos dentro de los centros de asistencia sanitaria y hospitales.

# Promover la salud y medidas preventivas - Continuación

- Hay muchos gimnasios en Islandia. Ofrecen acceso a equipos para hacer ejercicio, así como una gran variedad de clases de gimnasia.
- En Islandia es muy frecuente que tanto hombres como mujeres vayan al gimnasio.
- Ir a nadar es una parte muy importante de la cultura islandesa. Tanto para mujeres, hombres y niños. Muchas personas van a la piscina todos los días para conocer personas y hablar en las saunas. Muchos migrantes, incluyendo las mujeres, van a las piscinas en Islandia y piensan que es una experiencia muy divertida.
- Hay aeróbic acuático en muchas piscinas y son muy populares, especialmente entre las personas mayores.
- En las piscinas hay termas calientes, termas con hidromasaje y baños de vapor.
- Nadar es una actividad muy saludable, pero descansar fuera de casa cuando las temperaturas son más altas, también puede ser agradable.



# Promover la salud y medidas preventivas - Continuación

---

- Islandia ofrece exámenes organizados para cáncer cervical y cáncer de mama.
- El examen de cáncer cervical en mujeres se hace en centro de asistencia sanitaria en todo el país. Los enfermeros y las matronas recogen muestras.
- A las mujeres entre los 23-29 años se les ofrece un examen cada 3 años. A las mujeres entre los 30-65 años se les ofrece un examen cada 5 años.
- Landspítalinn supervisa los exámenes de cáncer de mama en coordinación con el hospital en Akureyri (Sjúkrahúsið á Akureyri).
- A las mujeres entre los 40-74 años se le ofrecen exámenes de cáncer cada dos años.

# Promover la salud y medidas preventivas - Continuación

---

- Las invitaciones para los exámenes se envían por correo y también se puede acceder a ellas de manera electrónica en [www.island.is](http://www.island.is) en ("míñar síður").
- Puede consultar los resultados de manera electrónica en [www.island.is](http://www.island.is) ("míñar síður") y [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) . También se contacta directamente con las mujeres si existe alguna razón para hacerlo.
- Las invitaciones, los exámenes realizados y los resultados de los exámenes pueden verse [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is), tanto los resultados positivos como cuando existen razones para hacer más exámenes.
- El cáncer de colon en hombres y mujeres, y el cáncer de próstata (en hombres) también es común y es necesario empezar a hacer exámenes a partir de los 50.

# Promover la salud y medidas preventivas - Continuación

---

- En Islandia es obligatorio usar el cinturón de seguridad. Los cinturones de seguridad han salvado muchas vidas en accidentes.
- Por ley, en el coche los niños siempre deben ir en un asiento para niños que sea compatible con su peso y edad.
- Los niños también tienen que llevar casco cuando van en bicicleta.
- En invierno, tanto los niños como los adultos, tienen que llevar reflectores en las chaquetas y las mochilas.

# Bienestar mental - Ayuda

- Número de emergencia 112 y [www.112.is](http://www.112.is) (chat online)
- La línea telefónica de ayuda de la Cruz Roja está siempre abierta, es confidencial y gratuita. Llame al 1717 o acceda al chat online en [www.1717.is](http://www.1717.is).
- La organización Píeta [www.pieta.is](http://www.pieta.is), organiza actividades para ayudar a prevenir suicidios y autolesiones, y apoya a los familiares. TEL. 552 2218, siempre abierta.
- La Alianza Islandesa de Salud Mental ("Geðhjálp"), [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is), Tel. 570 1700. En la Alianza Islandesa de Salud Mental, consultores especializados ofrecen servicios a personas con enfermedades mentales y a sus familiares, de manera gratuita. Los consultores tienen la obligación de mantener la confidencialidad.
- Hugarafli. Una organización no gubernamental formada por personas que han sufrido crisis personales y están recuperándose. Trabajos en grupo variados. [www.hugarafli.is](http://www.hugarafli.is) TEL. 414 1550.



Mynd frá VMST



# Adicción - Ayuda

---

- SÁÁ. Tratamiento para adicción al alcohol y las drogas. Para hombres, mujeres y adolescentes. Servicios psicológicos para hijos de alcohólicos. [www.saa.is](http://www.saa.is) TEL. 530 7600.
- AA, [www.aa.is](http://www.aa.is) Asociación de hombres y mujeres en rehabilitación de alcoholismo.
- El teléfono de emergencia de la asociación AA es el siguiente: 895-1050 para el área de Reykjavík, tel.: 849-4012 Akureyri, y tel.: 777-5504 Reykjanes. Se organizan reuniones de AA en toda Islandia.
- Para obtener información y ayuda para violencia doméstica, consulte el capítulo 3. *Niños y familias.*



# Buena salud - Vale su peso en oro

---

- Contribuye al bienestar mental y físico:
  - dormir bien
  - comida sana y nutritiva
  - hacer ejercicio y fortalecer el cuerpo
  - salir a pasear todos los días, incluso en invierno. Aprovechar la luz del día
  - vigilar los niveles de estrés y tener una vida equilibrada
  - pensar positivo
  - tener una relación sana con amigos y familia
  - hacer cosas que nos hagan felices y nos den placer
  - alimentar el alma
  - no fumar
  - evitar el alcohol

# Páginas web

- [www.112.is](http://www.112.is)
- [www.1717.is](http://www.1717.is)
- [www.aa.is](http://www.aa.is)
- [www.adhd.is](http://www.adhd.is)
- [www.attavitinn.is](http://www.attavitinn.is)
- [www.doktor.is](http://www.doktor.is)
- [www.barnalaeknardomus.is](http://www.barnalaeknardomus.is)
- [www.ferdafelagid.is](http://www.ferdafelagid.is)
- [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is)
- [www.greining.is](http://www.greining.is)
- [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)
- [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)
- [www.hugarafli.is](http://www.hugarafli.is)

[www.island.is](http://www.island.is)

[www.krabb.is](http://www.krabb.is)

[www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is)

[www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)

[www.mcc.is](http://www.mcc.is)

[www.pieta.is](http://www.pieta.is)

[www.saa.is](http://www.saa.is)

[www.sjonarholl.is](http://www.sjonarholl.is)

[www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)

[www.stjornarradid.is](http://www.stjornarradid.is)

[www.tr.is](http://www.tr.is)

[www.utivist.is](http://www.utivist.is)



**Stjórnarráð Íslands**  
Félagsmálaráðuneytið