



# SALUDABLE EN LINZ

Ofertas • informaciones • consejos

- ➔ Este folleto se podrá conseguir en los siguientes idiomas:  
Albano, Bosno-Croata-Serbo, Alemán, Inglés, Francés, Español,  
Rumano, Ruso, Turco
- ➔ Si desea pedir este folleto o tiene preguntas sobre el mismo, dirijase por favor a la oficina de

### Integración para Extranjeros de la Ciudad de Linz

Pfarrgasse 1, 1er piso, 4020 Linz

Telf: (0732)/7070-1150 a 1151

e-mail: [integration@linz.at](mailto:integration@linz.at)

**Schutz für  
die ganze  
Familie**

**Wir leisten Gesundheit**

- Mutter-Kind-Pass
- Jugendlichenuntersuchung
- Vorsorgeuntersuchung
- Wochen-/Kinderbetreuungsgeld
- Krankenbehandlung
- Krankengeld
- Medikamente
- Heilbehelfe
- Zahnbehandlung/Zahnersatz

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT

[www.oorgkk.at](http://www.oorgkk.at)

Pié de Imprinta:

Editor: Consejo Municipal de la Capital Provincial Linz, Oficina de Integración para Extranjeros, Pfarrgasse 1, 4041 Linz; Presentación: Gertrude Plöchl, Impreso: Friedrich, Juni 2005



Linz para Todos – En nuestra capital viven personas de muchas nacionalidades.

Como Alcalde es mi interés que todos los habitantes se sientan bien y de la mejor manera atender sus necesidades. Para apoyar a los emigrantes en las diversas áreas hay desde 1991 un centro de información, la oficina de integración para extranjeros, que realizó el folleto “saludable en Linz”. La guía informa sobre la amplia oferta en el sistema de salud de Linz. Una sobresaliente idea, que facilitará la vida de muchos emigrantes. Gracias.

**Dr. Franz Dobusch**

Alcalde de la Capital de la Provincia de Linz



Sobre todo para personas de otras culturas es al comienzo difícil ubicarse en su nueva Patria. Para ayudar a los emigrantes a orientarse en el sistema de salud en Linz fue realizado este folleto por la oficina de integración. Una iniciativa que de mi parte es muy bien acogida, en mi calidad de Expositora de salud. Así se aportará algo esencial al desarrollo de salud en nuestra ciudad.

**Vizealcaldeza Dra. Christiana Dolezal**

Expositora de Salud de Linz



En el marco de información y consulta diaria de la oficina de integración, siempre estamos confrontados con preguntas y problemas sobre el tema salud. “Dónde encuentro un médico que hable mi idioma natal”? “Cuándo necesito una tarjeta de seguro”? “Dónde consigo mi carnet de seguro”?

Con este folleto esperamos haber podido contestar algunas de estas preguntas y poner a disposición una guía práctica para las varias ofertas del cuidado de salud en Linz.



**Licenciada Gudrun Siegel-Kraft,**

**Licenciada Claudia Ziehengraser**

Oficina de Integración para Extranjeros de la Ciudad de Linz



Salud es un aspecto importante de la vida para todos. Pero no cada persona tiene el mismo acceso a la salud.

Sobre todo para emigrantes existen todavía barreras que influyen en la calidad del propio cuidado de salud en forma negativa.

Con este folleto en distintos idiomas, realizó Linz el primer paso para facilitar las mismas oportunidades para todos los habitantes, también para aquellos que originalmente proceden de otros círculos culturales.

Este folleto en idioma natal, va a representar una base importante del cuidado de la salud de todos los habitantes en Linz.

Integración no es una asimilación en la cual los ciudadanos extranjeros no tienen derecho a su propia identidad, si no es un proceso mutuo que exige rendimiento de los inmigrantes y el otorgamiento de las condiciones legales, sociales, económicas y culturales de parte de la sociedad adaptada/incorporada y así facilitar la igualdad de oportunidades y ascenso social.

La región de Austria Alta representa básicamente el concepto del poder de integración (“empowerment”) con la meta de lograr una igualdad de posibilidades.

El presente folleto “saludable en Linz” ayuda un poco más a alcanzar esta meta.

### **Consejero Nacional Social**

**Josef Ackert**



<b>1. Seguro de enfermedad y accidentes</b>	<b>7</b>
Seguro de enfermedad	8
Seguro de accidentes	9
Aviso de enfermedad para empleados	10
<b>2. Visita donde el Médico</b>	<b>11</b>
Cartilla de Enfermedad	11
Doctoras y doctores con conocimientos de idiomas extranjeros	15
<b>3. Informaciones sobre Hospitales</b>	<b>31</b>
Hospitales en Linz	31
Estadía en el Hospital	32
Emergencia	33
<b>4. Ayuda Psicológica</b>	<b>34</b>
Señales en caso de crisis	34
En casos de emergencia	35
Asesoría y compañía en crisis Psíquicas	35
<b>5. Volver a estar saludable</b>	<b>38</b>
Medicamentos, recetas	38
Farmacias en Linz	40
<b>6. Permanecer saludable</b>	<b>41</b>
Exáminación preventiva	41
Centros de orientación para Padres	42
Vacunas	43
Protección contra el SIDA	45
Movimiento	46
Aimentación	46
Fumar	48
Dientes sanos	48
<b>7. Asuntos de mujeres</b>	<b>50</b>
Embarazo	50
Cuando su niño nace	53
Chequeo preventivo ginecológico	53
Prevención y Planificación familiar (no solo asunto de mujeres ...)	54
Interrupción del embarazo	54
<b>8. Asilados</b>	<b>55</b>
<b>9. En caso de Emergencia</b>	<b>56</b>

## **Ihre Apotheke hat mehr für Sie!**



### **Wußten Sie,**

- ◆ dass Ihr Apotheker Sie nicht nur im Krankheitsfall beraten kann, sondern auch für Sie da ist, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit zu erhalten?
- ◆ dass Sie in allen Apotheken Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck überprüfen lassen können?
- ◆ dass in einigen Apotheken auch als Service die Bestimmung von Cholesterin- und Blutzuckerwerten angeboten wird?
- ◆ dass es nicht gleichgültig ist, zu welcher Tageszeit und mit welchen Nahrungsmitteln zusammen ein Arzneimittel eingenommen wird?
- ◆ dass eine Apotheke niemals wegen Urlaub geschlossen hat?

**In Ihrer Apotheke sind Sie gut beraten!**

# 1 SEGURO DE ENFERMEDAD Y ACCIDENTES

Si en Austria usted obtiene poder adquisitivo de manera dependiente o independiente, posee automáticamente un **seguro social** (seguro obligatorio). De esta manera está:

- ➔ **Asegurado en caso de enfermedad**
- ➔ **Asegurado en caso de accidente**
- ➔ **Asegurado en caso de jubilación**

Su aportación al seguro social se descontará cada mes de su sueldo (la suma se atiene a la altura del sueldo). Con el primer día de oficio, tiene toda la protección del seguro – si adquiere los servicios del sistema de salud (p.ej. tratamiento médico, estancia hospitalaria, su seguro de enfermedad se hará cargo de los gastos.)

Su empleador tiene el deber de informar inmediatamente sobre la comprobación de su inscripción en el seguro social.

Debería no obtener esta comprobación a pesar de una interpelación, diríjase por favor a su caja de enfermedad.

La protección total de seguro es garantizada aún cuando su empleador no le haya asegurado a tiempo.

## Número de seguro social

Su número de seguro lo necesita (o su familiar asegurado con usted) siempre y cuando:

- ➔ Tenga necesidad de ayuda médica, tratamiento dental u otros servicios.
- ➔ Tome contacto personal o escrito con su seguro social.

❗ Con la **tarjeta verde del seguro social** tendrá su número de seguro fácilmente al la mano. Sin embargo no da a conocer la identidad sobre su derecho de seguro y no substituye la cartilla de enfermedad. (Nuevo! A más tardar hasta finales de este año 2005 recibirán todos los asegurados y sus familiares que esten asegurados, la “e-card” que también substituirá la cartilla de seguro.

## Seguro de enfermedad

Familiares (conyuges, hijos y nietos hasta los 18 años o en caso de una formación profesional larga hasta haber cumplido los 27) pueden ser asegurados con su mismo seguro de enfermedad (la mayoría sin tener que hacer aportamientos algunos).

Condiciones: vivir en Austria en el mismo domicilio y si los familiares no están asegurados por ellos mismos según la ley.

A través del seguro, adquiere también una compensación por la falta de renta, por ejemplo en caso de una enfermedad duradera o maternidad:

### ➔ Pago por enfermedad:

Si el derecho a repago del salario es agotado por el empleador, es posible recibir un pago por enfermedad por el tiempo de inhabilitación (max. 52 semanas). El pago por enfermedad representa sólo un sustituto parcial del salario suspendido.

### ➔ Pago de semana:

Esta previsto para mujeres que trabajan como un sustituto por el sueldo suspendido durante la protección maternal (8 semanas antes y después de dar a luz).

### ➔ Pago por el cuidado de niños:

Será otorgado en lugar del anterior pago por el tiempo de espera, para nacimientos desde el 1.1.2002, independientemente de estar trabajando o tener derecho a un seguro social.

Además será posible liberar de tarifas a personas que tengan un salario muy bajo (p. ej: tarifa de receta mire página 38, tarifa de cartilla de enfermedad mire página 11).

### Personas sin seguro de enfermedad

Si usted no está asegurado y adquirió un tratamiento médico en Austria, tiene que pagar **a su cuenta los gastos por diagnóstico y terapia.**

En caso de no poseer suficientes medios para financiarlos y su enfermedad debe ser tratada inmediatamente según el cálculo médico, mientras tanto existe la posibilidad de un tratamiento gratuito en un hospital público (p. ej. el hospital general en Linz).

Los recibos no serán extendidos, sino deberán ser pagados en su totalidad hasta poseer un salario (posiblemente a plazos).

Generalmente existe la posibilidad de un **seguro propio voluntario** para personas que no están aseguradas en el marco de un seguro obligatorio o asegurado como familiar.

➤ **Seguro regional de Austria Alta (OÖGKK) central**

Gruberstr. 77, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7807-0

e-mail: ooegkk@ooegkk.at

Horarios de atención:      Lunes a jueves 6 – 17 h  
Viernes 6 – 15 h

➤ **Instituto de Seguro Social de la Economía Industrial, Central Provincial de Austria Alta**

Mozartstr. 41, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7634-0 veya (0732)/783239

Horarios de atención:      Lunes – jueves 7:30 – 14:30 h  
Viernes 7:30 – 13:30 h

➤ **Instituto de Seguro del Servicio Público (BVA), Central Provincial para Austria Alta**

Hessenplatz 5, 4020 Linz, Tel.: (0732)/779323

e-mail: Ist.linz@bva.sozvers.at

Horarios de atención:      Lunes a jueves 7:30 – 14 h  
Viernes 7:30 – 12 h

➤ **Instituto de Seguro para Ferrovianos y Mineros (punto extraordinario de informacion)**

Bahnhofplatz 3-6, 4020 Linz, Tel.: (0732)/652348

e-mail: gbz-linz@vaeb.at

Horarios de atención:      Lunes a viernes 6:30 – 16:30 h

## Seguro de Accidentes

Si tiene un accidente de trabajo o sufre de una enfermedad a causa de su empleo, Ud. posee la protección del seguro de accidente.

Como **accidentes de trabajo** se hacen valer accidentes que ocurren en relación local, temporal y causal con su trabajo o formación. Son daños a la **salud a travez del trabajo** asegurado y enfermedades de trabajo deben ser registrados dentro de 5 días si está enfermo o inhabilitado por más de tres días.

En caso de una registración con retraso se puede llegar a una limitación de servicios!

Los servicios del seguro de accidente son los siguientes: Protección de accidentes y enfermedades de trabajo rehabilitación y compensación después de accidentes y enfermedades de trabajo.

Uno de los seguros de accidentes más grande es el:

➔ **Instituto General de Seguros de Accidentes (AUVA)**

AUVA-central Linz

Blumauer Platz 1, 4021 Linz

Telf: (0732)/6920-0

### Aviso de enfermedad para empleados

Sie está enfermo y no puede acudir a su trabajo, tiene que informar a su empleador y asistir a una Doctora o un Doctor. Un registro de enfermedad retroactivo durante más de un día de trabajo sólo es posible en casos excepcionales por eso acuda por favor inmediatamente a un médico. Se le entregará un comprobante con la causa de la enfermedad por la cual está inhabilitado. El registro necesario de enfermedad sera entregado directamente en la caja de seguro.

En caso de un tratamiento en la ambulancia del hospital no se trata automáticamente de un está do de enfermedad. De otra manera debe hacer confirmar su inhabilitación en Emergencia del hospital y mostrar el comunicado de enfermedad en la caja de seguro de manera pronta. La tarjeta de ambulancia no cuenta como comunicado de enfermedad.

En caso de una está dia hospitalaría tiene automaticamente el está do de enfermedad.

Por favor vaya de inmediato después de su dada de alta con la respectiva carta del hospital a su doctora o doctor responsables. Allí sera comprobado si podrá trabajar nuevamente o tendrá que permanecer en casa despues de la está dia hospitalaría. Si está nuevamente saludable, neccesitarà la caja de seguro un **comunicado de salud**. El médico de tratamiento está encargado de hacer esté comunicado.

Pero también hay la posibilidad de hacer el comunicado de salud por uno mismo: p. ej. en la caja de seguro regional de Austria Alta (ÖOGKK) en el internet con el formulario "comunicado de salud" ([www.oegkk.at](http://www.oegkk.at); Gesundheitsmeldung online).

## 2 VISITA DONDE EL MEDICO

### Cartilla de enfermedad

Si usted (o familiares asegurados con usted – conyuges, hijos) quiere acudir a una Doctora o Doctor, necesita una **cartilla de enfermedad**.

Allí serán registrados todos los servicios para su tratamiento y los gastos serán descontados de su seguro. Usted no tendrá más gastos que la tarifa de la cartilla de enfermedad.

#### Se ha olvidado su cartilla?

En caso de no poder mostrar su cartilla de enfermedad cuando tenga la visita médica, debe pagar un determinado reintegro hasta poder mostrarla. La suma del reintegro puede ser prevista por su médico. En caso de haberla traído con usted, tiene derecho de adquirir de nuevo el reintegro pagado.

#### Tarifa de la cartilla de enfermedad

En la caja regional de seguro se paga una **tarifa de 3,63 euros**. Si su empleador le ha extendido la cartilla de seguro, será descontada del salario mensual. En caso de retirarla directamente en el sitio de servicios del seguro, obtendrá un reciso por el pago de la tarifa.

#### No se deberá pagar la tarifa por:

- ➔ Hijos asegurados
- ➔ Jubilados y sus familiares según la ley general del seguro social
- ➔ Todos los que no tienen que pagar tarifa de receta
- ➔ Personas en servicio civil

#### Además:

- ➔ En caso de un transpaso a otro médico o a una ambulancia
- ➔ Examinaciones de pasaporte de madre e hijo
- ➔ Examinaciones de anticipo
- ➔ Para cartillas de enfermedad vacacionales en el interior y cartillas de cuidado en el extranjero
- ➔ Ayuda médica en casos de emergencia



**La cartilla del seguro es en cada caso válida trimestralmente:**

1. trimestre: de enero a marzo
2. trimestre: de abril a junio
3. trimestre: de julio a septiembre
4. trimestre: de octubre a diciembre

Cuando reciba una cartilla de seguro debe indicarla cuando acuda al Médico Práctico o Especialista, por ejemplo un Dermatólogo o un Dentista.

**Dónde recibirá una cartilla de seguro?**

Usted es ....	quién da la cartilla ...
Empleado dependiente	empleadores
Cobranter de un servicio del seguro de inhabilitación (pago por inhabilitación, ayuda en estado de emergencia)	oficina de desempleo
Jubilado	caja regional de seguro
cobranter de pagos por enfermedad, semana, maternidad cuidado de niños	caja regional de seguro
asegurado por si mismo	caja regional de seguro
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empleado independiente</li> <li>- Funcionario</li> <li>- Empleado independiente en la agricultura</li> <li>- Cobranter de jubilación de uno de estos grupos de trabajadores</li> </ul>	cajas correspondientes de seguro

**NUEVO: "e-card" – la cartilla electrónica del seguro**

La cartilla usual será sustituida por la e-card, hasta fines del año 2005. La **e-card** será enviada a todos los asegurados y sus familiares asegurados con usted (sirve para todo médico en Austria, tiene un valor indefinido, la tarifa anual de servicios cuesta 10,- euros).

Fundamentalmente el paciente puede elegir libremente su médico. Pero es importante que sea un médico de su confianza y cerca de su domicilio (casi siempre **Médicos Generales – “Médicos Prácticos”**). El mismo, debe conocer sobre su historia de salud y podrá hacer un primer diagnóstico. En caso de necesitar un Médico diferente, será traspasado a un especialista. Usted recibirá de su doctor una **cartilla amarilla de traspaso**.

### **Cambio de doctora o doctor**

Atención! Usted puede cambiar su especialista después de haber terminado el trimestre (valido también para médicos prácticos). Significa que por ejemplo en el tiempo entre enero y marzo (1er trimestre) no puede acudir al mismo tiempo a 2 especialistas para enfermedades de garganta – nariz y oído. La caja regional de Austria Alta, no se responsabilizan de los gastos por haber acudido a dos especialistas de la misma rama durante un trimestre.

### **Médicos que hablan su idioma natal encuentra en la página 15 - 30.**

Para no tener un tiempo de espera muy largo durante la visita médica es necesario hacer antes una cita médica. Por favor cumpla su cita y llegue puntual (a pesar de la cita puede ser que se prefieran también casos de emergencia).

En caso de no poder cumplir la cita, no se olvide de informar al médico.

Por favor tenga cuidado de que la cartilla de seguro esté **debidamente y completamente llenada** (forma escrita del nombre, número de seguro etc.)

Si acude a una ambulancia de emergencia, no necesita la cartilla de seguro. Por favor mantenga sin embargo siempre listo el número de seguro (tarjeta de seguro / “e-card”, mire página 7)


### **Doctora o Doctor opcional**





También tiene la posibilidad de acudir a una doctora o doctor opcional. Los que sólo pueden ser visitados en forma privada, ya que los gastos van por su propia cuenta.

Mostrando la cuenta pagada, existe la posibilidad de una compensación de estos gastos por parte de su seguro (caja regional de Austria Alta) (OÖGKK), pero que sólo cubre una parte de los mismos gastos del tratamiento. Por está razón debería informarse sobre los gastos antes de empezar con el tratamiento.




## Doctoras y Doctores con conocimientos de idiomas extranjeros

En Linz hay aprox. 550 médicos, de ellos son más o menos 160 médicos generales, los demás son médicos especialistas (dentistas, oculistas, etc.)

En el caso de que busque una doctora o doctor que hable su idioma materno, podrá ayudarlo la siguiente lista (doctoras, doctores opcionales están caracterizados con “”):

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
<b>Medicina general (Doctoras o Doctores prácticos)</b>		
Dr. Wolfgang Auer Torbergweg 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316466	Inglés	
Dr. Alfred Flamm Darrgutstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/663695	Inglés	Inglés
Dr. Wolfgang Furthmayr Wienerstr. 482, 4030 Linz Tel.: (0732)/301645	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Hiltrud Furtner  Rosenstr. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)/732025	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Rhona Füreder Welser Str. 39/I, 4060 Leonding Tel.: 678911-0	Inglés Algo de Indú Algo de Francés	
Dr. <sup>in</sup> Marietta Ghamarian  Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	Inglés	
Dr. Thomas Ghamarian  Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	Inglés	
Dr. Osama Girgis  Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	Inglés Arabe	

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
Dr. <sup>in</sup> Andrea Gussner-Langl Hamerlingstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/651463	Inglés	Inglés
Dr. Claudius Gürtler Stockhofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/663495	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Sigrid Leroy-Wagner  Landstr. 43, 4020 Linz Tel.: (0732)/783848	Francés	
Dr. <sup>in</sup> Ruth Hackmack-Eder Gabesstr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/305494	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Hanner  Greinerhofgasse 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/700650	Inglés Francés	
Dr. Klaus Haslwanter Baumbachstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/781570	Inglés Algo de Italiano	Inglés
Dr. Michael Hirsch Spaunstr. 36, 4020 Linz Tel.: (0732)/342455	Inglés	
Dr. Franz Hohensinn Leonfeldnerstr. 24c, 4040 Linz Tel.: (0732)/739768	Inglés Algo de Francés Algo de Español	Inglés
Dr. Reinhard Jäger  Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/781560	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Martina Kappo Händelstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/661245	Inglés Algo de Francés Algo de Italiano	
Dr. <sup>in</sup> Ingrid Kaspar Bulgariplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/653030	Inglés Francés	

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
Dr. Kurt Kellermaier Freistädterstr. 41, 4040 Linz Tel.: (0732)/730595	Inglés Italiano	Inglés Italiano
Dr. Jasim Kicin  Krempplstr. 1, 4020 Linz Tel.: 0676/686 186 0	Bosnio- Croata- Serbio Ruso Algo de inglés Algo de Polaco Algo de Eslovaco Algo de Checo	Bosnio- Croata- Serbio Inglés
Dr. Josef Kimeswenger Flussgasse 13, 4040 Linz Tel.: (0732)/732631	Inglés	
Dr. Manfred Klar Vogelfängerweg 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/370125	Inglés	
Dr. Wolfgang Koits Zeppenfeldstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/660377	Inglés	
Dr. Günther Lehner Rudolfstr. 15, 4040 Linz Tel.: (0732)/734081	Inglés	
Dr. Joachim Leisch Kaarstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/731096	Inglés Italiano	Inglés Francés Ungaro
Dr. Heinz Leyrer Oidenerstr. 75, 4030 Linz Tel.: (0732)/320144	Inglés	
Dr. Wolfgang Marks Hillerstr. 10, 4020 Linz Tel.: (0732)/305376	Inglés	
Dr. Michael Mayr Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383686	Inglés	

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
Dr. Heinz Mayrhofer Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/663656	Inglés	
Dr. Georg Pfau Franckstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/603831	Inglés Francés	
Dr. Christian Pisecky Landstr. 76, 4020 Linz Tel.: (0732)/664680	Inglés Francés	
Dr. in Barbara Riccabona  Goethestraße 27, 4020 Linz Tel.: (0732)/602429	Inglés Italiano Algo de Español Algo de Francés	
Dr. Eduard Sadjed Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/737219	Inglés Algo de Francés Algo de Italiano Algo de Checo	Algo de Italiano Algo de Francés
Dr. Herbert Schäffer Schulstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/711333	Inglés Italiano Algo de Español	
Dr. in Gabriele Slenko-Atzmüller Liebigstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/658758	Inglés	
Dr. Clemens Sigart Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/662667	Inglés Checo	Checo Italiano
Dr. Elmar Stockmair Keplerstr. 7, 4040 Linz Tel.: (0732)/731052	Inglés	Inglés Rumano
Dr. Andreas Zambarloukos Ferdinand-Markl-Str. 39, 4040 Linz Tel.: (0732)/250484	Greco	
Dr. Wolfgang Zillig Grundbachweg 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/672107	Inglés Algo de Español	Inglés
Dr. in Maria Zimmerleiter-Götzendorfer Scharitzerstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/660140	Inglés Francés	Inglés




 **Doctora o Doctor opcional**

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
<b>Anestesiología y Medicina Intensiva</b>		
Dr. Norbert Bauer  Hauptstr. 33, 4040 Linz Tel.: (0732)/732661	Inglés Francés	Inglés Francés
Dr. Krystyna Hofferer  Magazingasse 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/772747	Inglés Polaco	
<b>Oftalmología (Oculista)</b>		
Dr. Felix Buder  Schubertstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/770006	Inglés	Inglés Italiano
Dr. Christian Ebner Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316450	Inglés	
Dr. Markus Feichtinger  Harrachstr. 14, 4020 Linz Tel.: (0732)/775626	Inglés Francés	Inglés
Dr. Gerald Hommer Wiener Str. 4a, 4020 Linz Tel.: (0732)/653176	Inglés Italiano Algo de Francés Algo de Bosnio- Croata- Serbio Algo de Turco	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Krimm Scharitzerstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/658298	Inglés Francés	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Nesser Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/380218	Inglés	
Dr. Bernhard Wienerroither Promenade 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/794575	Inglés Francés	Inglés

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor idiomas Ayudantes de ordinación





### Cirugía ("Cirugía de Accidentes"\*\*) (Cirujano/Cirujana)

Dr. Damian Urban Rosenauerstr. 23, 4040 Linz Tel.: (0732)/710411	Búlgaro Inglés Croata Marcedonio Ruso Serbio	Rumano
Dr. in Ulrike Enkner  Lederergasse 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772505	Inglés	Inglés
Dr. Osama Girgis** Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	Arabe Inglés	
Dr. Klaus Humer**  Landstr. 66/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/783783	Inglés Francés Italiano Español	Inglés Italiano
Dr. Kornelius Kreissl Mozartstr. 4, 4020 Linz Tel.: (0732)/783737	Inglés	
Dr. Norbert Leithner* Blütenstr. 2, 4040 Linz Tel.: (0732)/700050	Inglés	Inglés
Dr. Christoph Tausch  Krankenhausstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784999	Inglés	Inglés

### Ginecología y ayuda de parto (Ginecóloga/Ginecólogo)

Dr. in Ursula Baumann Blumauerstr. 3-5, 4020 Linz Tel.: (0732)/662277	Inglés Francés Italiano	
Dr. Thomas Bohaumilitzky  Rudigerstr. 1/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/772511	Inglés Francés	Inglés
Dr. Othmar Brandl Scharitzerstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/656057	Inglés	Inglés






 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
Dr. Michael Bsteh Unionstr. 3a, 4020 Linz Tel.: (0732)/652313	Inglés	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Maria Dines  Franz-Kurz-Str. 11, 4030 Linz Tel.: (0732)/303776	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Astrid Duller-Dichtl  Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Janina Fidler Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/313482	Polaco	
Dr. <sup>in</sup> Doris John  Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/655600	Inglés	Greco Italiano
Dr. <sup>in</sup> Regina Kesztele Gerstnerstr. 6, 4040 Linz Tel.: (0732)/701088	Inglés Francés	Inglés
Dr. Viktor Moser Goethestr. 61, 4020 Linz Tel.: (0732)/663462	Inglés	Inglés
Dr. Gerhard Mursch-Edlmayr Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/733129	Inglés	Inglés
Dr. Helmut Nopp Vogelfängerweg 27, 4030 Linz Tel.: (0732)/376070	Inglés	Inglés Francés Holandés
Dr. <sup>in</sup> Uschi Postl  Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	Inglés	Inglés
Dr. Werner Schmutz Reindlstr. 3, 4040 Linz Tel.: (0732)/738035	Inglés	
Dr. Axel Schreier Weißenwolfstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/777177	Inglés	Inglés

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
Dr. Johannes Schnabel Einsteinstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/346396	Inglés Sueco	Inglés Sueco
Dr. Helmut Stöger  Schillerstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/667161	Inglés Francés Italiano, Español	Inglés
Dr. Cemil Yaman  Bockgasse 2b, 4020 Linz Tel.: (0732)/680515	Inglés Turco	


### Enfermedades otorino-naringologas (Otorino-naringologo/Otorino-naringòloga)

Dr. Reinhard Dengg  Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	Inglés	Inglés Ruso Checo
Dr. Georg Langmayr  Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-7340	Inglés	Inglés
Dr. Peter Löffler  Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/664659	Ungaro	Inglés
Dr. Klaus Mally  Landstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772870	Inglés	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Magdalena Margoc  Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-4731	Inglés Eslovaco	
Dr. Johann Schmid Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	Algo de Italiano Checo Ruso	Inglés Checo Ruso
Dr. Wolfgang Straka Dauphinestr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/312477	Inglés Danés	
Dr. Ernst Plöchl Stockhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/664091	Inglés	
Dr. Walter Povysil Ecklweg 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/759876	Inglés Francés	

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
<b>Dermatología y Enfermedades Sexuales (Dermatóloga/Dermatólogo)</b>		
Dr. Franz Balouscheck Landwiedstr. 140, 4020 Linz Tel.: (0732)377100	Inglés	
Dr. Reinhard Höfner Taubenmarkt 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784009	Inglés	
Dr. Reinhold Kaisergruber Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/314000	Inglés	
Dr. Johannes Neuhofer Wienerstr. 57, 4020 Linz Tel.: (0732)/652077	Inglés Italiano	Inglés
Dr. <sup>m</sup> Ulrike Schmidauer Rainerstr. 23a, 4020 Linz Tel.: (0732)/651452	Inglés Italiano	
Dr. Rudolf Wolf Mozartstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/782200	Inglés	

**Medicina Interna (Internista)**

Dr. <sup>m</sup> Gabriela Eichbauer-Sturm  Freistädterstr. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)/716060	Inglés	Inglés
Dr. Michael Felbermayer Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/302018	Inglés	
Dr. Johannes Föchterle Rudolfstr. 23, 4040 Linz Tel.: (0732)/732229	Inglés Francés	Inglés Italiano
Dr. Thomas Honsig Hauptstr. 83-85, 4040 Linz Tel.: (0732)/716511	Inglés	Inglés

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
<b>Pediatría (Pediatra)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Ingrid Frenzel Scharitzerstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/ 600139	Inglés Francés	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Uli Holzmüller Franckstr. 26, 4020 Linz Tel.: (0732)/650349	Inglés	
Dr. Peter Kahr Eisenhandstr. 46, 4020 Linz Tel.: (0732)/771699	Inglés	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Roswitha Krimm Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/303727	Inglés Francés	Algo de Inglés
Dr. <sup>in</sup> Brigitte Marzy-Brandstetter Glimpfingerstr. 96, 4020 Linz Tel.: (0732)/330880	Inglés Francés	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Rossegg  Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	Inglés	
Dr. Wolfgang Tiefenthaller Hauptstr. 61, 4040 Linz Tel.: (0732)/739877	Inglés Francés Italiano	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Eva Ziebermayr  Johann-Strauß-Str. 2a, 4020 Linz Tel.: 0676/8456426	Inglés Francés	
<b>Diagnóstico de Laboratorio</b>		
Dr. Hans Pilgerstorfer Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/666566	Inglés Español	Chino Francés Holandés Camboyano Vietnamés
Dr. Konrad Rocchetti Wachrenergasse 8, 4021 Linz Tel.: (0732)/662898	Inglés Italiano	Bosnio-Croata- Serbio Búlgaro Rumano Ruso, Eslovenio Ungaro


 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
Dr. Rudolf Ruthensteiner Waltherstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/778688	Inglés Francés Algo de Italiano	

### Enfermedades neumológicas (Neumólogo)

Dr. Albert Hainzl Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383841	Inglés	
Dr. Wolfgang Höller Mannheimstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/750666	Inglés	
Dr. Martin Wiesenberger Eisenhandstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/777200	Inglés Francés	
Dr. Wolfgang Wiesenberger Hauptstr. 16-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/731400	Inglés Francés	
Dr. Josef Würtz Hafferlstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/775160	Bosnio- Croata-Serbio Inglés	




### Ortopedia (Ortopeda)

Dr. Nikolaus Böhler  Promenade 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/783528	Inglés	Inglés
Prim. Dr. Ingomar Heuberer Mozartstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/778112	Inglés Algo de Italiano	
Dr. Reiner Puchegger Landstr. 101, 4020 Linz Tel.: (0732)/661621	Inglés	
Dr. Josef Zerobin Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/384490	Inglés Español	

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor idiomas Ayudantes de ordinación

### Psiquiatría y Neurología (Psiquiatra, Neuróloga/Neurólogo)

Dr. Bernhard Bauchinger Gärtnerstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/611616	Inglés	
Dr. Egon Haberfellner  Hauptstr. 83/85, 4040 Linz Tel.: (0732)/736293	Inglés	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Margarethe Pischläger-Blamberger  Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/661777	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Rossegg  Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Helene Wohlfartstädter Karl-Wiser-Str. 13, 4020 Linz Tel.: (0732)/664852	Inglés	Inglés

### Radiología (Radióloga/Radiólogo)

Dr. Edwin Danzer Hauptstr. 16-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/733123	Inglés	Inglés Francés Italiano
Dr. Gerhard Schwarzl Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/313480	Inglés	Bosnio- Croata- Serbio Francés

### Urología (Urólogo)

Dr. Fernand Goniva Mozartstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/770170	Francés	
Dr. Walter Kugler Gruberstr. 94, 4020 Linz Tel.: (0732)/781494	Inglés	Inglés
Dr. Hans Mayr Landstr. 15a, 4020 Linz Tel.: (0732)/771600	Inglés Italiano Sueco	

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
<b>Ortopedia de la Quijada (Ortopeda de Quijada)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Margarete Osvaldik  Landstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/774867	Inglés Español	
<b>Cirugía Dental (Dentista)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Barbara Erben Rainerstr. 12/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/660690	Inglés	
Dr. Kurt Flohberger Wiener Str. 480, 4030 Linz Tel.: (0732)/309191	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Holdziewicz Bethlehemstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/770155	Polaco	Bosnio- Croata- Serbio
Dr. Rudolf Matheis Landstr. 70, 4020 Linz Tel.: (0732)/781818	Inglés Francés	Bosnio- Croata- Serbio Eslovenio Ungaro
Dr. Manfred Mayr Unionstr. 39/6, 4020 Linz Tel.: (0732)/667788	Inglés	
Dr. <sup>in</sup> Heidemarie Pischel Goethestr. 22, 4020 Linz Tel.: (0732)/652224	Inglés Francés	
Dr. <sup>in</sup> Ilse Ranftl Römerstr. 80, 4020 Linz Tel.: (0732)/776162		Bosnio- Croata- Serbio
Dr. Ewald Christoph Sacher Tegetthofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	Inglés Algo de Francés	
Dr. <sup>in</sup> Martha Schneider Leonfeldnerstr. 152, 4040 Linz Tel.: (0732)/252277	Polaco	
Dr. <sup>in</sup> Elke Schiefersteiner Goethestr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/662040	Inglés	Inglés

 **Doctora o Doctor opcional**

Doctora/doctor	idiomas	Ayudantes de ordinación
Dr. Gerhard Schwarz Wiener Str. 493, 4030 Linz Tel.: (0732)/318500	Inglés	Polaco
Dr. <sup>in</sup> Angelika Steinbach Landstr. 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/772465	Inglés Francés	
Dr. <sup>in</sup> Rosa Stransky Leharstr. 4, 4020 Linz Tel.: (0732)/655386	Inglés Eslovaco Ungaro	
Dr. <sup>in</sup> Veronika Strauß Hauptstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/731216	Inglés Francés Italiano	
Dr. Klaus Strasser Goethestr. 50, 4020 Linz Tel.: (0732)/668320	Inglés Italiano	
Dr. <sup>in</sup> Margareta Strasser Hauptstr. 72, 4040 Linz Tel.: (0732)/700668	Inglés Francés Greco	
Dr. Christian Taglieber Fabrikstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/772809	Inglés Algo de Francés Algo de Italiano	
Dr. <sup>in</sup> Gabriele Tkalec-Hofreiter Sophiengutstr. 18, 4020 Linz Tel.: (0732)/772424	Inglés	
Dr. Gunter Wahl Figulystr. 38, 4020 Linz Tel.: (0732)/668008	Inglés	
Dr. Heinz Wiesinger Ferihumerstr. 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/732606	Inglés	
Dr. Klaus Wild Franckstr. 28, 4020 Linz Tel.: (0732)/655248	Inglés Francés	
Dr. Wilfried Wolkerstorfer Froschberg 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/657096	Inglés Francés Español	

 *Doctora o Doctor opcional*

### Cirugía Dental y Cirugía de la Cara

DDr. Johannes Brücke  Spittelwiese 6/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	Inglés Francés	Croata
--	-------------------	--------

*(datos basados a una encuesta de la cámara de doctores para Austria Alta con el apoyo de la oficina de integración, julio/agosto 2004)*

### Especialistas dentales en Emergencia Dental en Linz de la caja regional de seguro de Austria Alta

La Emergencia Dental en Linz se encuentra en la Derfflingerstr. 2a, 4020 Linz, Telf: (0732)/7807-2149

Doctora/doctor	idiomas
Dr. <sup>in</sup> Elisea Adajar	Inglés Filipino
Dr. <sup>in</sup> Barbara Afeltowicz	Polaco Algo de Ruso
Dr. Armin Binder	Inglés
Dr. Peter Brazda	Español
Prim. MR Dr. Josef Bukal	Español
Dr. <sup>in</sup> Dorothea Engleder	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Alena Enzenhofer	Checo
Dr. <sup>in</sup> Charlotte Herman	Inglés Hebreo
Dr. <sup>in</sup> Suzana Ilic	Serbio
Dr. <sup>in</sup> Irene John	Inglés
Dr. <sup>in</sup> Dorota Ksen	Polaco
Dr. <sup>in</sup> Elzbieta Laudanska	Polaco
Dr. <sup>in</sup> Laukoter Pia	Inglés Francés
Dr. <sup>in</sup> Kerstin Lindh	Inglés, Sueco Danés Algo de Español Algo de Francés

 *Doctora o Doctor opcional*

Doctora/doctor	idiomas
Dr. <sup>in</sup> Maria Violetta Lupusor	Francés Italiano Rumano
Dr. <sup>in</sup> Linda Malek	Inglés
Dr. Tomasz Obolewski	Francés, Polaco
Dr. <sup>in</sup> Lea Polak	Eslovaco, Checo
Dr. Jürgen Zehetmayr	Inglés

(datos basados a una encuesta de ÖGKK, febrero 2005)

## Preguntas abiertas?

**Servicio para pacientes de la Cámara de Médicos de Austria Alta**

Telf: 0810-200216 (tarifa local)

Lunes a jueves de 8:30 a 11:30 horas.

Zentrum für Integration  
und Bildung

  
Berufsförderungsinstitut OÖ

Kostengünstige zertifizierte

## DEUTSCH - KURSE

am BFI Linz, Buigariplatz 12  
regelmäßig Tages-, Abend- und Wochenendkurse  
alle Stufen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene  
Kosten ab € 30,00

**Information:** Frau dipl.-phil. Hazira Kapidzija, Tel.: 0732 / 6922-6238  
**Persönliche Beratung:** Mo. 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr,  
Di. bis Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

**INFORMATIONEN UND KURSBUCHUNGEN**

BFI-Serviceline zum Ortsarif 24-Stunden Service im Internet  
**0810 / 004 005** [www.bfi-ooe.at](http://www.bfi-ooe.at)

## 3 INFORMACIÓN SOBRE HOSPITALES

### Hospitales en Linz

- ➔ **Hospital General de la Ciudad de Linz**  
Krankenhausstr. 9, Telf: (0732)/7806-0  
Internet: [www.akh.linz.at](http://www.akh.linz.at)  
Horarios de visita: diario de 13:30 a 15:30 horas; 18 a 19 horas.  
Sábado, domingo, días feriados de 11 a 12 horas.  
Por parte del hospital se pueden poner traductores a disposición.
- ➔ **Hospital Diakonissen** (es necesario tener un seguro adicional)  
Weißenwolfstr. 15, Telf: (0732)/7675-0  
Internet: [www.diakonissen-krankenhaus.at](http://www.diakonissen-krankenhaus.at)  
Horarios de visita: diario de 8 a 12 horas; 13:30 hasta e19:30 horas
- ➔ **Hospital de los Hermanos de la Misericordia**  
Seilerstätte 2, Telf: (0732)/7897-0  
Internet: [www.bblinz.at](http://www.bblinz.at)  
Horarios de visita: diario de 13 a 15; 18 a 19 horas
- ➔ **Hospital de las Hermanas de la Misericordia**  
Seilerstätte 4, Telf: (0732)/7677-0  
Internet: [www.bhs.at/linz](http://www.bhs.at/linz)  
Horarios de visita: diario de 13 a15:30 horas; 17:30 a 19 horas  
Sección de niños: 13:30 a 18:30 horas.
- ➔ **Hospital Elisabethinen**  
Fadingerstr. 1, Telf: (0732)/7676-0  
Internet: [www.elisabethinen.or.at](http://www.elisabethinen.or.at)  
Horarios de visita: diario de 13:30 a 15:30 horas; 18 a 19 horas  
Sabádo, domingo, días feriados de 11 a 12 horas.
- ➔ **Clínica de Mujeres Linz**  
Lederergasse 47, Telf: (0732)/7674-0      (06/2006: Krankenhausstr. 26)  
Internet: [www.frauenklinik-linz.at/index.htm](http://www.frauenklinik-linz.at/index.htm)  
Horarios de visita: diario de 13:30 a 15:30  
Para Profesionales: de 18 a 19 horas  
Por parte del hospital se pueden poner traductores a disposición.

### ➔ Clínica de Niños Linz

Krankenhausstr. 26, Telf: (0732)/6923-0

Internet: [www.kinderklinik-linz.at/index.htm](http://www.kinderklinik-linz.at/index.htm)

Horarios de visita: diario de 14 a 16 horas, para padres todo el tiempo

Horarios de reposo: de 12 a 14 horas; 20 a 6 horas

Por parte del hospital se pueden poner traductores a disposición.

### ➔ Clínica Neurológica Wagner Jauregg

Wagner-Jauregg-Weg 15, Telf: (0732)/6921-0

Internet: [www.wagner-jauregg.at/index.htm](http://www.wagner-jauregg.at/index.htm)

Horarios de visita: diario de 14 a 15:30 horas; 18 a 19 horas.

Sabádo, domingo y feriados de 9:30 a 10:30

Por parte del hospital se pueden poner traductores a disposición.

### ➔ Clínica de Emergencias/Accidentes

Garnisonstr. 7, Telf: (0732)/6920-0

Internet: [www.auva.sozvers.at](http://www.auva.sozvers.at)

Horarios de visita: diario de 13 a 19 horas

Sabádo, domingo, feriados de 9 a 11 horas.

### Qué Hospital atiende en casos de emergencia?

- ➔ Clínica de Mujeres Linz
- ➔ Clínica de Niños Linz
- ➔ Clínica-Neurológica Wagner Jauregg
- ➔ Hospital de accidentes
- ➔ Emergencia de la Clínica General Linz (AKH)

Informaciones sobre otros Hospitales en Linz encuentra en el **diario actual** o en el internet [www.linz.at/AKH/akh\\_12648.asp](http://www.linz.at/AKH/akh_12648.asp)

## Estadía en el Hospital

Le pedimos mantenga listo su **número del seguro social (tarjeta verde de seguro"e-card")** y si existe la cartilla de transpaso correspondiente. Asista puntual a la cita médica!

(En caso de ser un paciente especial debe dar a conocer su número de póliza de su seguro privado y firmar una declaración de compromiso).

**Gastos por está día hospitalaria**

El seguro de enfermedad se hace cargo de los gastos por la está día hospitalaria con excepción de una pequeña aportación que tiene que pagar (aportación propia).

**Aportación propia****Para asegurados: 8,13 euros al día**

Sin embargo sólo por máximo 28 días al año – quiere decir, si en un año tubo una está día total de más de 28 días, no necesita pagar una aportación propia por el resto de días.

La aportación propia no tiene que ser pagada en caso de está r liberado del impuesto de receta.

**Aportación propia****Para familiares quienes están asegurados con usted, entre 13 y 14,40 euros al día** (máximo durante 28 días al año).

La aportación propia no tiene que ser pagada en caso de dar a luz.

Estos gastos deben ser pagados casi siempre un día después de haber sido dado de alta. Si se le ha dado de alta un día sábado, domingo o día feriado, se le enviará la cuenta después.

**Emergencia**

En los hospitales existen secciones propias especializadas, de las cuales se puede regresar a casa después de cada tratamiento (p. ejemplo: emergencia en caso de accidentes, emergencia otorina- naringologa, emergencia de atención dental).

En casos de citas de control después de haber está do en el hospital, también tiene que acudir a Emergencia.

Es posible ser transferido a Emergencia por parte de su Médico para una examinación más amplia.

Las Emergencias y Hospitales tienen abierto fines de semana y días feriados (no necesita cartilla de enfermedad). Para la inscripción, mantenga listo su número de seguro (tarjeta verde de seguro/"e-card").

## 4 AYUDA PSICOLÓGICA

Ocaciones graves (pérdida de trabajo, muerte de familiares cercanos, problemas financieros, separaciones) significan cambios fuertes en la vida y la tranquilidad interna. Si está totalmente desesperado y no sabe como seguir o siente que todo lo que hace está mal, no tenga temor de pedir ayuda profesional (Psicólogos, Psiquiatras y Psicoterapeutas).

### Señales en caso de crisis

- Retiro
- Comportamiento desagradable, inentendible
- Pensamientos inexplicables y sentimientos que parecen ser incorrectos
- Comportamiento agresivo
- Estar encerrado en si mismo (tranquilo, desinteresado)

Personas cercanas que se encuentran en una crisis, necesitan apoyo. Es importante comunicarse con ellas y no darles la espalda. Un comportamiento correcto puede evitar peores situaciones.

### Como puede ayudar?

- no dar la espalda y comunicarse; ir activamente a la persona
- acogerla y aceptarla en su situación y forma de ser
- tratar de ponerse en la situación de ella sin criticarla
- poner los propios principios morales a un lado
- escuchar y tomarse tiempo
- dar menos consejos y sólo estar allí
- dar pasos activamente sin discutir
- traer ayuda profesional, si ya no sabe más.

*(fuente: por mente Austria Alta, folleto "cuando todo se vuelve demasiado")*

### ⚠ Por favor tenga cuidado:

En caso de **indicios de suicidio**, deben ser tomados muy en serio!

En situaciones de emergencia, organíse ayuda profesional!

**Cuide de su salud psíquica!**

Los siguientes 10 puntos pueden apoyarle:

1. aceptarse uno mismo
2. hablar del problema
3. mantenerse activo
4. aprender algo nuevo
5. mantener el contacto entre amigos
6. hacer algo creativo
7. participar
8. preguntar por ayuda
9. relajarse
10. no rendirse

(fuente: *pro mente Austria Alta*, folleto "cuando todo se vuelve demasiado")

**En casos de emergencia:****➤ Servicio de Emergencias Psicosociales**

Llamada de Emergencia en Crisis Psíquica  
Figulystr. 32, 4020 Linz  
Telf: (0732)/65105

**➤ Centro de Intervenciones en Crisis**

Centro de Terapia para personas con Crisis Psíquicas  
Hessenplatz 9, 4020 Linz  
Telf: (0732)/2177  
De lunes a viernes: de 8 a 19 horas

**➤ Llamada de emergencia, Teléfono de la Esperanza 142****➤ Clínica Neurológica Wagner Jauregg**

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Telf: (0732)/6921-0

**Asesoría y Compañía en Crisis Psíquicas****➤ Emergencia intercultural, clínica regional psiquiátrica Wagner Jauregg**

En casos de enfermedades graves psíquicas se ofrece un tratamiento especial con ayuda de traductores (con cita)  
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Telf: (0732)/6921-26531  
Martes de 13 a 15 hr, viernes de 9 a 11 hr.

**➤ Centro de Orientación Psíquico-social Centro de Linz, Pro mente**

Scharitzerstr. 16, 4020 Linz  
Telf: (0732)/668238  
e-mail: psb.linz.mitte@promenteooe.at

➔ **Centro de Orientación Psíquico-social Sur de Linz, Pro mente**

Wiener Str. 486, 4030 Linz

Telf: (0732)/318924

e-mail: psb.linz.sued@promenteooe.at

**Sra. Licenciada Zarfina Helac**, Psicóloga/Ascesora, socioterapeuta en idioma bosnio-croata-serbio.

➔ **Point, Centro de Orientación para Preguntas, Pro mente**

Starhembergstr. 11/2, 4020 Linz

Telf: (0732)/770894-0 (se pide hacer un preaviso)

Horarios de atención:

Lunes y viernes            10 a 16 horas

Martes y jueves            12 a 18 horas

➔ **Centro Psicológico-Social Linz Urfahr, Exit sozial**

Asesoría, Intervención en Crisis, Psicoterapia

Wildbergstr. 10a, 4020 Linz

Telf: (0732)/719719 las 24 horas al día

e-mail: psz.linz@exitsozial.at

➔ **Emergencia Psiquiátrica-Social, Exit sozial**

Examinaciones y terapias neuromédicas, asesoría médica, psicoterapia, asesoría y cuidado con personal profesional, ayuda psiquiátrica en casos de emergencia, asesoría de familiares.

Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

Telf: (0732)/700595

e-mail: ambulanz@exitsozial.at

Horarios de atención:

Lunes y miércoles        9 a 13 horas

Martes y jueves            14 a 18 horas

Viernes                      9 a 15 horas

- ➔ **Ascesoría móvil, Exit sozial**  
 Ascesoría y compañía en el mismo hogar  
 Wildbergstr. 10a, 4040 Linz  
 Telf: (0732)/716963  
 e-mail: mobet@exitsozial.at
  
- ➔ **migrare, Centro para Emigrantes en Austria Alta**  
 Humboldtstr. 49, 4020 Linz  
 Sra. Sebiha Muslu, **asesoría social y de vida en idioma turco y alemán.**  
 Acuerdo de citas (0732)/667365-12
  
- ➔ **Ayuda popular Ascesoría de Refugiados en Austria Alta**  
**OASIS Ascesoría Psicoterapeuta de Refugiados**  
 Schillerstr. 39, 4020 Linz  
 Telf: (0732)/603099  
 e-mail: therapieprojekt@volkshilfe-ooe.at
  
- ➔ **BILY, Centro de Orientación Juvenil, Familiar y Sexual**  
 Weißenwolfstr. 17a, 4020 Linz  
 Telf: (0732)/770497  
 e-mail: bily@cybertown.at  
 horarios de atención:  
 lunes                    15 a 18 horas  
 miércoles            17 a 20 horas  
 jueves                  12 a 15 horas  
 y después de acordar una cita
  
- ➔ **PGA – Unión para Trabajos Profilácticos y de Salud (Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit)**  
 Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz  
**Psicoterapia gratuita**  
 Contacto Telefónico y acuerdo de citas: 0699/17777239, cada miércoles entre 9 y 10 horas.

## 5 VOLVER A ESTAR SALUDABLE

### Medicamentos, Recetas

receta

En caso de que su Doctora o Doctor le ordene medicamentos para su salud, tiene que escribirle una **receta**. Si la muestra (totalmente llenada) en la farmacia, obtendrá los medicamentos necesarios.

No tiene que pagar el verdadero precio del medicamento (que parcialmente puede ser muy alto) si no por cada medicamento **la tarifa de receta de 4,45 euros** directamente en la farmacia.

#### Remisión de Receta:

Si su salario mensual no sobrepasa los siguientes límites puede solicitar una remisión de receta en la caja regional de seguro

€ 662,99 para solteros

€ 1.030,23 para matrimonios

(por cada niño que viva con usted en el mismo hogar o en caso de comprobación de gastos fuera de lo común a causa de enfermedad o invalidez, se elevarán estos límites)

#### Aprobación de Medicamentos

Algunos medicamentos pueden ser recetados después de haber sido aprobados por el Médico Jefe de la caja de seguro – si es necesario será informado por su Doctora o Doctor (para medicamentos que necesitan la aprobación del Médico Jefe que deben ser tomados durante un período más largo, pueden ser recetados como recetas de larga duración).

**Recetas Privadas:**

Medicamentos que son recetados por una Doctora o Doctor Opcional, tienen que ser pagados primeramente en su totalidad. Después podrá solicitar un reintegro de los gastos en la caja de seguro si muestra la receta y la cuenta.

❗ **Consejo:** dejar transcribir a una receta de la caja, en la caja regional del seguro de Austria Alta. De esta manera no tendrá gastos extras, más que el impuesto de receta.

**Medicina Homeopática**

Remedios homeopáticos están hechos completamente a base vegetal y también pueden ser adquiridos en la farmacia. Sin embargo la caja sólo se hace cargo de los gastos en casos justificados.

**Información importante sobre Medicamentos:**

En la farmacia será anotado en el empaque cuánto y cuándo debe tomar el medicamento. Por ejemplo "(1 / 1 / 2)" significa que debe tomar una tableta en la mañana, una al medio día y una en la noche, o "(1 / - / 1)", una en la mañana, ninguna al medio día y una tableta en la noche.

- Por favor, sujétese exactamente a la dosis recetada por su Doctora o Doctor. En caso de no resistir un medicamento (reacciones desventajosas) informe lo más rápido posible a su Doctora o Doctor!
- Tome la dosis recetada, nunca debe tomar medicamentos por cuenta propia!
- Algunos medicamentos tienen que ser refrigerados – por favor ponga atención a las informaciones del empaque!
- Si se le ha sido recetado un medicamento que debe tomar todo el tiempo, no se olvide de hacerlo recetar a tiempo.
- Cuando utilice medicamentos que han sido guardados en casa, ponga siempre atención a la fecha de caducidad en el empaque!
- Por favor no tire medicamentos caducados a la basura sino llévelos a la farmacia!

### Medicamentos sin Receta

También existen remedios contra malestares ligeros que puede comprar en la Farmacia sin receta médica a un precio regular (analgésicos, tabletas contra el dolor de garganta, jarabe contra la tos, etc.) Déjese informar en la farmacia.

### Farmacias en Linz



Las encontrará donde vea esté signo

Las direcciones de aquellas Farmacias que tienen abierto en la noche, fines de semana o días feriados, las encontrará en el diario actual o en los rótulos en las farmacias en su cercanía.

Informaciones por Teléfono:

Union Samarita (0732)/2124

Cruz Roja (0732)/7644-0

Guía Central de Rescate (0732)/2144

Infórmese en su farmacia acerca de una Guía de servicio de Farmacias.

Si es que acude a una Farmacia un fin de semana o día feriado, tendrá que pagar **1,20 euros** adicionales (durante el día) y **3,60 euros** (durante la noche, entre 8 de la noche a 8 de la mañana).

## 6 PERMANECER SALUDABLE ...

En Austria hay algunas ofertas que le ayudarán a estar y permanecer saludable.

### Examinación preventiva

Aún cuando se sienta bien, un frecuente control médico sobre su estado de salud debe estar por sobreentendido. Muchas enfermedades pueden ser evitadas o curadas más pronto y fácil si son comprobadas a tiempo.

Si tiene más de 19 años, tiene derecho de acudir a una examinación preventiva sin costo alguno (tampoco tendrá que pagar tarifa de cartilla de seguro).

#### El programa básico de la examinación contiene:

- ➔ Examinación sanguínea
- ➔ Examinación de las vías urinarias
- ➔ Examinación de prueba rectal por rastros de sangre (desde 40 años)
- ➔ Diálogo sobre enfermedades anteriores y malestares actuales
- ➔ Examinación general del cuerpo (incluido pecho/prostata)
- ➔ Medida del pulso
- ➔ Diálogo final

En el diálogo final se enterará de los resultados y adquirirá consejos de la Doctora o Doctor de como frenar los factores de riesgo y poder vivir más saludablemente.

La examinación de prevención especial donde la Ginecóloga o Ginecólogo consta entre otras cosas de una discusión sobre el historial de enfermedades y una muestra para examen de cáncer. Para mujeres a partir de los 40 años está prevista además una examinación rayos X anual del pecho ("mamografía").

Acuda por eso a una examinación médica anual. Por ejemplo en la caja regional del seguro de Austria Alta (OÖGKK):

#### ➔ Examinación preventiva


Gruberstr. 77, 4020 Linz

Inscripción: Telf: (0732)/78072298

e-mail: vorsorgeuntersuchung@oegkk.at

## Centros de orientación para Padres

En caso de tener preguntas sobre la salud de su bebé o su niño pequeño, los centros de orientación ofrecen asesoría gratuita a través de Pediatras de Nutrición, cuidado de niños, vacunación.

- 
- ➔ **Am Bindermichl**, Am Bindermichl 66, 4020 Linz  
Telf: (0732)/344249  
Viernes 9 a 11:30 horas
  - ➔ **Auwiesen**, Allendeplatz 4, 4030 Linz  
Telf: (0732)/311742  
Lunes 14:30 a 17 horas, Jueves 9 a 11:30 horas
  - ➔ **Biesenfeld**, Dornacher Str. 7, 4040 Linz  
Telf: (0732)/243561  
Lunes, miércoles 14 a 16:30 horas, Viernes 9 a 11:30 horas
  - ➔ **Ebelsberg-Ennsfeld**, Hofmannsthalweg 8, 4030 Linz  
Telf: (0732)/301056-18  
Lunes, viernes 9 a 11:30 horas, Miércoles 14:30 a 17 horas
  - ➔ **Europastraße**, Europastr. 12, 4020 Linz  
Telf: (0732)/371375  
Lunes 14:30 a 17 horas
  - ➔ **Franckstraße** (Dorfhalle), Franckstr. 68, 4020 Linz  
Telf: (0732)/654541-14  
Miércoles 14:30 a 17 horas
  - ➔ **Hertzstraße**, Hertzstr. 18, 4020 Linz  
Telf: (0732)/331406  
Martes 14:30 a 17 horas
  - ➔ **Karl-Steiger-Straße**, Karl-Steiger-Str. 2, 4030 Linz  
Telf: (0732)/302071  
Jueves 14 a 16:30 horas
  - ➔ **Landeskinderklinik**, Krankenhausstr. 26, 4020 Linz  
Telf: (0732)/6923-0  
Jueves 9:30 a 11:30 horas
  - ➔ **Leonfeldner Straße**, Leonfeldner Str. 102a, 4040 Linz  
Telf: (0732)/731269  
Miércoles 14:30 a 17 horas

- ➔ **Neues Rathaus**, Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz,  
Eingang Fiedlerstraße  
Telf: (0732)/7070-2656  
Jueves 14:30 a 17 horas
- ➔ **Pichling**, Heliosallee 84, 4030 Linz  
Telf: (0732)/320071  
Martes 14 a 16:30 horas
- ➔ **Rohrmayrstraße**, Rohrmayrstr. 1, 4030 Linz  
Telf: (0732)/82008  
Martes 14:30 a 17 horas
- ➔ **Tegetthoffstraße**, Tegetthoffstr. 23, 4020 Linz  
Telf: (0732)/653568  
Martes, jueves 14:30 a 17 horas
- ➔ **Zaunmüllerstraße**, Zaunmüllerstr. 4, 4020 Linz  
Telf: 0664/4745002  
Martes 14:15 a 16:45 horas

## Vacunas

Vacunas protegen contra enfermedades peligrosas – por ejemplo contra la infección de garrapatas, parálisis infantil, difteria, sarampión, paperas, rubeola, ... Un carnet de vacunación ayuda a mantenerse al tanto de todas ellas. En caso de enfermedad puede comprobar la Doctora o Doctor a primera vista si está vacunado ó no.

### Vacuna contra garrapatas (FSME)

A través de una mordida de garrapata puede enfermarse de FSME. Los resultados de está enfermedad ser una parálisis que causa la muerte. La única posibilidad de prevenir una infección es una vacuna

- ➔ Es posible despues del 1er año de edad, la vacuna básica se compone de 3 vacunas parciales  
Duración de la protección de la vacuna por lo menos durante 3 años, después se aconseja una renovación de la misma.

### Hepatitis A, Hepatitis B

Transmisión del virus hepatitis A a través de agua contaminada, bebidas o por contacto con infectados

- ➔ vacuna combinada (A+B)  
contra hepatitis A se está protegido mínimo durante 10 años, contra B por algunos años

### Tétano

Las bacterias existen mundialmente y son viables ilimitadamente. A través de una infección de una herida, pueden infiltrar las bacterias.

- ➔ es posible a partir de los 7 años de edad
  - 2 vacunas parciales en un espacio de 4 semanas, 3era vacuna después de 6 a 12 meses
  - renovación cada 10 años

### Gripe

Es recomendable especialmente para personas mayores de 60 años y enfermos cronológicos

- ➔ Vacuna única por año

*(resumen "vacunas" con ayuda del folleto "permanecer sano y confrontar enfermedades", Cruz Roja, 2003)*

Niños y jóvenes están especialmente expuestos a una fuerte infección, por eso es muy importante que sean vacunados. Vacunarse a tiempo le mantiene sano a usted y su familia!

### El servicio de vacunas de la oficina de salud de la ciudad Linz vacuna contra ...

- ➔ Difteria, Tétano
- ➔ Pertusis
- ➔ Haemofilus Influenza
- ➔ Poliomielitis
- ➔ Sarampión, Paperas, Rubeola
- ➔ Hepatitis B
- ➔ Garrapatas (FSME)
- ➔ Gripe

Estas vacunas (con excepción de las vacunas contra garrapatas y gripe) son gratuitas para niños hasta los 15 años de edad. Sobre los costos de cada vacuna para adultos, infórmese por favor en la oficina de salud.

### Oficina de Salud de la Ciudad de Linz, Servicio de Vacunas

Alcaldía- Edificio Nuevo, Hauptstr. 1 – 5, 4041 Linz

Tel: (0732)70702631

e-mail: [impfservice@mag.linz.at](mailto:impfservice@mag.linz.at)

lunes a viernes: 7:30 a 12 hr

lunes y jueves: 14 a 17 hr

## Protección contra el SIDA

SIDA (enfermedad de inmunodeficiencia adquirida) califica una enfermedad contagiosa que es causada por un virus (VHI virus de defecto inmuno humano). estar infectado o ser positivo del VHI, significa que existe un contagio con el virus. Como consecuencia de la infección se provoca un daño en el sistema de inmunidad. Esto puede durar algunos años. Durante este tiempo no se siente enfermo, sin embargo se puede contagiar a otras personas. Hasta ahora la curación del SIDA no es posible. Pero si es reconocido a tiempo, se puede alargar o evitar la aparición de enfermedades a través de medicamentos que apoyan al sistema inmune.

Un **contagio con el virus** sólo puede llevarse a cabo, si entran sangre, semen o líquido vaginal infectados al cuerpo (a través de heridas abiertas o de membranas mucosas) Otros líquidos corporales (saliva, sudor) no son contagiosos. La manera más frecuente de contagio son relaciones sexuales sin protección. Por eso utilice en cada caso un **condom**.

También representa un gran peligro al utilizar la misma aguja o inyección entre algunas personas (drogadictos). Contacto de piel y cuerpo por ejemplo al darse la mano, no representa peligro alguno.

Si realiza **primeros auxilios**, lleve **guantes desechables** (llevar en el auto), para protegerse cuando trate heridas abiertas. También en caso de llevar a cabo una respiración de boca a boca, utilice una **toalla especial** desechable como protección!

Con un “**examen de SIDA**” que puede ser hecho **gratuitamente y en forma anónima** en el centro de ayuda contra el SIDA de Austria Alta, puede ser comprobado si alguien está infectado con VHI o no. El centro de ayuda también ofrece asesoría y asistencia en caso de que el examen sea positivo (=virus existente).

### ➔ Centro de ayuda contra el SIDA en Austria Alta

Langgasse 12, 4020 Linz

Telf: (0732)/2170

e-mail: [office@aidshilfe-ooe.at](mailto:office@aidshilfe-ooe.at)

lunes 14 a 18 hr, miércoles 16 a 20 hr, viernes 10 a 14 hr

## Movimiento

Movimiento es muy importante para su salud. No tiene que ser siempre deporte, también trabajos en el jardín (p. ejemplo cortar el césped) fortalece algunos músculos. En cada caso es importante tener suficiente movimiento durante el día para evitar pesos desequilibrados de su cuerpo. Movimiento relaja, mantiene en buena forma física y no tiene que costar nada.

### Consejos para permanecer en movimiento:

- ➔ evitar el ascensor, subir escaleras
- ➔ aprovechar caminos pequeños, cada movimiento cuenta
- ➔ para caminos cortos no tomar el auto
- ➔ ir en bicicleta al trabajo
- ➔ encontrar un deporte que le guste
- ➔ 3 veces a la semana caminar o correr por lo menos 15 minutos
- ➔ en el lugar de trabajo, cada vez presione y relaje los músculos por 2 minutos
- ➔ 10 minutos de movimiento son mejor que nada!

## Alimentación

Una alimentación equilibrada es importante para su salud.

El cuerpo debe ser provisto con todas las sustancias nutritivas necesarias (albúmina, grasa, carbohidratos, vitaminas, ...).

Con una alimentación correcta se puede disminuir los riesgos de enfermedad. Si es que por ejemplo come demasiado grasoso, aumenta el riesgo de hipertensión (riesgo de infarto al corazón), enfermedades de la circulación, reuma, metabolismo (gota, diabetes) o cáncer.

Pero tampoco es bueno evitar por completo ciertos alimentos ni consumir otros en abundancia. Tampoco ayuda separarlos en alimentos “buenos” o “malos”. Para alimentarse más sanamente, depende de la dosis correcta, sin importar si se trata de grasa, sal o azúcar.

Si tiene preguntas sobre el tema “alimentación”, será asesorado por los trabajadores en la oficina de salud. Se le pide hacer antes la cita para asesoría por teléfono!

- ➔ **Oficina de Salud de la Ciudad de Linz**  
Hauptstr. 1 – 5, 4041 Linz  
Telf: (0732)/7070- 26 17  
e-mail: [gesundheitservice@mag.linz.at](mailto:gesundheitservice@mag.linz.at)

## La pirámide alimenticia

... sírvase de abajo, ahorre arriba!

### Dulces y alcohol

Disfrutar en exceso puede acelerar y ocasionar problemas a la salud.

### Grasa, aceite, nueces

Dan energía acumulada y hacen aprovechables a muchas vitaminas solubles en grasa. Con 1 a 2 cucharadas de aceite (aceite de ensalada, aceite para cocinar) se cubre la necesidad del día. Nueces contienen ácidos grasos valiosos, pero son ricos en calorías.

### Carne, pescado, embutidos, huevos

Contienen mucha grasa y colesterolina. Comidas de carne y ave deben ser limitadas de 2 a 3 veces a la semana. Pescado es una alternativa menos grasa a la carne.

### Leche, queso y productos lácteos

Dan calcio y albúmina. Ponga atención al contenido de grasa – productos magros no tienen menos calcio, pero menos grasa y calorías.

### Verdura, ensaladas, frutas

Contienen en especial muchas vitaminas, minerales y cereales. Coma por lo menos 5 porciones de fruta o verdura al día y ponga atención a la oferta de temporada.

### Pan, guarniciones, legumbres

Pan y guarniciones de grano dan energía y saciedad, albúmina vegetal, vitaminas, minerales, cereales. Prefiera productos centenos. Legumbres (arvejas, frijoles) tienen un contenido alto de albúmina vegetal.

### Agua, té, café

Beba diariamente por lo menos 2 litros de agua potable o mineral y té de hierba o fruta, no azucarados o poco azucarados. Bebidas no indicadas para la sed: limonadas y bebidas de jugo de frutas. Al día no más de 2 tasas de café y té verde (cafeína extrae líquido al cuerpo).

(fuente: caja regional de Salzburgo, <http://esv.sgkk.at>)

**Consejos para una alimentación sana:**

- comidas regulares
- diario fruta, verdura, ensaladas
- comer despacio y bien masticado
- pan centeno con cubierto poco graso
- saciarse von verdura y guarniciones; deleitar la carne
- no comer golosinas a cada rato, mejor frutas en vez de dulces
- beber suficiente líquido poco azucarado
- alcohol para disfrutar no para calmar la sed!

**Fumar**

En el humo de tabaco se encuentran además de nicotina y teer también monóxido de carbono y otras sustancias químicas. Posibles consecuencias a causa del cigarrillo son bronquitis crónica, enfermedades de la circulación del corazón, cáncer a la tráquea, base de lengua o al pulmón. Ya que no siempre es fácil dejar de fumar, existen programas gratuitos de la caja de seguro para dejar de fumar.

Respecto a terapias de sustituyentes de nicotina (p. ejemplo: parche de nicotina) pregunte a su Doctora o Doctor correspondiente.

**Dientes sanos**

Caries es la enfermedad dental más extendida. Con un chequeo preventivo (higiene dental, suficiente flúor, alimentación adecuada y visitas regulares al dentista) se dejaran evitar enfermedades de encías y dientes.

Para mantener la dentadura sana y bella, ya se tiene que comenzar durante la niñez, aprendiendo a cuidar correctamente la dentadura y eso consecuen-temente.

**Usted podrá evitar caries si pone atención a los siguientes consejos:**

- más verdura, pan, leche en lugar de snacks y jugos suaves
- lavarse los dientes 2 veces al día (después de la comida, sobre todo en la noche antes de ir a dormir)
- después de la comida eliminar los restos y enjuagar con agua, sobre todo después de comidas ácidas y jugos.
- El cepillo de dientes ideal es suave y tiene una cabeza pequeña con cerdas artificiales. Cambiarlo por lo menos 4 veces al año.

- ➔ Pasta de dientes con flúor mejora la resistencia del material dental contra caries.
- ➔ Ir al dentista 2 veces al año

Dientes enfermos son un escondite para bacterias las que se pueden expandir sobre la sangre en todo el cuerpo. Consecuencia de esto pueden ser malestares al corazón, circulación, músculos y extremidades.

„Kompetente Experten stehen Ihnen jetzt jeden Dienstag bis 19 Uhr für alle Fragen zum Arbeits- und Sozialrecht telefonisch zur Verfügung. Für persönliche Beratung vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.“  
Dr. Johann Kallweit, AK-Präsident

Jetzt jeden  
**DIENSTAG**  
bis 19 Uhr

**AK-SERVICE: 050-69061**

in ganz Oberösterreich und Graz

[www.arbeiterkammer.com](http://www.arbeiterkammer.com) **AK** Oberösterreich

## 7 ASUNTOS DE MUJERES ...

### Embarazo



Si está esperando un niño, debería ir regularmente a un Ginecólogo o Ginecóloga desde el comienzo del embarazo. Allí obtendrá un **carnet de madre y niño**.

Con este carnet puede acudir a un **programa de examinación gratuita** durante el embarazo y los primeros años del niño. sólo así pueden reconocerse las enfermedades y ser tratadas a tiempo. El carnet de madre y niño será extendido al comienzo del embarazo.

Durante el embarazo están previstos 6 exámenes ginecológicos, 2 ecografías y un examen interno dentro de determinados plazos.

Para su niño serán realizados nueve exámenes en total, entre la primera semana y el quinto año de edad.

Los resultados de los exámenes serán escritos por la Doctora o Doctor (Ginecología, Pediatría, Medicina General) correspondiente en el carnet.

Por favor considere que los exámenes durante el embarazo y del niño hasta los 14 meses juntas son el requisito para poder recibir el pago por el cuidado de niños también después de 21 meses.

#### **Dónde obtendrá su carnet de madre y niño?**

- ➔ Ginecóloga o Ginecólogo
- ➔ Doctores prácticos
- ➔ Oficina de Salud de la Ciudad de Linz
- ➔ En Emergencias con secciones de maternidad

#### **No se tiene que pagar tarifa de cartilla de enfermedad!**

#### **Recuerde!**

- ➔ Por su propio interés lleve siempre su carnet durante el embarazo! En una situación de emergencia se le podrá ayudar más rápidamente
- ➔ Deje realizar y registrar los exámenes dentro de los plazos determinados
- ➔ Los exámenes previstos en el carnet, son la base para tener derecho al pago de cuidado de niños.
- ➔ Durante el embarazo debe cuidarse y no esforzarse demasiado!
- ➔ Esta previsto por la ley que en caso de está r trabajando, no debe trabajar ocho semanas antes y ocho semanas después de haber dado a luz (protección maternal).

#### **Subvención de Madre–Niño de Austria Alta**

El Gobierno Regional de Austria Alta concede una subvención de madre y niño de 370,- euros (pago en 2 partes de cada una 185,- euros)

Requisito para está ayuda es realizar los exámenes indicados en el “**libro de precaución**”. El libro de precaución lo obtendrá con una Doctora Práctica, un Pediatra o una Ginecóloga. (En caso de que su domicilio principal sea en Linz, no necesitará una constancia de domicilio de la parroquia en el formulario de solicitud).

### Apoyo durante el embarazo

#### ➤ **Curso de preparación para dar a luz**

Si es posible visite un curso de preparación para dar a luz!

Allí podrá hacer contacto con otras mujeres que esperan un bebé y recibirá consejos importantes para el tiempo de embarazo, el parto y el primer tiempo con el bebé.

Todas las clínicas con una sala de parto pero también algunos Ginecólogos y Ginecólogas, la escuela superior popular (VHS) y los centros para padres e hijos ofrecen cursos. Infórmese!

### Asesoría de embarazo

Si necesita asesoría durante el tiempo de embarazo, encontrará ayuda en Linz en los siguientes establecimientos:

#### ➤ **Hospital General de la Ciudad de Linz**

Sección de Ginecología

Krankenhausstr. 9, 4020 Linz

Tel: (0732)/7806-0

Lunes a viernes 9 a 10 hr

Martes a jueves 14 a 15 hr

(si es necesario se podrá obtener una traductora a través del hospital)

#### ➤ **Instituto para Familias y para la Juventud de la Ciudad de Linz**

Pfarrgasse 7, 4020 Linz

Tel: (0732)/7070-1660

Acuerdo de citas

e-mail: [inst.fjb@ajf.mag.linz.at](mailto:inst.fjb@ajf.mag.linz.at)

(si es necesario se podrá obtener una traductora a través)

#### ➤ **Zoe, Asesoría de Embarazo**

Bürgerstr. 1, 4020 Linz

Tel: (0732)/778300

Internet: [www.zoe.at](http://www.zoe.at); e-mail: [office@zoe.at](mailto:office@zoe.at)

Lunes a jueves de 8:30 a 12 hr (asesoría después de acuerdo por

Teléfono)

## Cuando su niño nace ...

### Parto en el hospital

En Linz puede dar a luz en las siguientes clínicas:

- ➔ Clínica está tal de Mujeres y Niños
- ➔ Hospital General de la Ciudad de Linz
- ➔ Hospital de los Hermanos de la Misericordia
- ➔ Hospital Diakonissen (es necesario un seguro adicional)

*(todas las direcciones y números de Teléfono los encuentra en esté folleto en la página 31)*

En caso de haberse decidido por un hospital en especial, por favor inscribáse a tiempo para su parto, durante los primeros meses de embarazo es mejor!

Tome en cuenta la posibilidad de conocer primero la está ción y sala de partos!

Además existe también la posibilidad de un “**parto de emergencia**”. Usted será dada de alta 24 horas después del parto y podrá ser cuidada por una comadrona en su propia casa.

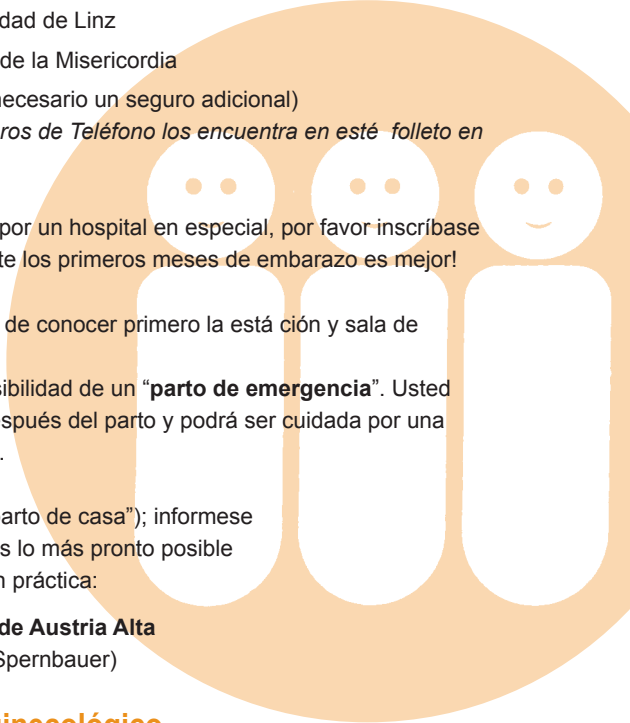
Si desea dar a luz en casa (“parto de casa”); informese sobre los requisitos necesarios lo más pronto posible acerca de una comadrona con práctica:

- ➔ **Gremio de Comadronas de Austria Alta**  
(Telf: 0676/6841844, sra. Spornbauer)

### Chequeo preventivo ginecológico

Para poder reconocer y tratar a tiempo enfermedades especiales, es importante dejarse examinar cada **6 meses** por una Ginecóloga o Ginecólogo.

A esté exámen se suma una prueba de cáncer y un exámen del pecho.



**Más informaciones en relación al tema Salud de la Mujer:****➔ Centro de Salud para Mujeres de Linz**

Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz

Telf: (0732)/774460

e-mail: office@fgz-linz.at; Internet: www.fgz-linz.at

Horarios de atención:

lunes, jueves, viernes 9 a 12 hr

martes 13 a 16 hr, miércoles 15 a 19 hr

**Anticoncepción y planificación familiar (no sólo asunto de mujeres ...)**

Para evitar un embarazo no planificado, existen un gran número de métodos anticonceptivos:

Método anticonceptivo • Para quién?	Grado de seguridad
<b>Píldora</b> • Mujer	Muy segura, pero pueden haber efectos desagradables
<b>Condom</b> • Hombre	Mejor protección de una infección de SIDA, si se utiliza correctamente es relativamente seguro
<b>Esterilización</b> • Mujer, hombre	Muy seguro, sólo para parejas que no quieren tener niños
<b>Inyección de depósito</b> • Mujer	Muy seguro, sólo para mujeres mayores de 40 años, que no quieren tener niños
<b>Espiral</b> • Mujer	Relativamente seguro
<b>Ovulo</b> • Mujer	Muy seguro
<b>Coitus interruptus</b> • Hombre Retirar el pene antes del corrimiento de esperma	Muy inseguro
<b>Método de calendario</b> • Mujer	Muy inseguro

(resúmen con ayuda del folleto "permanecer sano y confrontar enfermedades", Cruz Roja, 2003)

Déjese aconsejar de su Ginecóloga sobre es el método más adecuado para usted.

**Interrupción del embarazo**

En Austria existe la posibilidad de una interrupción planeada del embarazo (aborto) antes de terminar el tercer mes de embarazo y después de una consulta médica (ley de plazos).

En Linz se puede realizar un aborto en el Hospital General.

## 8 ASILADOS

En Austria existe desde 01.05.2004 un sistema de abastecimiento básico para personas necesitadas “forasteros” (asilados, con derecho a asilo, desterrados sin posibilidad directa de regresar y para otras personas que por otras razones no pueden ser deportados). A través del abastecimiento básico está garantizado un seguro de enfermedad. Para poder hacer uso de las prestaciones del sistema de salud (tratamiento médico, medicamentos necesarios, ...) necesita como asilado, así como todas las personas aseguradas una cartilla de enfermedad.

Esta podrá recibirla en una sucursal de la Caja Regional del Seguro en Austria Alta. (A veces puede ser puesto también a su disposición por el cuartel o alojamiento donde se encuentra).

### ➔ Oficina Central Linz

Gruberstr. 77, 4020 Linz  
Telf: (0732)/7807-0  
e-mail: ooegkk@ooegkk.at  
Horarios de atención  
lunes a jueves 6 a 17 hr  
viernes 6 a 15 hr

### ➔ Oficina Linz Urfahr

Hauptstr. 16 a 18, 4020 Linz  
Telf: (0732)/710261  
e-mail: urfahr@ooegkk.at  
Horarios de atención  
lunes a viernes 6:45 a 15 hr

### ➔ Oficina Linz Kleinmünchen

Zeppelinstr. 58, 4030 Linz  
Telf: (0732)/303741 o 3037420 o 301899  
e-mail: kleinmuenchen@ooegkk.at  
Horarios de atención  
lunes a viernes 6:45 a 15 hr

Para entregarle una cartilla de enfermedad le pedimos tener listo su número de seguro social (tarjeta verde de seguro/“e-card”). Pídale apoyo a la persona responsable en su lugar de alojamiento!

Como asilado no necesita pagar tarifa de receta para medicamentos que se la han sido recetados. Tampoco tendrá que pagar tarifas de cuidado por está días hospitalarias.

## 9 EN CASO DE EMERGENCIA

Si registra una emergencia, por favor dé los siguientes datos:

**Dónde ha ocurrido?**

**Qué ha ocurrido?**

**Cuántos heridos/enfermos hay?**


**Qué clase de heridas/enfermedades?**

### NÚMEROS DE TELÉFONO EN CASOS DE EMERGENCIA

<b>*Rescate</b>	<b>144</b>
<b>*Bomberos</b>	<b>122</b>
<b>*Policía</b>	<b>133</b>
<b>Trabajadores Samaritanos de la Provincia</b>	<b>2124</b>
<b>*Servicio Médico de Emergencia</b> <i>(solo fin de semana desde sábado 7 hr de la mañana hasta 7 hr del día siguiente)</i>	<b>141</b>
<b>Llamada de emergencia en caso de Envenenamiento</b>	<b>01/406 43 43</b>
<b>*Consejo en Línea</b> <i>(asesoría para niños y jóvenes para cualquier problema)</i>	<b>147</b>
<b>*Línea de ayuda contra violencia a mujeres</b>	<b>0800/222 555</b>
<b>Llamada de emergencia para mujeres violadas</b>	<b>(0732) 602200</b>
<b>Llamada de emergencia Psiquico-social</b>	<b>(0732) 651015</b>
<b>Centro de intervención de crisis</b>	<b>(0732) 2177</b>
<b>*Llamada de emergencia Teléfono de la Esperanza</b>	<b>142</b>

*\*estos números de emergencia pueden ser llamados sin prefijo, gratuitamente en toda Austria!*

En los periódicos actuales o en la página de internet [www.linz.at/AKH/akh\\_12648.aspl](http://www.linz.at/AKH/akh_12648.aspl), podrá ver qué hospitales tienen admisión.



Als ÖGB-  
Mitglied  
haben Sie die  
echten  
Vorteile auf  
Ihrer Seite.

**Wer dabei ist,  
ist besser dran!**

- >> Kollektivverträge
- >> Rechtsschutz
- >> Weiterbildung
- >> Sicherheitspaket
- >> Freizeit & Urlaub

**ÖGB** | Oberösterreich

[www.gewerkschaft-ooe.at](http://www.gewerkschaft-ooe.at)

  
**Gold Palast**  
Uhren und Juwelen

Altgold & Bruchgold Ankauf & Umtausch  
[www.goldpalast.at](http://www.goldpalast.at)  
[office@goldpalast.at](mailto:office@goldpalast.at)

Filiale GOLD PALAST  
Schmidtorstr.2  
(bei Hauptplatz)  
4020 Linz  
TEL/FAX: 0732/77 02 80

Filiale ISTANBUL GOLD  
Bethlehemstr.3  
4020 Linz  
TEL/FAX: 0732/79 06 16

Filiale ISTANBUL GOLD  
Stadtplatz 15  
4800 Weib  
TEL/FAX: 07242/21 04 44

www.liwest.at

  
**LIWEST**  
Ein Kabel. Alle Medien.



**Mejor de una vez  
en mi idioma!**

***Cientes de LIWEST lo tienen bien!***

Pues con los paquetes 24Vision puede disfrutar de canales de televisión en su idioma natal. Y todo esto con calidad digital. Más informaciones al: 0732 / 94 24 24.

***LIWEST el programa completo***

**TV-CABLE | INTERNET | TELÉFONO**

***[www.liwest.at](http://www.liwest.at)***

Para nosotros, una transferencia urgente es otra cosa.



**DenizBank AG**   
Asociados de MoneyGram.

**4020 Linz Graben 15**

1010 Wien Gumpelstr. 12  
1040 Wien Waldner-Gössl 2460 Oberhofer  
1100 Wien Neulerchenfeldstraße 13  
4020 Innsbruck Museumstraße 23  
4000 Regenz Albrechtsstraße 13

**MoneyGram, la forma rápida y segura de enviar y recibir dinero en el mundo entero.**

- ▶ ¡Transferencias en 10 minutos\*!
- ▶ ¡Usted no precisa tener una cuenta bancaria!
- ▶ ¡Más de 75.000 oficinas en más de 170 países!

Freephone (AUT):  
0800 200 288/800 592 3688  
[www.moneygram.at](http://www.moneygram.at)

\*Subject to receiving agent hours of operation and local regulations.  
TM & © 2005 Transfers International Company, Inc.  
All rights reserved.

**MoneyGram**   
International Money Transfer



Diese Broschüre wurde gefördert von



*Landesrat Josef Ackerl*  
*Landesrätin Dr.<sup>in</sup> Silvia Stöger*

