

Índice de Contenidos

Salud	2
Información general sobre salud	2
Información general para inmigrantes y extranjeros	2
Emergencia	4
Medicamentos y farmacias	6
Seguro de enfermedad	6
Expediente electrónico del paciente (ePA)	7
Visita al médico y al hospital	8
Números de emergencia - SOS	11
Centros de asesoramiento y ofertas de ayuda	11
Ayuda contra la violencia y los malos tratos - ¿Es usted una mujer necesitada?	12
aplicación breastcare	15
MiMi - Con los emigrantes para los emigrantes (MiMi-Bayern)	15
Centros de asesoramiento para personas necesitadas de cuidados y sus familiares	16
Responsable de Inclusión de la ciudad de Ingolstadt	18
Médicos del Mundo - Centro de asesoramiento de Múnich	19
Ayuda médica a los refugiados	20
Embarazo y parto: asesoramiento, apoyo, ayuda	22
¿Qué hay que tener en cuenta durante el embarazo y el parto?	22
Embarazo y parto	26
Contactos para el asesoramiento sobre el embarazo y el asesoramiento sobre el conflicto del embarazo	27
Anticoncepción y planificación familiar	29
Salud infantil	30
Traumatismos, crisis agudas y estrés psicológico	31
Cuidados paliativos	33
Guía familiar para personas con discapacidad	35
Enfermedades infecciosas Higiene Protección	35
Semanas bávaras de pruebas del VIH	36
Atención: Garrapatas en Ingolstadt	36
Grupos de autoayuda en Ingolstadt	38
Particularidades en caso de accidente laboral	39
Centros de asesoramiento sobre delegación de la asistencia sanitaria / directiva asistencial / asistencia jurídica	40
Apoderamiento sanitario o poder notarial / directriz de cuidados	41
Centro especializado en centros de asistencia y discapacidad - Desarrollo y supervisión de la calidad (FQA)	42
Centro de asistencia Ingolstadt	43

Salud

Información general sobre salud

¿Tiene una enfermedad aguda? ¿Siente dolor? En Alemania tiene derecho a una atención médica básica. El Estado recomienda algunas vacunas. Puede vacunarse. Se recomiendan algunos exámenes. Tienen por objeto prevenir enfermedades. Puede hacérselos. Algunos exámenes son muy importantes para su salud. Los médicos pueden hacérselos gratuitamente. Vaya al médico si

- está gravemente enfermo o tiene dolor
- está embarazada
- tiene una enfermedad crónica. Tienes diabetes, epilepsia o una enfermedad mental, por ejemplo.

💡 ¿Todavía toma medicación? ¿Tiene el prospecto de su medicación? Lívelos a la cita con el médico.

¿Ha ido ya al médico o al hospital a causa de la enfermedad? Lleve también los resultados.

👤 ¿Tiene permiso de residencia? Entonces debe darse de alta en un seguro de enfermedad regular. Allí recibirá una tarjeta de seguro. Esta le da derecho a los servicios de los médicos. Igual que todos los ciudadanos de Alemania.

Los refugiados pueden encontrar más información aquí  Asistencia médica

Información general para inmigrantes y extranjeros

Sistema sanitario en Alemania

Información importante en distintos idiomas

En Internet hay mucha información sobre salud.

En muchos idiomas, por ejemplo árabe, kurdo, persa, inglés...

[1. guía sanitaria para solicitantes de asilo](#)

¿Cómo funciona la asistencia sanitaria?

¿Qué hago si estoy enfermo?

¿Qué ayuda puedo recibir?

[2. portal de salud sobre diversos temas](#)

Mucha información, por ejemplo sobre

- Anticoncepción
- adicción
- nutrición
- ...

3. visita al médico de la mujer

⇒ Película en diferentes idiomas

4. información sobre diversos temas (centro etnomédico)

Guía sobre diversos temas, por ejemplo:

- Diabetes
- Vacunación
- Traumatismos, depresión
- Salud materna

5. información para pacientes sobre numerosas enfermedades

- Asma
- gripe
- Demencia
- ...

6. vocabulario en el ámbito de la salud

- [Proyecto Take Care](#) (Weg-Weiser para inmigrantes)
- [Libro de palabras con imágenes](#)

7. más información en varios idiomas

- Medicación
- Vocabulario de urgencias
- Formularios de historial médico
- Números de teléfono importantes
- ...

Otra información importante

Vacunas:

El médico puede informarle sobre las vacunas.

Muchas vacunas son gratuitas.

Recibirá una cartilla de vacunación.

La cartilla de vacunación contiene todas las vacunas que ya le han puesto.

La cartilla de vacunación no es un pasaporte.

⇒ Usted y sus hijos deben [vacunarse](#) (calendario de vacunación en varios idiomas).

Farmacia:

Puedes conseguir medicamentos en la farmacia.
Las farmacias tienen una "A" roja sobre la puerta.

Algunos medicamentos son de pago, por ejemplo

- Aerosoles nasales
- Pastillas para el dolor de cabeza
- Por algunos medicamentos no tiene que pagar nada o paga menos:
Necesitas una receta de un médico (doctor).
Los adultos suelen tener que pagar dinero extra.

⇒ [Aquí](#) encontrará farmacias en Ingolstadt

Las farmacias están abiertas

De lunes a viernes de 9 a 18 h

Sábados de 9 a 12 h

Servicio [de](#) urgencias por la noche y los domingos: ⇒ [Servicio de urgencias](#) de farmacia en Ingolstadt

[Guía multilingüe del sistema sanitario alemán](#)



Gesundheit für alle
Mehrsprachiger Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen

Wegweiser online

اللغة العربية	Deutsch
English	فارسی
Français	Italiano
Kurdî	کوردی
Polski	Română
Русский	Serb/Kro/Bos
Español	Türkçe
Українська	

Wegweiser bestellen

Wegweiser Download

Emergencia

Emergencia

Una urgencia es, por ejemplo, una enfermedad o lesión.

En caso de urgencia, debe acudir inmediatamente al médico si, por ejemplo

- tiene una temperatura muy alta.
- se ha roto un hueso.
- Tiene una hemorragia grave.
- No puede respirar.
- ha consumido algo venenoso.
- está inconsciente.

**En caso de urgencia, siempre puedes ir a la clínica.
La clínica tiene un servicio de urgencias.**

En caso de emergencia, pida ayuda (= llamada de emergencia):



La llamada de emergencia **no cuesta dinero**.

Puedes llamar al número de emergencia con cualquier teléfono.

Una ambulancia puede acudir rápidamente.

Llamada de emergencia: ¿qué hay que hacer?

Mantener la calma.

Escucha con atención.

Responde a las preguntas del teléfono.

Debes decir:

- **¿Dónde** está el paciente?
- **¿Qué** ha pasado?
- **¿Cómo** está el paciente?

Números de teléfono importantes para emergencias

- Policía, bomberos, ambulancia, llamada de emergencia por envenenamiento
 - Servicio médico de urgencias, servicio farmacéutico de urgencias
 - Ayuda para mujeres y niños
 - Ayuda psicológica
- ⇒ Mira en 🌐 "[Ayuda en caso de emergencia](#)"

Primeros auxilios

Ves a una persona en apuros:

¡Ayuda a la persona!

Puedes salvar vidas.

Puedes hacer un curso de primeros auxilios.

El curso te enseña a ayudar a los demás en caso de emergencia.

⇒ **Vídeo 1:** ¿Qué hay que hacer en caso de emergencia? 🌐 [Primeros auxilios](#)

⇒ Vídeo 2: 🌐 [Primeros](#) auxilios en caso de emergencia

⇒ ¡Aquí encontrará  [cursos](#) de primeros auxilios en Ingolstadt!

Medicamentos y farmacias

Medicación

Si necesita medicación, recibirá una receta de su médico. Con la receta podrá adquirir los medicamentos en cualquier farmacia. A veces hay que encargar los medicamentos. Suelen llegar en pocas horas.

Sólo puede obtener medicamentos con receta (por ejemplo, antibióticos) si el médico ha expedido una receta (por ejemplo, en rosa, azul para los asegurados privados). Incluso con receta, no todos los medicamentos son gratuitos. Normalmente hay que pagar un copago. Lo mismo ocurre con la fisioterapia y otros tratamientos. Si le han dado una receta verde, tendrá que pagar usted mismo los medicamentos. Si necesita medicamentos con frecuencia, hable con su [seguro](#) médico . Puede que le eximan del copago.

Puede comprar medicamentos sin receta en la farmacia en cualquier momento. No es necesario que acuda previamente al médico. Entre los medicamentos sin receta figuran, por ejemplo, muchos medicamentos para el resfriado o el dolor. También puede comprar medicamentos sin receta en la farmacia. Allí cuestan menos.

Farmacias



Las farmacias ([folletos en 12 idiomas](#)) suelen abrir de lunes a sábado. El horario de apertura varía según la farmacia (a menudo de 09.00 a 18.00 horas). Si necesita medicación urgente por la noche o el fin de semana, en todas las farmacias encontrará un cartel con el nombre y la dirección de la farmacia abierta para urgencias. Normalmente tiene que llamar al timbre de la farmacia con servicio de urgencias y alguien le abrirá la puerta.

Puede encontrar la farmacia con servicio de urgencias en la ciudad de Ingolstadt  [aquí](#), en toda Baviera  [aquí](#) y en toda Alemania  [aquí](#) (introduzca el código postal o la localidad).

Seguro de enfermedad

El seguro es obligatorio en Alemania. ¿Tiene permiso de residencia? Entonces debe inscribirse en una caja de enfermedad regular. Allí recibirá una tarjeta de seguro. Con ella tendrá las mismas prestaciones que cualquier otra persona en Alemania.

¿Tiene una enfermedad aguda en el extranjero? En muchas consultas médicas y hospitales extranjeros también recibirá asistencia básica. Infórmese en su caja de enfermedad.

Puede elegir un médico generalista (médico de familia) de su elección. ¿Necesita tratamiento de un especialista? Entonces recibirá una remisión de su médico de cabecera.

 ¿Va a un hospital? ¿Va a un terapeuta? ¿Va a ver a un médico? Entonces lleve consigo su tarjeta del seguro.

Tarjeta del seguro

La tarjeta del seguro es muy importante. Con ella puedes ir al médico. El trabajo del médico lo paga su seguro. La tarjeta es también su seguro en toda Europa. Se llama Tarjeta Sanitaria Europea (TSE). Puede utilizarla para ir al médico en cualquier país de la UE.

💡 ¿Viaja a un país de fuera de la UE? Entonces debe contratar un seguro adicional. El seguro para el extranjero le protege mientras viaja. Se llama seguro médico internacional.

¿Quiere conocer el sistema sanitario alemán? Encontrará información en este [sitio web](#). Esta información está disponible en alemán y en inglés.

🌐 [Aquí](#) encontrará toda la información importante sobre el seguro de enfermedad (lea el capítulo 1). La guía explica el sistema sanitario alemán. También está disponible en [otros idiomas](#): Son importantes la "Guía de la salud para solicitantes de asilo en Alemania" y la "Guía de la salud para todos".

👤 Como refugiado o solicitante de asilo, aún no estás cubierto por el seguro de enfermedad. Necesitas un bono del seguro de enfermedad. Con ella puedes ir al médico. Puedes obtener estos carnés en la [oficina de asistencia](#) social.

Expediente electrónico del paciente (ePA)

A partir del **15 de enero de 2025** se introducirá en Alemania un nuevo expediente digital del paciente denominado **expediente electrónico del paciente (ePA)**. Este expediente almacenará todos los datos sanitarios importantes, como lo que el médico ha averiguado sobre su salud, la medicación que toma o los exámenes a los que se ha sometido.

Todas las personas con seguro médico obligatorio reciben automáticamente esta ePA. Si no lo desea, puede oponerse.

Médicos y pacientes pueden acceder a los datos sanitarios de forma rápida y sencilla a través de la ePA. Pero sólo las personas autorizadas pueden ver los datos. Así se mantiene la seguridad de los datos.

¿Cómo pueden los asegurados negarse a crear una ePA? ¿Qué plazos se aplican?

Si más adelante alguien ya no desea utilizar la ePA, puede eliminarla. El objetivo es permitir que médicos y pacientes colaboren más rápido y mejor para mejorar la salud.

Si alguien quiere rechazar la ePA, debe informar a su seguro médico. Si no lo hace, el EPR se creará automáticamente.

Detalles importantes sobre el EPC. ¿Qué hay que tener en cuenta?

Contenido de la EPA:

- Toda la información importante de sus visitas al médico se incluye automáticamente en el RPE si está disponible en formato digital. Esto significa, por ejemplo, que los hallazgos o diagnósticos que anote el médico se transfieren al RPE.
- También puede cargar usted mismo en la ePA información como las constantes vitales (por ejemplo, su altura o peso) o documentos médicos antiguos.
- A partir de 2025, habrá un resumen automático de toda la medicación que esté tomando. Más adelante se completará con un plan especial de medicación.

Derechos de acceso:

- Puede especificar qué médicos u hospitales están autorizados a acceder a su ePA. Si quiere hacer cambios, puede hacerlo a través de la aplicación ePA o ponerse en contacto con la oficina del defensor del paciente de su seguro médico.
- Si leen su tarjeta sanitaria en la consulta de un médico o en un hospital, tendrán acceso temporal a su ePA durante 90 días, salvo que usted se oponga.

Uso y accesibilidad:

- Puede gestionar la ePA a través de una aplicación especial en su smartphone. Cada caja de enfermedad ofrece su propia aplicación, que puede descargarse gratuitamente de App Store (para iOS) o Google Play Store (para Android).
- Si no tienes un smartphone, puedes obtener ayuda en farmacias o centros especiales para acceder a tu ePA.

Normativa legal:

- La introducción de la ePA comenzará inicialmente en Hamburgo y Renania del Norte-Westfalia. Después estará disponible en toda Alemania a partir de febrero de 2025.
- Los asegurados privados también pueden utilizar una ePA, aunque esto depende de la compañía de seguros en cuestión.

Ventajas:

- La ePA facilita la comunicación entre médicos, hospitales y otros centros médicos. Le ofrece una mejor visión de conjunto de sus datos sanitarios.
- La ePA también aumenta la seguridad y precisión de la medicación.

Desafíos:

- No todos los documentos, como los antiguos informes médicos en papel, se digitalizan automáticamente. No obstante, puede preguntar a su seguro médico si puede encargarse de la digitalización.
- Al principio puede haber dificultades técnicas porque algunos médicos tienen que adaptar el software de su consulta.
- Otro problema es que no hay información multilingüe, es decir, no hay traducciones a otros idiomas.

La ePA es un paso importante hacia la digitalización del sector sanitario. Debería mejorar la atención médica. También proporciona una base para la investigación.

¿Quiere saber más? Aquí encontrará más información:

- [!\[\]\(93b46f02aeb0dec7325ae721eddb1f5c_img.jpg\) Preguntas frecuentes de la Asociación de Médicos del Seguro de Enfermedad Obligatorio](#)
- [!\[\]\(df95500177ee1448bca3fb6d8db555eb_img.jpg\) Preguntas y respuestas sobre el expediente electrónico del paciente \(ePA\) del KBV](#)
- [!\[\]\(bb046f17e347213a23b77fd6f78ea23d_img.jpg\) Información del centro de asesoramiento al consumidor sobre el ePA](#)

Visita al médico y al hospital

Lleve siempre consigo la tarjeta sanitaria cuando vaya a la consulta del médico o al hospital.  Si no habla bien alemán, llévese a amigos que hablen alemán o a un [ayudante o mediador lingüístico](#). Es importante que entienda bien al médico. Pregunte si no entiende algo.

Médicos de cabecera y especialistas

 Si está física o [mentalmente enfermo](#), acuda a su médico de familia (médico general). Puede elegir usted mismo al médico. Si es posible, concierte una cita. Los horarios de apertura de las consultas varían.

Los médicos de cabecera realizan los exámenes más importantes y son el primer punto de contacto en caso de enfermedad. Le recetarán la medicación necesaria o le enviarán a otros especialistas.

Si es necesario, su médico de cabecera le remitirá a un especialista (ortopedista, urólogo, psicólogo, etc.). Estos especialistas están especializados en un campo médico concreto, pueden realizar exámenes especiales y encargarse del tratamiento posterior. Es conveniente que el médico de familia reciba todos los resultados de los exámenes.

Pediatras

Los niños suelen ser examinados por pediatras.   Las [revisiones](#) periódicas y las [vacunas](#) en el pediatra son importantes para la salud de su hijo y son gratuitas.

Las revisiones se llaman exámenes U y se realizan a una hora determinada. Todos los niños reciben una cartilla amarilla con las fechas y los horarios. En Baviera, los exámenes U1-U9 son obligatorios. Necesita la cartilla U para matricularse en una >>guardería. Las vacunas se anotan en la cartilla de vacunación.

 Las consultas de pediatría en la ciudad de Ingolstadt se pueden encontrar [aquí](#).

Dentistas

Si tiene dolor de muelas, vaya al dentista. El tratamiento dental está cubierto por el seguro de enfermedad. Si hay que sustituir un diente, tendrá que pagar usted mismo una gran parte. Pida un presupuesto y hable con su seguro médico.

 Puede encontrar consultorios dentales en la ciudad de Ingolstadt [aquí](#).

Ginecólogos (ginecólogas)

Es importante que las mujeres y las adolescentes sean examinadas regularmente por un ginecólogo. Es lo que se llama un chequeo. Esto permite reconocer a tiempo las enfermedades.

 También puedes tratar allí el tema de [la anticoncepción](#).

 Puede encontrar consultas ginecológicas en la ciudad de Ingolstadt [aquí](#).

Médicos para hombres (urólogos)

También los hombres deben ir al médico con regularidad. La mayoría de las revisiones las realiza el médico de familia. El urólogo está especializado en enfermedades masculinas.  También puede tratar allí el tema de la [anticoncepción](#).

 Puede encontrar consultas médicas para hombres en la ciudad de Ingolstadt [aquí](#).

Hospital

Usted acude al hospital si se trata de una urgencia o si ha sido ingresado. Una urgencia es cuando se teme por su vida, si tiene dolores intensos y no puede contactar con un médico y si se pone gravemente enfermo durante el fin de semana. Si le hospitalizan, un médico le enviará

al hospital.

Los gastos de hospitalización, alojamiento y manutención están cubiertos por su seguro de enfermedad. Sin embargo, tendrá que pagar una dieta de 10 euros al día.

💡 Si tiene pocos ingresos, puede estar exento. Hable con su seguro de enfermedad.

Servicio de urgencias Klinikum Ingolstadt GmbH

[Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/8802750](tel:08418802750)

Servicio de urgencias Clínica Dr Maul GmbH

[Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/93580](tel:084193580)

Servicio médico de guardia

Si necesita un médico por la tarde o el fin de semana y no se trata de una urgencia, puede llamar aquí o acudir al consultorio de urgencias y guardia:

[GO IN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt](#)

💡📍 La entrada es por el servicio de [urgencias - Levelingstraße](#) en el Hospital de Ingolstadt

[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841 / 886 99 55](tel:08418869955)

 Horario de apertura:

Lunes, martes, jueves 18:00 - 22:00

Miércoles 15:00 - 22:00

Viernes 15:00 - 22:00

Sábados, domingos y festivos 08:00 - 22:00

IR A la consulta de guardia de pediatría

💡 Los tratamientos tienen lugar SÓLO en la consulta pediátrica correspondiente.

Por favor, no llame al consultorio de nuestra red de médicos GOIN.

 Las direcciones y los números de teléfono de los consultorios pediátricos de guardia figuran en la [tabla](#) siguiente .

 Horario de apertura:

Miércoles 16:00 - 20:00

Sábados, domingos y festivos 09:00 - 13:00 15:00 - 20:00

Servicio de urgencias dentales

En la página web Zahnärztlicher Notdienst Bayern (introduzca el código postal) encontrará una consulta dental cercana de guardia para dolores de muelas los fines de semana y festivos.

 www.notdienst-zahn.de/

 [Búsqueda de dentistas](#)

No entiende lo que dice la consulta del médico o el hospital.  [Aquí](#) encontrará explicaciones (sólo en alemán).

Servicio de urgencias de farmacia

¿Qué farmacia de Ingolstadt abre los fines de semana o por la noche?

Busque aquí:  [Farmacia servicio de urgencias](#)

Números de emergencia - SOS

Una urgencia es una amenaza aguda para la salud. Sólo debe ponerse en contacto con un médico de urgencias o un servicio de ambulancias en caso de urgencia o amenaza aguda para la salud.

Contactos de emergencia

 **Policía [110](#)**

 **Bomberos, servicio de rescate [112](#)**

 **Ambulancia, médico de urgencias [112](#)**

Teléfono de urgencias en caso de intoxicación Núremberg [0911/3982451](#)

Número de emergencia en caso de intoxicación Múnich [089/19240](#)

 Los números de emergencia de los teléfonos móviles siempre funcionan, incluso si tienes una tarjeta prepago sin crédito/dinero!

 También le puede interesar: [Cómo funciona la localización a través del móvil en caso de emergencia - Enviar localización.](#)

Información importante para una llamada de emergencia

- **¿Quién** llama (su nombre)?
- **¿Dónde** ha ocurrido algo (dirección)?
- **¿Qué** ha ocurrido?
- **¿Cuántos** heridos o enfermos hay?
- **¿Qué tipo** de enfermedades o lesiones hay?
- **Espere** a que le hagan más preguntas.

Mantenga la calma. Hable despacio y con claridad para que le entiendan mejor. No finalice la llamada. El centro de llamadas de emergencia / policía finalizará la llamada cuando se haya transmitido toda la información importante.

 No olvide el carné de identidad o el justificante de llegada al hospital. Si está inscrito en un seguro de enfermedad, lleve consigo la tarjeta del seguro.

 Como solicitante de asilo, sólo puede ir al hospital sin un justificante de tratamiento en caso de urgencia. En el hospital, debe demostrar que es solicitante de asilo con su justificante de llegada y los gastos se abonarán a través de la Oficina de Asuntos Sociales.

Centros de asesoramiento y ofertas de ayuda

Aquí encontrará diversos centros de asesoramiento para todos los aspectos de la salud.  [Aquí](#) puede saber qué es un centro de asesoramiento.

Ayuda contra la violencia y los malos tratos - ¿Es usted una mujer necesitada?

Ayuda contra la violencia y los malos tratos:

¿Eres una mujer necesitada?

Como mujer, puedes acudir a los siguientes centros

- si está amenazada por la violencia o
- es víctima de malos tratos:

Centro de distrito de Cáritas Ingolstadt - Casa de acogida para mujeres

 [Jesuitenstr. 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309 700](tel:0841309700)



[0841/309 799](tel:0841309799)

 rauenhaus@caritas-ingolstadt.de

 [Casa de acogida para mujeres de Cáritas](#)

La casa de acogida para mujeres pertenece al centro de distrito de Cáritas en Ingolstadt, pero no tiene su sede allí. La dirección del centro no se facilita para la protección de las mujeres afectadas.

 Disponible por teléfono las 24 horas del día (incluidos domingos y festivos):

 [0841/309-700](tel:0841309700)

Teléfono de emergencia

Línea de ayuda "Violencia contra las mujeres"

Servicio de asesoramiento gratuito y anónimo en 17 idiomas

  [1 60 16](tel:16016) 00:00 - 24:00 (24/7)

 ww.hilf.etelefon.de

¿Está usted u otras personas **en peligro inminente**?

 Marque inmediatamente el **número de emergencia de la policía: [110](tel:110)**

Centros de asesoramiento sobre violencia doméstica

Centro de distrito de Cáritas Ingolstadt

Centro de intervención contra la violencia doméstica

 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309-199](tel:0841/309-199)

 nterventionsstelle@caritas-ingolstadt.de

Wirbelwind Ingolstadt e.V.

Asesoramiento especializado en violencia sexual

[Am Stein 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17353](tel:0841/17353)

 beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

 www.wirbelwind-ingolstadt.de

 Sólo con cita previa

Disponibilidad telefónica:

Lunes

Martes 09:00 - 10:00

Miércoles 18:00 - 19:00

Jueves 16:00 - 17:00

Viernes 10:00 - 11:00

Servicio Social de Mujeres Católicas e.V. Ingolstadt

Centro de asesoramiento para la familia y la vida

[Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93755-0](tel:0841/93755-0)



[0841/93755-30](tel:0841/93755-30)

 info@skf-ingolstadt.de

Diakonie Ingolstadt - Asesoramiento para mujeres

Centro de asesoramiento

[Schulstr. 14](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/37 08 303](tel:0841/37 08 303)

Lunes de 08.00 a 12.00 h, de 13.00 a 19.00 h

Martes 08.00 h - 12.00 h, 13.00 h - 17.00 h

Miércoles 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

Jueves 08:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

Viernes 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

Centros de asesoramiento en caso de violencia o discriminación

Centro de Igualdad de Oportunidades - Ciudad de Ingolstadt

[Plaza del Ayuntamiento 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1166](tel:08413051166)



0841 305-1169

@g [leicht](mailto:leicht@ingolstadt.de) ellungsstelle@ingolstadt.de

Centro contra la discriminación

[Plaza del Ayuntamiento 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1165](tel:08413051165)

@a [ntidisk](mailto:ntidisk@ingolstadt.de) riminierungsstelle@ingolstadt.de

Ayuda y asesoramiento por teléfono

Servicio de asesoramiento telefónico protestante: [0800/11 10 111](tel:08001110111) (gratuito)

 24 horas al día

@o chat: www.telefonseelsorge.de

Servicio católico de asesoramiento telefónico: [0800/11 10 222](tel:08001110222) (gratuito)

 24 horas al día

@o chat: www.telefonseelsorge.de

Servicio telefónico de asesoramiento musulmán (MuTeS)

 [030 / 443 50 98 21](tel:030443509821)

 24 horas al día

 w [www.mute](http://www.mute.s.de) s.de

La línea de ayuda de la pastoral musulmana ofrece asesoramiento y apoyo tanto en conversaciones personales como por chat. Hablamos alemán, turco, árabe, inglés, francés, bosnio, kurdo, urdu / hindi, persa, bengalí, somalí, marroquí e indonesio. Otros idiomas previa solicitud. Los musulmanes cualificados trabajan aquí las 24 horas del día de forma voluntaria.

Teléfono Doweria

 [030 / 440 30 84 54](tel:030440308454)

 24 horas al día

 w [www.diak](http://www.diakonie-portal.de/telefon-doweria) onie-portal.de/telefon-doweria

Telefon Doweria es un servicio de asesoramiento telefónico en ruso gestionado por el Diakonisches Werk Berlin Brandenburg. Está atendido las 24 horas del día por asesores telefónicos voluntarios formados, muchos de los cuales son inmigrantes y algunos judíos.

  **Weißer Ring - teléfono de atención a las víctimas:** [116 006](tel:116006), de 7 a 22 horas (gratuito en todo el país)

Oficina de Juventud y Familia / Servicios Sociales Generales:

 [0841305-45717](tel:084130545717)

Lunes 08:00 a 12:30, 13:30 a 16:00

Martes 08:00 a 12:30, 13:30 a 16:00

Miércoles 08:00 a 12:30, 13:30 a 16:00

Jueves 08:00 a 12:30, 13:30 a 17:30

Viernes de 08:00 a 12:30

Servicio de guardia fuera del horario de apertura a través de la policía

Línea directa de asesoramiento para víctimas de delitos:

☎ Jefatura de Policía de Alta Baviera Norte: [0841/9343-1077](tel:084193431077)

Servicio de crisis psiquiátrica:

Asesoramiento telefónico y apoyo en situaciones de crisis

☎ [0800/655 30 00](tel:08006553000) Gratuito

aplicación breastcare

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en todo el mundo. En Europa, una de cada ocho mujeres padecerá cáncer de mama a lo largo de su vida. Sólo en Alemania se diagnostica cada año a unas 70.000 mujeres. Cuanto antes se detecte la enfermedad, mayores serán las posibilidades de curación. Alrededor del 25% de los casos pueden prevenirse adoptando un estilo de vida saludable. La aplicación Breastcare tiene una base científica. Explica todo lo importante sobre el cáncer de mama de forma fácil de entender. También trata el tema de la detección precoz. Se aprende lo importante que es un estilo de vida saludable. La aplicación está disponible en siete idiomas: árabe, alemán, inglés, farsi, francés, español y turco.

La aplicación Breastcare

- te recuerda que debes palparte los pechos con un calendario cíclico
- explica el autoexamen paso a paso con instrucciones ilustradas
- explica los factores de riesgo y los síntomas y ofrece consejos específicos para llevar un estilo de vida saludable
- responde a preguntas sobre los exámenes médicos de detección en Alemania
- enlaces a numerosos puntos de contacto, como centros mamarios, funcionarios de integración o servicios de apoyo, a los que las mujeres pueden dirigirse si tienen preguntas
- cuenta historias alentadoras de mujeres afectadas

Puede descargar la aplicación en las tiendas de aplicaciones de Apple y Google. La aplicación es gratuita. La aplicación puede utilizarse sin recoger datos personales. Está libre de publicidad y diseñada a largo plazo. Más información en siete idiomas en:

www.breastcare.app

MiMi - Con los emigrantes para los emigrantes (MiMi-Bayern)

¿Vive en Ingolstadt y procede de otro país?

¿Le gustaría aprender algo sobre el sistema sanitario alemán?

MiMi-Bayern le ofrece:

- Formación gratuita como "piloto sanitario" (unas 50 horas).
- Los inmigrantes dan a otros inmigrantes información sobre salud y enfermedad.

El programa está disponible en varios idiomas.

Red de Asuntos Laborales y Sociales NefAS e. V.

[Permoserstrasse 69](#)

85057 Ingolstadt

@ [inda-ga sem@web.de](mailto:inda-ga_sem@web.de)

☎ [0163/3306982](tel:01633306982)

🌐 [Con emigrantes para emigrantes \(MiMi\) - Salud intercultural en Baviera](#)

MiMi-Baviera es un proyecto del Centro Etnomédico e.V.

Está financiado por el Ministerio de Sanidad y Asistencia del Estado de Baviera y MSD SHARP & DOHME GMBH.

Centros de asesoramiento para personas necesitadas de cuidados y sus familiares

Centros de asesoramiento para personas necesitadas de cuidados y sus familiares

Los centros de asesoramiento ofrecen información y apoyo sobre todos los aspectos del envejecimiento. Los centros de asesoramiento están dirigidos a las personas mayores, pero también a los familiares. Los cuidados y la demencia suelen ser situaciones estresantes para las familias. Es posible que no conozca este tipo de apoyo en su país de origen. En Alemania hay muchos servicios. Solicite asesoramiento y apoyo gratuitos. Recibirá ayuda para tomar una decisión. Al final, usted decide lo que quiere hacer.

Recibirá asesoramiento y apoyo sobre temas como

- La demencia y otras enfermedades relacionadas con la edad,
- prestaciones del seguro de dependencia,
- planificación y financiación de la asistencia domiciliaria o residencial,
- Asistencia financiera,
- contacto con las autoridades,
- discapacidad grave,
- Cuidados y testamentos vitales
 - Cuidados significa que alguien le ayuda y toma decisiones por usted cuando ya no puede hacerlo por sí mismo. Esto puede ocurrir, por ejemplo, si está muy enfermo o ya no puede pensar bien.
 - Un testamento vital es un documento en el que usted escribe lo que quiere que hagan los médicos si está muy enfermo y ya no puede hablar. Por ejemplo, puede decir si quiere o no que le den respiración artificial. Esto ayuda a los médicos y a su familia a saber lo que usted quiere si ya no puede decirlo.

y mucho más.

Centro de asistencia de Ingolstadt



[Fechtgasse 6](#)

85049 Ingolstadt

☎ [0841 305 500 40](tel:084130550040)

@ flegest@uetzpunkt-ingolstadt.de

🌐 www.pfle.gestuetzpunkt-ingolstadt.de

💡 [Guía de cuidados segunda edición.pdf](#)

Folleto para descargar

[Centro de asistencia Ingolstadt](#)

[Centro de asistencia Ingolstadt en un idioma sencillo](#)

Idiomas extranjeros

[Folleto en inglés](#)

[Folleto en turco](#)

[Folleto en ruso](#)

[Folleto en árabe](#)

El asesoramiento asistencial también puede prestarse en lenguas extranjeras previa cita. Si no hay ninguna persona de su entorno social disponible para traducir, se organizará una persona para interpretar.

🕒 **Horario de atención al público**

Lunes 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Martes 09:00 - 12:00, 14:00 - 16:00

Miércoles cerrado

Jueves 09:00 - 12:00, 14:00 - 18:00

Viernes 09:00 - 12:00

Servicios de asesoramiento adicionales en el centro de apoyo asistencial

- El día de consulta sobre las prestaciones sociales del distrito de Alta Baviera es todos los jueves de 10.00 a 12.00 horas sobre los temas de ayuda a la integración para personas con discapacidad y ayuda a la asistencia para personas necesitadas de cuidados.
☎@Concierte una cita: [089-219821057](tel:089219821057) o a través de beratung-in@bezirk-oberbayern.de.
- El centro especializado para familiares cuidadores de la Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. ofrece asesoramiento sobre los temas de apoyo a familiares cuidadores y tratamiento de la demencia en el centro de apoyo asistencial los martes con cita previa entre las 9.00 y las 12.00 horas.
☎@Para concertar una cita: [0841-8817732](tel:08418817732) o a través de info@alzheimer-ingolstadt.de.
- La EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung asesora todos los últimos jueves de mes entre las 14 y las 17 horas en las instalaciones del centro de asistencia de Ingolstadt.
☎@Se ruega concertar cita: [0841-99476451](tel:084199476451) o a través de margit.retzer.eutb@ospe-ev.de.
- La Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (Asociación Bávara de Ciegos y Deficientes Visuales) ofrece asesoramiento todos los últimos martes de mes, con cita previa, entre las 9.00 y las 16.00 horas, en las instalaciones del Centro de Asistencia de Ingolstadt.
☎@Para concertar una cita: [089-55988116](tel:08955988116) o a través de sabine.ruhstorfer@bbsb.org.

💡🌐 Encontrará más centros de información y asesoramiento en la ciudad de Ingolstadt [aquí](#).

La asociación de enfermos terminales ayuda a los enfermos graves y moribundos y a sus familiares en su salida de la vida. Conferencias, seminarios y actos ofrecen una buena oportunidad para dar respuesta a preguntas sobre la muerte y el duelo. También puedes participar en la asociación de hospicios.

Asociación de Hospicios de Ingolstadt e.V.



[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17111](tel:0841/17111)



[0841/17175](tel:0841/17175)

 nfo@hos-pizverein-in.de

 ww.hosp-izverein-in.de

 Horario de oficina:

De lunes a viernes: de 09.00 a 12.00 horas

 Puede ponerse en contacto con nosotros por teléfono en cualquier momento en casos urgentes.

 [Aquí](#) encontrará vídeos explicativos sobre **cuidados paliativos** en varios idiomas.

 Encontrará más información sobre **las voluntades anticipadas** [aquí](#).

Responsable de Inclusión de la ciudad de Ingolstadt

Personas con discapacidad

Todo el mundo debería poder vivir en Ingolstadt en las mismas condiciones.

La vida de las personas con discapacidad no debe verse limitada.

 Infórmese [aquí](#) sobre las ayudas para personas con discapacidad.

Encargado de Inclusión de la ciudad de Ingolstadt [Rathausplatz 4](#) 85049 Ingolstadt

 [0841/305-1205](tel:0841/305-1205)



[0841/305-491205](tel:0841/305-491205)

 nklusio n@ingolstadt.de

Centros de asesoramiento para personas con discapacidad

⇒ Existe una [lista de](#) centros de asesoramiento en la página web de la ciudad de Ingolstadt

⇒ Asesoramiento , [contactos y ofertas en Ingolstadt](#)

Médicos del Mundo - Centro de asesoramiento de Múnich

Médicos del Mundo - Centro de asesoramiento de Múnich

Aquí encontrará páginas informativas en varios idiomas:

- Folleto "[Salud sexual y autodeterminación sexual, embarazo y parto, protección contra la violencia de género: información para refugiados](#)"
- Folleto "[Mis derechos en el procedimiento de asilo, El sistema sanitario alemán, Salud mental: Información para refugiados en Alta Baviera](#)"

Personas sin seguro médico

En Alemania no todo el mundo tiene seguro médico. Muchas mujeres, hombres y niños no tienen acceso a la atención médica. "Médicos del Mundo" ayuda gratuitamente en Múnich, Stuttgart, Hamburgo y Berlín.

Migrantes y refugiados

Millones de personas huyen de todo el mundo, entre ellas muchos niños. "Médicos del Mundo" ayuda a migrantes y refugiados en muchos países. Ofrecemos atención médica y asesoramiento.

Víctimas de crisis

Las catástrofes naturales y los conflictos destruyen los medios de subsistencia. "Médicos del Mundo" proporciona ayuda de emergencia y colabora en la reconstrucción.

Mujeres y niños

Las mujeres embarazadas, las madres y los niños necesitan una protección especial. Muchos enferman porque no hay médico o el tratamiento es demasiado caro. "Médicos del Mundo" mejora su salud y refuerza sus derechos.

Grupos de riesgo

Los niños de la calle, los drogadictos y los jornaleros corren grandes riesgos sanitarios. "Médicos del Mundo" ayuda con proyectos en todo el mundo.

Ayuda a pacientes

En Alemania ofrecemos ayuda médica a personas sin acceso al sistema sanitario. Algunos ejemplos son "open.med" en Múnich, Berlín y Hamburgo, así como "MedMobil" en Stuttgart.

Víctimas de la violencia: asesoramiento para refugiados

Todas las personas en Alemania tienen derecho a la salud. Sin embargo, los recién llegados suelen tener dificultades con el sistema. Necesitan un certificado de la oficina de asistencia social para recibir atención médica, que a menudo sólo cubre las urgencias.

Los refugiados suelen sufrir violencia, también en los centros de acogida bávaros. Las barreras lingüísticas y la discriminación dificultan el acceso a la ayuda y empeoran las cosas.

"Médicos del mundo

Oficina de Múnich:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 Múnich

 [+498945230810](tel:+498945230810)

 [@info@aerztderwelt.org](mailto:info@aerztderwelt.org)

 www.aerztderwelt.org

Ayuda médica a los refugiados

¿Qué es la asistencia médica?

En Alemania, tiene la posibilidad de acudir a un médico si está enfermo o tiene alguna queja.

 Los médicos deben poder hablar con usted. Antes del tratamiento médico, aclare si puede comunicarse con el médico. Si no es así, llévese a una persona de confianza para que le traduzca el tratamiento.

En casos excepcionales, puede solicitar que se cubran los gastos de un intérprete. Debe solicitarlo con antelación. En caso necesario, diríjase a la [Oficina de Asistencia Social](#) con tiempo suficiente (antes de la cita).

¿A qué médico puedes acudir?

Si vives en el centro ANKER

Dirígete al médico del campamento. Éste se encuentra en el recinto del centro ANKER. Puedes pedir cita allí. El responsable de tu alojamiento local podrá ayudarte.

El médico del campamento decidirá si necesitas ver a un especialista. En este caso, la dirección de tu alojamiento local te ayudará a concertar una cita.

Importante: Si concierta usted mismo una cita con un especialista, siempre deberá

- una remisión del médico del campamento **y**
- un justificante de tratamiento sanitario de la Oficina de Asuntos Sociales.

Sin estos documentos, normalmente no le atenderán en la consulta. Por lo tanto, ponte siempre en contacto primero con el médico del campamento y con los asesores del Centro ANKER.

Si vives en un alojamiento para refugiados descentralizado, en un alojamiento compartido o privado

Si aún no tienes tarjeta sanitaria: Debes solicitar un bono de tratamiento médico en la Oficina de Asistencia Social.

Puede acudir a los siguientes médicos con la tarjeta sanitaria

- Médico generalista
 - Ginecólogo
 - Pediatra
 - dentista
 - oftalmólogo
1. Para ello, debe concertar una cita con un médico de su elección en el área de la ciudad de Ingolstadt.
 2. A continuación, comunique su cita a la Oficina de Asistencia Social con la debida antelación.
 3. La Oficina de Asistencia Social examinará su caso y le expedirá un vale de tratamiento sanitario.
 - Puede hacerlo personalmente in situ o por correo electrónico, véase "[Cómo ponerse en contacto con nosotros](#)".

💡 Con este justificante no puede acudir a otro médico especialista.

💡 Sólo podrá acudir a otro especialista si los médicos arriba mencionados le expiden la correspondiente remisión.

¿Cómo se obtiene la tarjeta sanitaria?

En determinadas condiciones, puede obtener una tarjeta sanitaria después de 18 meses. La Oficina de Asistencia Social comprobará los requisitos para ello sin que usted lo solicite, véase [el artículo 2 de la AsyBLG](#).

Ayudas médicas, terapias y operaciones

A veces las personas necesitan ayudas médicas, por ejemplo

- una silla de ruedas
- un corsé,
- una terapia, por ejemplo fisioterapia
- una operación, por ejemplo, de un hueso roto.

El médico debe prescribir los medios auxiliares y las terapias. Para una operación, el médico debe redactar una carta explicando el diagnóstico y su necesidad.

Si aún no dispone de tarjeta sanitaria, deberá presentar una **solicitud** a la **Oficina de Asistencia Social** junto con la receta o la carta del médico.

La Oficina de Asistencia Social comprobará si el tratamiento solicitado puede ser cubierto y, por lo general, se pondrá en contacto directamente con su médico. A menudo también se le pedirá

que obtenga una estimación de los costes o que consulte a un experto.

💡 En caso de enfermedad, la Oficina de Asistencia Social sólo puede cubrir los gastos absolutamente necesarios para

- para tratar enfermedades agudas y afecciones dolorosas o
- prevenir daños importantes para la salud o
- evitar peligros para la población.

Embarazo y parto: asesoramiento, apoyo, ayuda

¿Qué hay que tener en cuenta durante el embarazo y el parto?

Embarazo

- ¿Está embarazada?
- ¿Vas a tener un bebé?
- Hazte un test de embarazo.
- Puedes comprar una prueba de embarazo en una farmacia o droguería.

Ginecólogo

- Acude al ginecólogo:
- El ginecólogo cuida de ti y de tu hijo.
- ⇒ **Puede buscar ginecólogos en Ingolstadt [aquí](#).**

Pasaporte para madres

- Recibirá un pasaporte materno:
- El pasaporte materno contiene los resultados de las pruebas.
- **El pasaporte materno es importante.**
- Debe llevar siempre consigo el pasaporte maternal al ginecólogo.
- El pasaporte de maternidad no es un documento de identidad.

💡 **¡Por favor, acuda a las revisiones periódicas!**

Seguro de enfermedad

- El **seguro de enfermedad se hace cargo de las revisiones** durante el embarazo.
- Acuda a las revisiones periódicas.
- ¿Tiene alguna duda?
- Pregunte a su ginecólogo.
- Él te ayudará.
- ⇒ **También hay mucha información en internet en muchos idiomas.**

💡 **Información sobre [el seguro médico](#) aquí en la app.**

Matrona

- **El seguro de enfermedad también paga el asesoramiento de una matrona.**
- La comadrona puede ir a tu casa.
- Antes del parto y después del nacimiento del bebé.
- ¿Cómo puede ayudarte la matrona?
- ⇒ [Información sobre el trabajo de las matronas](#)

💡 Necesitas urgentemente una matrona, pero no encuentras ninguna que tenga tiempo para ti y tu bebé?

Aquí puedes obtener ayuda:



Centro de Matronas de Ingolstadt Stinnesstraße6
85057 Ingolstadt

☎ [0841/12127494](tel:084112127494)

Horario de consulta: De lunes a viernes de 9 a 11 h.

@h [ebammen](mailto:ebammen@igeltern.de) zentrale@igeltern.de

🌐 www.hebammenzentrale-igeltern.de

🚑 **Nota: En caso de urgencia médica, llame inmediatamente a los servicios de urgencia al 112.**

🚑 **También puede obtener ayuda médica en la clínica más cercana, en las consultas ginecológicas o en el servicio médico de guardia, llamando al 116 117.**

Buscas más consejos?

⇒ Eche un vistazo a "[¿Quién puede ayudarme?Consejos sobre salud y enfermedad](#)".

- Teléfono de ayuda "Embarazada y muchas preguntas": [0800 4040020](tel:08004040020)
- Enlace: "[Embarazada y muchas preguntas](#)" en varios idiomas Ministerio Federal de Familia, Tercera Edad, Mujer y Juventud
- Enlace: [Información sobre el embarazo y el parto en muchos idiomas](#)
- [Videoasesoramiento de su matrona de familia](#)

Apoyo de las matronas de familia

Puedes hacer preguntas a la matrona

- ¿Cómo alimento al bebé?
- ¿Qué puedo hacer si llora?
- Puedes pesar a tu bebé.
- **¿Cuándo?** Todos los martes de 15.00 a 16.00 (no durante las vacaciones de verano)
- **¿Dónde?** Proyecto Barrio Sur, Lore-Kullmer-Str. 161, 93053 Ratisbona

Información y persona de contacto:

 [Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Ingolstadt](#)

 [Servicio de visitas a domicilio de matronas del centro de matronas](#)

 [Centro de coordinación para la primera infancia \(KoKi\)](#)

Nacimiento

El bebé nace:

Clínica / Hospital

En Ingolstadt hay una clínica especial de maternidad:

[MutterKindZentrum Klinikum Ingolstadt](#)

Horario de consulta: Lun - Jue: 08:00 a 16:00, Vie: 8-13.30

 [0841/880-2501](tel:0841/880-2501)

 [0841/880-2509](tel:0841/880-2509)

 hospital-ingolstadt

Registro para el horario de consulta previa a la hospitalización

 [0841/880-2502](tel:0841/880-2502)

Registro para el nacimiento

 [0841/880-2532](tel:0841/880-2532)

 geburt@klinikum-ingolstadt.de

 Pacientes de emergencia:

Puede contactar con la Clínica de Medicina de Agudos y Urgencias las 24 horas del día en el 0841 880 - 2750.

Centro de Partos de Ingolstadt

[Gerolfinger Str. 78](#)

85049 Ingolstadt

 **[0841/99 37 900](tel:0841/99 37 900)**

 **[0841/993 79 01](tel:0841/993 79 01)**

 nfo@geburtshaus-ingolstadt.de



www.geburtshaus-ingolstadt.de

El Centro de Partos de Ingolstadt es un lugar donde las mujeres y las parejas reciben una atención holística y completa de acuerdo con sus deseos personales antes, durante y después del parto.

Tanto si desea dar a luz en el centro de maternidad, en casa o en la clínica, estamos a su lado.

Matronas y mujeres de otras profesiones trabajan aquí para reforzar la confianza de las mujeres en su capacidad para dar a luz de forma independiente y están dispuestas a apoyarlas con su experiencia profesional.

En casa

- También puedes dar a luz en casa.
- ⇒ Pregunte a su ginecólogo.

Certificado de nacimiento

¿Qué es el certificado de nacimiento?

El certificado de nacimiento es un **documento importante**.

Debes conservar el certificado de nacimiento.

El certificado de nacimiento dice:

- ¿Cómo se llama el niño?
- ¿Dónde nació?
- ¿Cuándo nació?
- ¿Quién es la madre?
- ¿Quién es el padre?

¿Cómo se obtiene el certificado de nacimiento?

Después del nacimiento hay que rellenar un formulario.

El formulario se llama: Anuncio de nacimiento.

El formulario de inscripción del nacimiento se rellena en el hospital o en el centro de natalidad.

El formulario de registro de nacimiento contiene

- Nombre del niño
- Apellidos del niño
- Mucha más información sobre el niño y los padres

Importante:

- **La madre y el padre** deben firmar la inscripción de nacimiento.
- El certificado de nacimiento cuesta 10 euros.

¿Qué documentos necesito llevar?

Pasaporte

- permiso de residencia
- certificado de ficción
- tolerancia
- Partida de nacimiento de la madre
- Partida de nacimiento del padre
- Traducción al alemán de la partida de nacimiento de la madre y del padre

Si está casado/a

- Certificado de matrimonio
- Traducción al alemán del certificado de matrimonio

No tengo certificado de matrimonio ni de nacimiento

- ¿No tiene todos los documentos?
- En el hospital **NO** le darán el certificado de nacimiento.
- Tiene que ir al Registro Civil.
- Llama y pide cita en el [registro](#) civil.

⇒ **Más información aquí.**

Asesoramiento

⇒ **En Ingolstadt encontrará servicios de asesoramiento sobre el embarazo [en](#) www.ingolstadt.de/Schwangerenberatung.**

Embarazo y parto

Embarazo y parto

En Alemania, las mujeres embarazadas disfrutan de una protección especial. Pueden solicitar asesoramiento. Serán atendidas por un médico. Y el Estado le apoyará con nuevas compras para el niño. Si está embarazada, debe acudir primero a un ginecólogo. Allí le harán las revisiones. A continuación, recibirá una tarjeta de maternidad. El pase de maternidad es un documento que contiene información importante sobre su embarazo. También contiene información sobre su salud. Y la de su hijo. Lleve siempre consigo la cartilla de maternidad en caso de urgencia.

Encontrará información sobre todos los temas de salud [en](#)  [aquí](#).

Matrona

Las matronas ayudan a las mujeres y sus familias desde el principio del embarazo hasta el final de la lactancia. Las matronas ofrecen asesoramiento durante el embarazo. Pueden ayudar en el parto. Después del parto, introducen la lactancia materna. También se ocupan de la recuperación física y psicológica de la mujer. Toda mujer puede recurrir a la ayuda de una matrona. La mayoría de los servicios están cubiertos por el seguro médico.

 [Sitio web de la Asociación de Matronas](#)

Parto y posparto

Su ginecólogo le remitirá a una clínica de maternidad. Después del parto, pida que la atienda una matrona o un obstetra. La clínica le entregará un certificado de nacimiento.

Notificación al Registro Civil

Los recién nacidos deben ser notificados a la [oficina](#) del registro civil y, si es necesario, a la dirección del alojamiento. La clínica de maternidad inscribirá el nacimiento en el registro civil. Allí recibirá el certificado de nacimiento (provisional) de su hijo junto con su documento de identidad, el certificado de nacimiento de la clínica y, si lo tiene, su certificado de matrimonio.

💡 Presente únicamente los documentos originales. Si sus documentos están en otro idioma, se requiere una traducción al alemán certificada oficialmente.

👤 Si vive en un piso compartido, entregue al responsable de su alojamiento una copia del certificado de nacimiento para poder inscribir a su hijo.

Pediatra

Hay diez exámenes de detección precoz (U1-U9 y J1). Esto significa que se examina regularmente al niño y se controla su desarrollo hasta los 6 años. Los exámenes U1 (examen después del nacimiento) y U2 suelen realizarse en la clínica. Para otros exámenes, debe concertar una cita con su pediatra.

💡 En el momento de la [inscripción en la guardería](#) puede solicitarse un justificante de los exámenes completos de detección precoz.

Contactos para el asesoramiento sobre el embarazo y el asesoramiento sobre el conflicto del embarazo

💡 Importante para usted: apoyo y asesoramiento durante el embarazo

Centro de asesoramiento durante el embarazo

Como futuros padres, pueden obtener respuestas y apoyo en nuestro centro de asesoramiento sobre el embarazo. El asesoramiento es gratuito y está ahí para ayudarle si tiene alguna duda o preocupación. Abarca muchos temas que pueden ser importantes para usted, como por ejemplo

- Deseo de tener un hijo: si desea tener un hijo o tiene preguntas sobre la preparación, estamos aquí para usted.
- Sentimientos y preocupaciones durante el embarazo: algunas futuras mamás tienen preocupaciones o se sienten inseguras. Incluso después del parto, a veces hay sentimientos estresantes. Le ayudamos a hablar de ellos.
- Duelo y pérdida: Por desgracia, a veces se producen acontecimientos tristes, como un aborto espontáneo o la pérdida de un hijo. Le acompañamos en estos momentos difíciles.
- Ayuda económica: Te indicamos dónde puedes obtener ayuda económica, especialmente de fundaciones y otras organizaciones.
- Preguntas sobre planificación familiar y anticoncepción: Si desea saber cómo planificar o prevenir un embarazo, estaremos encantados de asesorarle.
- Pareja y sexualidad: el embarazo y el parto pueden cambiar su pareja y su sexualidad. Si lo desea, podemos hablar con usted sobre estos temas.

Asesoramiento sobre conflictos en el embarazo

Si tiene un embarazo no planificado y no está segura de cómo decidir, podemos ayudarla con un asesoramiento sobre el conflicto del embarazo. El objetivo de este asesoramiento es ayudarte a tomar una decisión sin ejercer presión. Solo tú decides si continúas o no con el embarazo.

En Alemania, el aborto está permitido bajo determinadas condiciones. Si decide hacerlo y necesita un certificado de aborto no punible, lo recibirá después de la sesión de asesoramiento, tal como estipula el artículo 219 del Código Penal alemán.

Incluso si tu pareja no está segura o no sabe cómo afrontar la situación, puede acudir a la sesión de asesoramiento. También aclararemos dudas sobre los costes de un aborto y si están cubiertos por alguna organización.

Apoyo integral durante el embarazo

Estar embarazada significa vivir un momento especial. Muchas mujeres están alegres y esperanzadas, pero a veces también inseguras o ansiosas. En nuestro asesoramiento sobre el embarazo le ofrecemos

- Asesoramiento personal: todo el mundo tiene derecho a un asesoramiento personal y confidencial que aborde sus cuestiones específicas.
- Cuestiones jurídicas y económicas: le informamos sobre la protección de la maternidad, el permiso parental, la prestación parental y la prestación por hijos a cargo. También le ayudaremos si tiene que tratar con autoridades y oficinas.
- Ayuda económica: Si lo desea, podemos organizar ayudas para el equipamiento del bebé y otras cosas, por ejemplo a través de la "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind".
- Apoyo durante los cambios y las crisis: El embarazo puede traer a veces incertidumbres o dificultades. Le ofrecemos asesoramiento si se encuentra en una crisis debido al embarazo o la paternidad.
- Seguimiento: Incluso después del parto, estamos a su lado hasta que el niño cumpla tres años si necesita apoyo.
- Diagnóstico y asesoramiento prenatal: Si tiene previsto someterse a exámenes prenatales, le asesoraremos sobre las cuestiones psicológicas y sociales que puedan surgir.
- Parto confidencial: si desea mantener su embarazo y parto en el anonimato, le ofrecemos la posibilidad de planificar un parto confidencial.

Todos los servicios de asesoramiento de un vistazo

Nuestras sesiones de asesoramiento son gratuitas y estrictamente confidenciales. Todas las personas, independientemente de su religión u origen, pueden beneficiarse de estos servicios. También ofrecemos asesoramiento anónimo previa solicitud.

 Centro de asesoramiento reconocido por el Estado para cuestiones relacionadas con el embarazo
en el departamento de salud pública



[Explanada 29](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8413051452](tel:+4908413051452)

@s [chwange](mailto:chwange@ingolstadt.de) renberatung@ingolstadt.de

🌐w [ww.ingo](http://ww.ingo.ingolstadt.de/Schwangerenberatung) lstadt.de/Schwangerenberatung

👥 Pro Familia Ingolstadt

Asesoramiento sobre sexualidad, embarazo o pareja

📍 [Holzmarkt 2](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8413792890](tel:+4908413792890)

@i [ingolsta](mailto:ingolstadt@profamilia.de) dt@profamilia.de

🌐w [ww.prof](http://ww.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolstadt) amilia.de/angebote-vor-ort/bayern/ingolstadt

👥 Centro católico de asesoramiento sobre el embarazo

SkF e.V. Ingolstadt

📍 [Schrannenstraße 1 a](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8419375560](tel:+4908419375560)

@s [chwange](mailto:chwange@skf-ingolstadt.de) renberatung@skf-ingolstadt.de

🌐w [ww.skf-](http://ww.skf-ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung) ingolstadt.de/Schwangerschaftsberatung

👥 Asesoramiento para embarazadas reconocido por el Estado (SSB) de Diakonie Ingolstadt

-Asesoramiento para mujeres

📍 [Schulstraße 14](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 8413708303](tel:+4908413708303)

@i [nfo@fra](mailto:nfo@frauenberaten-in.de) uenberaten-in.de

🌐w [ww.frau](http://ww.frauenberaten-in.de) enberaten-in.de

Anticoncepción y planificación familiar

Planificación familiar/anticoncepción

Si usted

- no desea quedarse embarazada
- quieres protegerte de las enfermedades de transmisión sexual

debes utilizar un anticonceptivo durante las relaciones sexuales. Por ejemplo, preservativos.

Hay muchos anticonceptivos diferentes. Algunos cuestan más dinero que otros. Los anticonceptivos funcionan de forma diferente. Infórmate. Si no estás segura de cuál es el anticonceptivo más adecuado para ti, pregunta a un médico.

[Aquí](#) puedes encontrar información sobre anticoncepción en muchos idiomas

ATENCIÓN:

Sólo el preservativo puede protegerte del sida y otras enfermedades.

Ningún anticonceptivo es seguro al 100%.

Costes de la anticoncepción

En el caso de las mujeres menores de 23 años, su seguro de enfermedad pagará los anticonceptivos. Sólo tienes que pagar una pequeña cantidad tú misma.

Si tiene poco dinero, la ciudad de Ingolstadt puede cubrir los gastos de anticoncepción. Debe presentar una solicitud en la oficina de asistencia social.



Encontrará información aquí [Familienplanungsfond](#).

Salud infantil

Seguro de enfermedad para niños

El seguro de enfermedad para su hijo normalmente **no** cuesta dinero: "seguro familiar".

Su hijo recibirá una tarjeta del seguro.

Debe llevar la tarjeta al médico.

No tiene que pagar nada por su hijo en el médico.

Pediatra

Hay médicos especiales para niños: los pediatras.

Lo saben todo sobre la salud de los niños.

Elige un pediatra para tu hijo.

⇒ [Aquí](#) encontrará pediatras en Ingolstadt

Exámenes en U (= revisiones pediátricas)

Debe llevar a su hijo al médico con regularidad.

El examen en U es bueno para la salud de su hijo.

El seguro de enfermedad se hace cargo de los gastos.

Recibirá una cartilla (amarilla).

Lléveselo a las revisiones.

¿En qué consisten los exámenes U?

Debe concertar una cita con el médico para el examen U de su hijo.

El médico examinará

- Movilidad
- Destreza
- el habla y la comprensión
- comportamiento social

Aconseja sobre diversos temas:

- Vacunas
- Prevención de accidentes
- Salud dental
- nutrición
- otros problemas y preocupaciones que tenga sobre el desarrollo de su hijo

Importante: el examen debe realizarse en un momento determinado!

⇒ [Aquí](#) puede ver cuándo hay que examinar a su hijo.

Los exámenes de la U son exámenes de detección precoz.

Esto significa que si su hijo está enfermo, la enfermedad puede detectarse y tratarse a **tiempo**.

El médico comprueba si su hijo se desarrolla correctamente (por ejemplo, si habla bien).

Su hijo puede recibir apoyo y estímulo.

Vacunación

El pediatra puede vacunar a su hijo.

(Vacunación = protección contra una enfermedad).

Pregunte al pediatra.

La caja de enfermedad paga las vacunas de los niños.

⇒ [Vacunas recomendadas](#) para los niños

Mi hijo está traumatizado, ¿qué puedo hacer?

⇒ [Aquí encontrará información importante para los padres](#)  [Traumatismos y salud mental](#)

Traumatismos, crisis agudas y estrés psicológico

La huida y la migración se producen cuando las personas tienen que huir de la guerra y la violencia. Esto les coloca en situaciones muy difíciles. Muchos sufren las consecuencias el resto de su vida. Algunas sólo reciben ayuda en una fase tardía. El apoyo a las personas traumatizadas no es una terapia. Pero puede ayudar a las personas a vivir con las consecuencias del trauma.

Hay folletos diseñados para ayudar a la gente. Están dirigidos a personas que han vivido situaciones insoportables. Algunos son para personas que cuidan de niños o jóvenes afectados. Otros son para adultos afectados. Estos folletos están diseñados para ayudar a las personas a sobrellevar mejor la vida cotidiana después de tales acontecimientos. Proporcionan consejos prácticos sobre cómo afrontar mejor la nueva situación.

A continuación encontrará información útil y contactos para recibir ayuda en caso de trauma. Especialmente para refugiados y otras personas afectadas:

Información general y ayuda

[Ayuda para refugiados traumatizados](#)

- Información en varios idiomas.
- Consejos de autoayuda.

[Psicoterapia en línea](#)

- El programa "Ilajnafsy" ofrece apoyo psicológico por Internet.
- Especialmente para personas del mundo árabe.
- Para personas que sufren depresión y traumas.
- Está disponible en inglés, alemán y árabe.

[Libro ilustrado sobre el trauma](#)

- Está disponible en varios idiomas.
- Ayuda a los niños a comprender sus experiencias.

[Ayuda para niños traumatizados](#)

- Consejos para padres sobre cómo ayudar a sus hijos.

 [Folletos](#) de Unfallkasse Berlin sobre el tema "Trauma: ¿qué hacer?", también disponibles en varios idiomas.

- Información para familiares y ayudantes de niños y jóvenes traumatizados: Describe el comportamiento de los niños y jóvenes traumatizados. Da consejos sobre cómo tratarlos.
- Información para adultos gravemente afectados y sus familiares: folleto sobre cómo afrontar la vida cotidiana tras un suceso traumático.

[Guía para padres de refugiados](#)

- ¿Cómo se comportan los niños traumatizados según su edad?
- ¿Y cómo pueden reaccionar correctamente los padres?

Aquí también encontrará contactos para asesoramiento telefónico y apoyo en situaciones de crisis.

Servicio de crisis psiquiátricas:

Asesoramiento telefónico y apoyo en situaciones de crisis

 [+49 \(0\) 8006553000](tel:+49(0)8006553000) gratuitos

Clínica Danuvius de Ingolstadt Ambulatorio de traumatología



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)

Hospital de Ingolstadt Ambulatorio de traumatología



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

Cuidados paliativos

[Aquí](#) encontrará un vídeo explicativo sobre los cuidados paliativos en Alemania. El vídeo está disponible en varios idiomas.

En esta [guía](#) encontrará información y un resumen de los servicios en muchos idiomas.

Ingolstadt ofrece diversos servicios para enfermos graves y moribundos. Para que pueda pasar sus últimos días lo mejor posible.

Clínicas

En los hospitales atendemos a enfermos terminales. De ello se encargan equipos especiales. En algunos casos, también hay pabellones especiales. Allí se alivian síntomas como el dolor.

Sala de cuidados paliativos del Hospital de Ingolstadt [Krumenauerstraße 25](#)

85049 Ingolstadt

 Contacto: [0841/880-0](tel:08418800)

 [0841/880-4860](tel:08418804860)



[0841/880-4869](tel:08418804869)

@p alliatj_v@klinikum-ingolstadt.de

Pacientes de urgencias:

Las 24 horas a través de nuestra clínica de urgencias - acceso por

[Levelingstraße 21](#)

Horas de consulta:

La unidad de cuidados paliativos está a su disposición las 24 horas del día

Hospicio

Un enfermo grave puede ser ingresado en un hospicio durante el último periodo de su vida. Si no necesitan ser hospitalizados, pero tampoco pueden quedarse en casa. En Ingolstadt se encuentra el hospicio Elisabeth.

Elisabeth Hospiz Ingolstadt gGmbH [Unterer Graben 26b](#)

85049 Ingolstadt

 [08 41/88 55 56 - 10](tel:084188555610)



[08 41\) 88 55 56 - 66](tel:084188555666)

@i nfo@hos piz-ingolstadt.de

Asociación de hospicios

Los cuidadores voluntarios de los hospicios pueden ayudar. Están especialmente formados y visitan a los enfermos a domicilio. La organización corre a cargo de la Asociación de Hospicios de Ingolstadt:

Hospizverein Ingolstadt e.V.

[Levelingstr. 102](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17111](tel:084117111)



[0841/17175](tel:084117175)

@i nfo@hos pizverein-in.de

Horario de oficina:

Lunes - Viernes: 09:00 a 12:00

Puede ponerse en contacto con nosotros por teléfono en cualquier momento en caso de urgencia.

Cuidados paliativos ambulatorios especializados (SAPV)

Si un moribundo tiene dolencias graves y complicadas, el equipo de SAPV puede apoyar al médico de cabecera. Un cuidador actúa como guía junto con los médicos del SAPV para atender a los pacientes en su domicilio. El equipo también incluye un consejero, un terapeuta respiratorio y un trabajador social. Las cajas de enfermedad pagan este servicio. El médico de familia establece el contacto.

SAPV Región 10 GmbH

Am Pulverl 7

85051 Ingolstadt

☎ [0841/8857680](tel:0841/8857680)

@ info@sapv-region10.de

🌐 www.sapv-region10.de

Guía familiar para personas con discapacidad

La guía de la familia

🌐 www.familienratgeber.de

Aktion Mensch publica una guía familiar. La guía familiar está dirigida a las personas con discapacidad. Y a sus familias. Proporciona información y direcciones. También hay una página web. En ella encontrará información importante sobre la vida con una discapacidad. Esta información está disponible en alemán sencillo y fácil de entender:

- Embarazo y nacimiento,
- de la escuela
- sobre el trabajo
- tiempo libre,
- accesibilidad,
- derechos,
- vivienda,
- asesoramiento,
- seguro de enfermedad y asistencia y mucho más.

Enfermedades infecciosas Higiene Protección

Gérmenes e higiene: información importante

Hay gérmenes por todas partes, como bacterias, virus y hongos. Muchos de ellos viven dentro y sobre nuestro cuerpo. La mayoría son inofensivos. Algunos incluso favorecen nuestra salud. Sin embargo, otros gérmenes pueden causar enfermedades. Las personas pueden infectarse con gérmenes patógenos. Éstos pasan de una persona a otra a través de las manos, los objetos o por contacto directo. Unas sencillas medidas de higiene te protegen a ti y a los demás de las infecciones.

Lávese las manos con regularidad: ¡ayuda! Muchos patógenos se propagan al toser y estornudar. Los gérmenes también pueden transmitirse después de ir al baño. Unos sencillos pasos pueden mantener limpios los retretes. Los alimentos contaminados con gérmenes pueden causar enfermedades. Una buena higiene en casa puede reducir los gérmenes nocivos. Si tiene animales de compañía, ya sea en casa o en un zoo, siga las normas de higiene.

En estas páginas encontrará información actualizada en varios idiomas:

- [Consejos de higiene](#)
- [Información sobre enfermedades infecciosas](#)
- [Fichas sobre enfermedades importantes](#)

También hay mucha información sobre la pandemia de coronavirus:

- [Todo sobre el coronavirus \(SARS-CoV-2\)](#)
- [Evolución actual de la pandemia](#)

También puede encontrar información en la [página web](#) del Departamento de Salud de la ciudad de Ingolstadt.

Gesundheitsamt | Infektionsschutz

📍 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

✉️ [@gesundheitsamt@ingolstadt.de](mailto:gesundheitsamt@ingolstadt.de)

☎️ [+49 \(0\) 8413051461](tel:+4908413051461)

🌐 <https://www.ingolstadt.de/Infektionsschutz>

Semanas bávaras de pruebas del VIH

Las semanas de la prueba del VIH en toda Baviera tendrán lugar del 2 al 30 de noviembre de 2024.

Las autoridades sanitarias, los centros de asesoramiento sobre el sida y las organizaciones de servicios contra el sida ofrecen semanas de pruebas del VIH bajo el lema "Hazte la prueba ahora".

💡 El asesoramiento es anónimo, confidencial y competente.

Fuera de la semana bávara de la prueba del VIH, también puede hacerse la prueba del VIH de forma gratuita y anónima en el departamento de salud pública durante las horas de apertura.

El horario de apertura del departamento de salud pública es

Lunes y martes: de 8.00 a 12.30 horas y de 13.30 a 16.00 horas

Miércoles: de 8.00 a 12.30 h.

Jueves: de 8.00 a 12.30 h. y de 13.30 a 17.30 h.

Viernes: de 8.00 a 12.30 h.

💡 También puede obtener más información sobre las pruebas del VIH gratuitas y anónimas en el sitio web del Departamento de Salud de Ingolstadt (ingolstadt.de) y en el sitio www.testjetzt.de.

Atención: Garrapatas en Ingolstadt

Las picaduras de garrapata son cualquier cosa menos inofensivas. Las garrapatas pueden transmitir agentes patógenos. Están activas desde primavera hasta finales de otoño.

Las garrapatas pueden transmitir **la encefalitis** transmitida por garrapatas (ETG) y **la enfermedad de Lyme**.

Borreliosis de Lyme (enfermedad de Lyme)

La borreliosis es una infección bacteriana. No existe vacuna. La enfermedad es fácilmente tratable con antibióticos. La enfermedad de Lyme puede desarrollarse en toda Alemania tras la picadura de una garrapata.

En Baviera, la enfermedad de Lyme es una enfermedad de declaración obligatoria.

Encontrará más información en la [página web de la Oficina Estatal de Salud y Seguridad Alimentaria](#) de Baviera.

Zona de riesgo de EET Ingolstadt

Ingolstadt forma parte de una zona de riesgo de EET. Esto significa que aquí hay muchas garrapatas que pueden transmitir el virus de la TBE.

¿Qué es la TBE?

La EET es una enfermedad. El nombre largo es encefalitis transmitida por garrapatas. Es una inflamación del cerebro o los nervios. La enfermedad puede ser grave. Puede provocar fuertes dolores de cabeza, fiebre o incluso parálisis.

¿Cómo se contrae la encefalitis transmitida por garrapatas?

La TBE se contrae por la picadura de una garrapata. No todas las garrapatas tienen el virus, pero algunas sí. Si te pica una garrapata con el virus de la TBE, puedes enfermarte.

¿Cómo puedo protegerme?

Salir a la naturaleza es estupendo, pero hay que tener cuidado:

- Lleva ropa resistente: pantalones largos, calcetines y zapatos cerrados.
- Use repelente de garrapatas en la piel y la ropa.
- Revísese el cuerpo después del paseo, sobre todo los niños.
- Si tienes perro, revísalo también.
- Si encuentra una garrapata: Quítatela inmediatamente.

¿Hay vacuna?

Sí, existe una vacuna contra la EET. La vacuna proporciona una buena protección contra la enfermedad.

- La vacuna consiste en tres inyecciones.
- Dos inyecciones se administran con algunas semanas de intervalo.
- La tercera se administra al cabo de unos meses.
- Así estará protegido durante varios años.
- Puede vacunarse con su médico de cabecera.

- Por lo general, el seguro de enfermedad paga la vacuna, sobre todo en zonas de riesgo como Ingolstadt.

💡 [Más información en la página web del Instituto Robert Koch \(RKI\).](#)

💡 Encontrará más información en la [página web de la Oficina Estatal de Salud y Seguridad Alimentaria de Baviera.](#)

💡 [Puede encontrar este folleto en el sitio web del Instituto Federal de Salud Pública](#)

impfen-info.de
Wissen, was schützt.

FSME Risikogebiete
Neue Risikogebiete seit 2024
(Stand: März 2024)
Quelle: Robert Koch-Institut (RKI), Epidemiol. Bull. 04/2024, www.rki.de

FSME Risikogebiete

Lassen Sie sich rechtzeitig gegen FSME impfen

Was ist FSME?
Die „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ (FSME) wird durch Viren verursacht, die vor allem durch Zeckenstiche übertragen werden. Bei schweren Verläufen (häufiger bei Erwachsenen) können sich Gehirn, Gehirnhaut und/oder Rückenmark entzünden.

FSME-Impfung: Für wen?
Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt den Impfschutz allen, die in FSME-Risikogebieten durch Aufenthalt im Freien mit Zecken in Kontakt kommen können.
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über das Ansteckungsrisiko und die FSME-Impfung.

Schutz vor Zeckenstichen
Zecken können überall in Deutschland zudem die sogenannte Borreliose übertragen, gegen die es keine Impfung gibt. Daher ist es wichtig, sich bei Aufenthalt in der Natur zusätzlich vor Zecken zu schützen (z. B. geschlossenen Schuhe, lange Hose, zeckenabweisende Mittel). Im Anschluss sollten Körper und Kleidung sorgfältig abgesucht und Zecken schnell entfernt werden.

Wissenspartner:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 53175 Köln
Artikel-Nr.: K2200020 - Auflage 9 (1.1.2024)
Druck: Dieses Material wurde übernommen gedruckt.
Kern-Gesetz, in der Fassung 132, 04/02, 02/04

Wissenspartner:
Weitere Informationen zur FSME finden Sie unter:
www.impfen-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Grupos de autoayuda en Ingolstadt

Grupos de autoayuda en Ingolstadt

En Ingolstadt hay muchos grupos de autoayuda. Allí se reúnen personas con problemas o enfermedades similares. Hablan de sus experiencias y se ayudan mutuamente.

¿Qué ventajas tiene un grupo de autoayuda?

- Conoces a gente que tiene preocupaciones similares.
- Recibes consejos de los afectados.
- No te sientes solo.
- Intercambias ideas con regularidad.
- Adquieres nuevas fuerzas para la vida cotidiana.

💡 Un grupo de autoayuda no sustituye a la terapia. Pero puede ayudarle a afrontar mejor la situación.

¿Dónde puedo encontrar un grupo de autoayuda?

- [KISS Ingolstadt](#): Esta organización ofrece información sobre grupos y le ayuda a crear uno.
- [Autoridad sanitaria de Ingolstadt](#): dispone de listas de grupos en la región.
- Médicos y hospitales: a menudo tienen información sobre grupos adecuados.

💡 Si busca ayuda, póngase [en contacto con ellos](#). Compartir experiencias con otras personas puede darte ánimos.

Particularidades en caso de accidente laboral

Notificación de accidentes de trabajo

Si un accidente de trabajo provoca la incapacidad laboral de una persona durante más de tres días, debe notificarse a la mutua de accidentes de trabajo o a la mutua de accidentes correspondiente. La empresa se encarga de la notificación. Muchas mutuas permiten notificar el accidente por internet. El médico redacta un informe y lo envía a la mutua de accidentes.

Tras un accidente de trabajo: ¡acuda a un médico de tránsito!

Los médicos del seguro de accidentes tratan las lesiones causadas por un accidente de trabajo. Debe consultar a un médico de cabecera si la lesión le incapacita para trabajar durante más tiempo que el día del accidente. Incluso si el tratamiento dura más de una semana o si hay que prescribir remedios, es necesaria una visita al médico de accidentes. Lo mismo ocurre si vuelve a enfermar debido a las consecuencias del accidente.

En caso de lesiones leves, el asesor del seguro de accidentes remite al paciente al médico de cabecera. El médico de tránsito supervisa el proceso de curación y puede fijar citas para exámenes de seguimiento.

En caso de lesiones en los ojos, la garganta, la nariz o los oídos, también puede consultar directamente a un especialista o ser remitido por el médico de tránsito.

Encontrar un médico de tránsito

Todos los trabajadores están asegurados contra los accidentes de trabajo. La cobertura del seguro se aplica también al trayecto de ida y vuelta al trabajo. Las enfermedades profesionales también están cubiertas por el seguro de responsabilidad civil de la empresa. Se hace cargo de los gastos de asistencia médica, tratamiento y rehabilitación. En caso de trabajo temporal, es responsable la Mutua Patronal de la empresa, que suele ser la Mutua Patronal Administrativa.

¿Qué hacer en caso de accidente de trabajo?

Si tiene alguna pregunta o en caso de accidente de trabajo, póngase en contacto con:

 [Comportamiento en caso de accidente laboral](#)

Asociación Regional del Sureste

 [Fockenstraße 1](#), 81539 Múnich

 [030 13001 5800](tel:030130015800)

 v-suedost@dguv.de

 [Seguro Social Alemán de Accidentes](#)

Centros de asesoramiento sobre delegación de la asistencia sanitaria / directiva asistencial / asistencia jurídica

¿Necesita ayuda porque usted o sus familiares ya no pueden ocuparse de las cosas por sí mismos?

Puede deberse a una enfermedad o a una discapacidad. Entonces puede necesitar un cuidador legal. Un tribunal nombra a este cuidador. También puede ser un familiar.

También puede hacer sus propios planes.

Usted otorga un poder notarial a una persona de su elección. Este poder se aplica si usted ya no puede tomar decisiones por sí mismo.

Los centros de asistencia le ayudarán con estas cuestiones:

- ¿Cuándo necesita un cuidador?
- ¿Cómo hace bien su trabajo un cuidador?
- ¿Cómo se redacta un poder sanitario?
- ¿Qué debe incluirse en un testamento vital?

Los centros de asistencia también confirmarán su firma en sus poderes.

El personal acudirá a usted cuando concierte una cita. Se desplazarán a su domicilio, hospital o residencia.

Puede encontrar el centro de asistencia aquí:

Oficina de Asuntos Sociales - Centro de Asistencia

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt
Teléfono: [+49 \(0\) 84130550220](tel:+49084130550220)
Correo electrónico: betreuungsstelle@ingolstadt.de
Internet: www.ingolstadt.de/Rechtliche-Betreuung

Las asociaciones de tutela ofrecen ayuda adicional

Las asociaciones de tutela ofrecen asesoramiento sobre poderes notariales, tutela y testamentos vitales. Ayudan a cuidadores, representantes autorizados y afectados. Ofrecen cursos para cuidadores nuevos y experimentados.

Aquí encontrará las asociaciones de cuidadores:

Asociación de asesoramiento de Cáritas

📍 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

Teléfono: [+49 \(0\) 841309189](tel:+490841309189), [+49 \(0\) 841309124](tel:+490841309124)

Correo electrónico: vereinsbetreuung@caritas-ingolstadt.de

Internet: www.caritas-kreisstellen.de/ingolstadt

Organización de apoyo SKF - Servicio Social de Mujeres Católicas

📍 [Schrannenstraße 1a](#)

85049 Ingolstadt

Teléfono: [+49 \(0\) 841937550](tel:+490841937550)

Correo electrónico: info@skf-ingolstadt.de

Internet: www.skf-ingolstadt.de

Apoderamiento sanitario o poder notarial / directriz de cuidados

Diferencia entre poder sanitario y tutela

- Un poder sanitario no necesita un tribunal. El representante autorizado actúa en nombre de la persona afectada si ésta ya no puede actuar por sí misma. Por regla general, el tribunal no examina la idoneidad o las decisiones del representante autorizado.
- No ocurre lo mismo con el poder de asistencia. El tribunal comprueba la idoneidad del cuidador. El cuidador necesita la aprobación del tribunal para tomar decisiones importantes. El tribunal también puede nombrar a otro cuidador si es necesario.

Ventajas e inconvenientes de la directiva de cuidados

Ventajas:

- Usted decide quién toma las decisiones por usted.
- Puede designar a varias personas.
- La directiva puede revocarse en cualquier momento.
- El tribunal puede designar a una persona de su elección.
- El control del tribunal limita los abusos.

Desventajas:

- Interviene el tribunal.
- El procedimiento tarda más en ser válido.
- Existe control por parte del tribunal.
- Control limitado sobre los propios bienes, especialmente en el caso de los cónyuges.

Puede encontrar más información y documentos [aquí](#).

Centro especializado en centros de asistencia y discapacidad - Desarrollo y supervisión de la calidad (FQA)

El Centro especializado en centros para la asistencia y la discapacidad - Desarrollo y supervisión de la calidad (FQA) de Baviera desempeña importantes tareas.

Estas tareas contribuyen a garantizar el buen funcionamiento de los centros de asistencia y de atención a las personas discapacitadas, así como la atención a las personas.

Realizar inspecciones:

La FQA visita periódicamente los centros de asistencia y para discapacitados. Durante estas visitas, comprueban si todo va bien. Por ejemplo, comprueban si los residentes están bien atendidos y si se cumplen las normas.

Ofrecer asesoramiento:

La FQA da consejos y asesoramiento a los centros. Esto ayuda a los centros a mejorar su trabajo. Por ejemplo, les explica cómo organizar mejor los cuidados o cómo formar bien al personal.

Garantizar la calidad:

La FQA vela por que la calidad de los centros siga siendo buena o mejore. Comprueba si los cuidadores están bien formados y si los centros cuentan con personal suficiente.

Tramitar las quejas:

Si los residentes o sus familias no están satisfechos, pueden presentar una queja a la FQA. La FQA investiga las quejas y ayuda a encontrar soluciones.

Proteger a los residentes:

La FQA vela por la seguridad de los residentes en los centros. Se asegura de que nadie sea maltratado y de que se respeten los derechos de los residentes.

Por tanto, la FQA trabaja para garantizar el bienestar de las personas que se encuentran en centros de asistencia y para discapacitados. Inspecciona, asesora, garantiza la calidad, tramita las quejas y protege a los residentes. La FQA hace todo esto en Baviera.

 [Aquí](#) encontrará más información sobre los centros asistenciales de Ingolstadt.

Fachstelle Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FQA) | Heimaufsicht

 [Esplanade 29, 85049 Ingolstadt](#)

 [@fqa@ingolstadt.de](mailto:fqa@ingolstadt.de)

 [+49 \(0\) 8413052507](tel:+49(0)8413052507)

 <https://www.ingolstadt.de/Rathaus/Verwaltung-Bete...>

 Sólo con cita previa.

Centro de asistencia Ingolstadt

El centro de asistencia de Ingolstadt es un lugar donde puede recibir asesoramiento gratuito. Nuestros asesores estarán encantados de ayudarle.

Nuestro trabajo está establecido en la [ley](#). Debemos guardar silencio si usted nos cuenta algo.

El centro de asistencia de Ingolstadt cuenta con el apoyo de diversas organizaciones:

- Las cajas del seguro de enfermedad y asistencia
- El distrito de Alta Baviera
- La ciudad de Ingolstadt

[Aquí](#) también puede descargar folletos. Están disponibles en 4 idiomas y en lenguaje sencillo.

Pflegestützpunkt Ingolstadt | Pflegeberatung

 [Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt](#)

 [@pflegestuetspunkt@ingolstadt.de](mailto:pflegestuetspunkt@ingolstadt.de)

 [+49 \(0\) 84130550040](tel:+49(0)84130550040)

 <https://www.pflegestuetspunkt-ingolstadt.de/>

Horario de atención al público

Lunes y martes: de 09:00 a 12:00, de 14:00 a 16:00

Miércoles: cerrado

Jueves: de 09:00 a 12:00, de 14:00 a 18:00

Viernes: de 09:00 a 12:00

Asesoramiento adicional en el centro de apoyo asistencial:

Jornada de consulta sobre las prestaciones sociales del distrito de Alta Baviera:

- Cuándo: Todos los jueves de 10.00 a 12.00 horas

-
- Temas: Ayudas a la integración para personas con discapacidad y ayudas para personas necesitadas de cuidados
 - Para concertar una cita: [089 219 821 057](tel:089219821057) o beratung-in@bezirk-oberbayern.de

Centro especializado para familiares cuidadores de la Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.:

- Cuándo: Sólo con cita previa. Martes entre las 09:00 y las 12:00 horas
- Temas: Apoyo a familiares cuidadores y tratamiento de la demencia
- Para pedir cita: [0841-8817732](tel:08418817732) o info@alzheimer-ingolstadt.de

Asesoramiento complementario de participación independiente (EUTB):

- Cuándo: El último jueves de cada mes, de 14.00 a 17.00 horas.
- Dónde: En el centro de asistencia de Ingolstadt
- Para concertar una cita: [0841 994 764 51](tel:084199476451) o margit.retzer.eutb@ospe-ev.de

Asociación bávara de ciegos y deficientes visuales:

Cuándo: Sólo con cita previa. El último martes de cada mes, de 9.00 a 16.00 horas.

Dónde: En el centro de asistencia de Ingolstadt

Para concertar una cita: [089 559 881 16](tel:08955988116) o sabine.pia@bbsb.org