

Guía de Salud

Jornada Mundial da Juventude 2023

El presente documento se constituye como un guía de apoyo útil a todos los ciudadanos que tienen acceso y utilizan el Servicio Nacional de Salud (SNS), proporcionando informaciones esenciales acerca los servicios que el ciudadano tiene a su disposición, las normas de uso de estos servicios y también los derechos y deberes del ciudadano como usuario del SNS.

Esta guía integra una de las acciones previstas para la organización en la preparación y respuesta a la realización de la Jornada Mundial de la Juventud 2023 en Portugal.



En su País de origen garantice las condiciones para un viaje seguro para Portugal:

- Vacunación actualizada de acuerdo con el País que irá visitar.
- Medicamento crónico, debidamente guardado, en cantidad suficiente considerando las pérdidas ocasionales o el desperdicio.
- El documento de identificación obligatorio (pasaporte o DNI).
- Documentos de acceso a los cuidados de salud en Portugal, caso existir.
- Ropa y zapatos adecuados.
- Dinero para tú gasto personal.

¿Qué es el Pasaporte de Salud JMJ?

El Pasaporte de Salud del Peregrino recolectar, en molde particular, cuidado El observar durante El caminar, a saber acerca de seguridad, alimentación adecuado y la importancia del descansar.

Es iniciativa se inserta a nosotros obras preparatorio desde el respuesta en salud durante El Viaje mundo desde el juventud de 2023 en Lisboa, tomando roto desde el experiencia de la última visita del Papa a Portugal, en 2017, con motivo del Centenario de Fátima. Está prevista una edición especial del folleto para el JMJ2023, con información adaptado hacia evento en capital portugués.

Equipo del Peregrino

- Ir al doctor antes del peregrinaje, si necesario
- Medicamento habitual
- Chaleco, otros reflectores y Linterna
- Zapato cómodo
- Ropa liviana y de algodón
- protector solar
- Teléfono móvil + cargador

Notificar a alguien de inmediato caso no se sienta bien / contacto de emergencia de la persona capaz /
llamar ayuda de inmediato, caso no si sienta bien.



El artículo **64 de la Constitución de la República Portuguesa** establece que “toda persona tiene derecho a la protección de la salud y el deber de defender”, consagrando así a todas las personas, nacionales o extranjeras, con residencia o estancia permanente o temporario en Portugal, el derecho a tener los cuidados globales de salud.

Incorporando los principios constitucionales de igualdad, no discriminación e igualdad de derechos y deberes entre los ciudadanos nacionales y ciudadanos extranjeros, salvo las excepciones constitucionalmente previstas, y también el derecho, constitucionalmente consagrado, que toda persona tiene para la protección de la salud, el **Servicio Nacional de Salud** pone sus recursos a disposición de todas las personas, en la exacta medida de sus necesidades clínicas, independientemente de su condición económica, social o cultural.

La **protección de la salud de los ciudadanos extranjeros y su acceso a la asistencia sanitaria** son reconocidos en Portugal como un derecho humano y un derecho básico, en acuerdo con los valores y principios constitucionales, esenciales para la cohesión social y protección de la salud pública y bienestar de todas las personas.



¿Existe un departamento de cuidados de la salud para la Jornada Mundial de la Juventud?

Sí. El Ministerio de la Salud ha movilizado varios medios para asegurar una respuesta oportuna, estructurada y eficaz en el ámbito de la salud y de la gestión de sus recursos durante el evento de la Jornada Mundial de la Juventud, en Inglés World Youth Day.

Este Planeamiento tiene como principales objetivos:

- Reforzar y adaptar la vigilancia, contribuyendo para la detección precoz en enfermedades con ocurrencias con impacto potencial en la salud
- promover y optimizar el acceso a los diferentes niveles de cuidados de la salud
- planear y articular los medios en los diferentes niveles de cuidados
- promover comportamientos que minimicen los riesgos de la salud

¿Cuáles son las áreas de prevención y promoción de la Salud que están contempladas en el evento?

En el área de prevención y promoción de la salud es particularmente importante la divulgación de recomendaciones acerca de:

- **seguridad alimentar**
- **hidratación, protección solar y altas temperaturas**, la exposición al sol por periodos prolongados puede aumentar el riesgo de deshidratación, lo que puede originar la fatiga y el choque térmico
- **promover el comportamiento saludable**, más precisamente en el ámbito de comportamientos que se repitan
- **estrés emocional**, con la disponibilidad de profesionales de la salud mental calificados para intervenir en esto tipo en contextos
- **enfermedades transmisibles** (gastrointestinal, respiratorio u otros), qué importa ser evitado a través de cuidado en higiene y acompañados los eventuales brotes en caso de ocurrencias
- **vacunas recomendado**, de acuerdo con las pautas exigidas en Portugal y en los países de origen
- **autosuficiencia en medicamento crónico** durante el período de permanencia en Portugal
- **conocimiento de la ubicación de las unidades móviles**, con acceso rápido a medicamentos de venta libre, supervisión en glicemia capilar y de la tensión arterial



¿Caso tenga algún problema de salud durante el evento como Puedo recibir cuidados en salud?

El departamento para asistencia clínica hacia Participantes desde el Viaje mundo desde el Juventud asegura tu cuidado médico adecuado, a través de en uno colocar en medios instalados en el suelo, del cual si destacar:

- profesionales en salud estratégicamente dispersos en las ubicaciones del evento
- hospitales de campaña
- carpas de primeros auxilios
- estructuras de apoyo médico y de enfermería

¿Y si necesitar cuidados en los Centros de Salud y hospitales del Servicio Nacional de Salud?

En Portugal, el Servicio Nacional de Salud pone sus recursos a disposición de todos aquellos que los necesiten, en la medida exacta de sus necesidades, independientemente de su nacionalidad, condición económicos, sociales o cultural.

Además, y para los ciudadanos de la Unión Europea que dispongan de la [Tarjeta Sanitaria Europea](#) se garantiza el derecho a la atención de salud , que incluyen todos los actos médicos necesarios en caso de enfermedad, accidente (no cubre los accidentes por responsabilidad de terceros) o maternidad.

Para los ciudadanos del espacio europeo también están disponibles los servicios de salud transfronterizos , que incluyen el Resumen Electrónico de Salud (Patient Summary) y la Prescripción y la dispensa electrónica (ePrescription/eDispensation), accesible a través del [Portal SNS 24](#) y de la [App SNS24](#).

Antes de acudir a un centro de salud u hospital es especialmente importante llamar **al SNS 24 – 808 24 24 24**, que es un servicio de clasificación, asesoramiento y reenvío permanente del Servicio Nacional de Salud, con operación 24 horas / 7 días por semana.

Su llamada es atendida por profesionales de la salud, con posibilidad de traducción simultánea brindada por el Alto Comisionado para las Migraciones (ACM) y que, de acuerdo a la necesidad, lo conducirán al tipo de servicio más adecuado, lo que puede ocurrir en los cuidados primarios o en los cuidados hospitalares, siendo la no presentación del número de usuario un impedimento para el atendimento.

También puedes acudir a un Centro de Salud o a un Hospital del SNS sin contacto previo con la línea SNS24.

Sin embargo, además de correr el riesgo de elegir la ubicación menos adecuada, eventualmente estará sujeto al pago de tasas.



¿Qué es el Número Nacional en usuario (NNU) del Servicio Nacional en Salud (NHS) y como Consíguelo?

El **Número Nacional en usuario (NNU)** identifica el ciudadano, hacia las instituciones y servicios integrados del S.N.S. Éste Número debe ser indicado por el ciudadano al momento de brindarle atención médica, para la prescripción de medios complementarios de diagnóstico y terapia y prescripción de medicamentos. El NNU Es uno número único definitivo y asignado como identificador del ciudadano como usuario del S.N.S.

El Número Nacional de Usuario es asignado al ciudadano en el ámbito del contacto con una Unidad de SNS, sea en los centros de Salud, sea en los hospitales, para lo cual serán necesarios indicar los siguientes elementos:

- Nombre completo;
- Sexo;
- Fecha en Nacimiento;
- País en nacionalidad;
- País en naturalidad;
- Distrito, condado y parroquia cuando la naturalidad es portuguesa.

Será aconsejable que indique también el contacto telefónico y si posible contacto de correo electrónico.

¿Quién puede solicitar el Número Nacional en Usuario del SNS?

Todos los ciudadanos, nacionales y extranjeros, que tengan necesidad de contactar una unidad del SNS para solicitar atendimento.



¿En qué unidades de salud puedo obtener cuidados de salud?

Puede obtener cuidados de salud en un centro en Salud o en un Hospital que pertenezca al Servicio Nacional de Salud.

Los centros de salud y los hospitales se encuentran repartidos por áreas. Las personas deben dirigirse preferiblemente a aquella que corresponda su área más cercana del local donde se encuentra en el momento en que necesite recibir cuidados de salud.

El centro de Salud u el Hospital que contacte asigna a los ciudadanos extranjeros un Número Nacional en usuario, que lo identificará en toda a red del SNS y como tal, debe ser siempre indicado en cualquier unidad en salud de S.N.S.

Así, para garantizar que se dirige a la unidad en salud más adecuada a sus necesidades clínicas, en situación en enfermedad no emergente, es particularmente importante para llamar antes al SNS 24 – 808 24 24 24.

¿Qué es un centro de salud y cuales los servicios que presta?

El centro en Salud es la unidad básica del Servicio Nacional en Salud (SNS) para servicio y provisión de cuidados de la salud de la población, en el alcance del cuidado de la salud primaria. El Centro de Salud es la primera puerta que se debe golpear caso necesite de cuidados médicos.

En un Centro de Salud trabajan médicos de familia/médicos generales, médicos de salud pública (delegados/as de salud) y enfermeras, quienes brindan cuidados de salud básicos, preventivo o curativos. Para que además del tipo administrativo, en algunos centros en salud trabajan todavía varios otros profesionales – técnicos de servicio social, psicólogos, nutricionistas, higienistas orales y técnicos de salud Ambiental.

Qual é o horário de atendimento?

De modo general, todos los días laborables, entre las 8 y las 20 horas. Algunos Centros de Salud están abiertos en horario extendido y a los fines de semana (horario adicional), dependiendo de la demanda y el tipo de eventos organizados localmente.

Algunos servicios (específicamente, consultas, vacunas e inyecciones) están disponibles en horarios específicos.

El Portal SNS brinda información específica en el ámbito del Plan de Salud de la JMJ, que se encuentra en constante actualización:

<https://www.sns.gov.pt/jmj/>



¿Qué es una urgencia médica y que debo hacer?

Cualquier situación en que la demora en el diagnóstico, o en el tratamiento, puede llevar a un grave riesgo o perjuicio para la víctima es una urgencia médica, como por ejemplo, los casos de lesiones graves, intoxicaciones agudas, quemaduras, crisis cardíaco / respiratorias. En caso de urgencia se debe recurrir a un Hospital.

Caso necesite de aclaraciones o ayuda, debe contactar la Línea SNS 24: 808 24 24 24 o llamar al 112, en caso en emergencia.

¿Y si la enfermedad no es una urgencia?

Si la situación no es urgente, o si después de una situación de emergencia necesita nuevas citas o medicamentos, debe acudir al Centro de Salud más próximo.

Es importante que llame antes para SNS 24 – 808 24 24 24, de modo a que garantice qué recibirá los cuidados clínicos en el local físico más adecuado a su estado de salud.

¿Existe algún número informativo, a través del cual pueda aclarar dudas acerca de salud?

Sí, hay servicio telefónico disponible 24h – Línea SNS 24: 808 24 24 24

¿Cuál es la función del SNS 24?

El **Centro de Contacto del Servicio Nacional de Salud (SNS 24)** a través del Servicio de Triage, Orientación y Direccionamiento es el responsable de evaluar y orientar los/las ciudadanos/nas frente a un problema de salud no urgente (por ejemplo, tos, fiebre). O sea es, a través del contacto telefónico que es realizado el triaje de acuerdo con la situación clínica y la respectiva orientación de acuerdo al nivel de atención adecuado – autocuidado, atención a la salud primarias, servicios en urgencia, INEM o centro de información Anti venenos.

¿Cuándo se debe llamar al SNS 24?

Llame al SNS 24 –808 24 24 24– si tiene un problema de salud que no sea de emergencia.El SNS 24, a través del Servicio de Triage, Orientación y Orientación, es el encargado de evaluar y orientar a los ciudadanos en situaciones de enfermedad aguda.

Ante la concurrencia esperada al evento, se reforzó la capacidad de servicio de la línea SNS 24 con el objetivo de dar una respuesta oportuna.



¿Cuáles son los problemas en salud que no son urgentes?

Se consideran problemas en salud no urgentes, los siguientes ejemplos:

- dolor leve a moderado (ex.: garganta, estómago);
- tos persistente;
- fiebre;
- náuseas o vomito alimentar;
- diarrea;
- alteración de la tensión arterial (sin otros síntomas);
- llorar persistente del niño;
- escozor o cambios en la piel.

¿Qué es necesario tener en manos para llamar al SNS 24?

Al momento del contacto con SNS 24 debe tener sus datos de identificación tales como:

- nombre completo;
- fecha en nacimiento;
- número de usuario SNS (opcional para la gente que esta temporalmente en Portugal).

Si no es el propio a contactar, este junto al paciente a tiempo de llamar y tenga los datos de identificación del paciente.



¿Qué se debe hacer en situación de emergencia? ¿Qué número en teléfono debo llamar?

Debe llamar al **Número europeo en Emergencia - 112** frente a una situación grave o de riesgo de vida. El 112 Es administrado por la Policía de Seguridad Pública (PSP) y es atendido en primera línea por un Centro de Emergencias PSP que remite al INEM las llamadas de emergencias de salud. Tras recibir la llamada transferida por el Centro de Emergencias, **el INEM inicia un proceso de localización, clasificación y asesoramiento.**

¿Qué Es el INEM?

El **Instituto Nacional en Emergencia Médica - INEM** Es responsable por garantizar el atendimento del cuidado de emergencia médica las víctimas de accidente o en enfermedad súbita, desde el lugar de ocurrencia hasta la unidad de salud. A través del Número Europeo de Emergencias - 112, **el INEM dispone de múltiples medios para responder con eficiencia a situaciones de emergencia médica.**

Debe llamar a la línea 112 del INEM en una situación grave o en riesgo en vida, semejante a:

- modificación del estado en conciencia;
- sospechoso en Accidente Vascular Cerebral, con alteración del habla, rostro o fuerza;
- asfixia (después intentar ayudar);
- dificultad en respirar;
- accidentes con herido;
- dolor en el pecho;
- hemorragia abundante o incontrolable;
- quemaduras graves o en zonas sensibles.

¿Cuándo llama al INEM tiene que?

- Describir la situación y la ubicación dónde se encuentra;
- Responder a todas las preguntas que son hechas;
- Colgar la llamada solamente cuando reciba esta indicación.



¿Cuál es la diferencia entre el INEM y el SNS 24?

El INEM asegura el atendimento a los cuidados en caso de emergencia médica a víctimas de accidente o de enfermedad repentina.

Mientras que el SNS 24, como servicio telefónico, garantiza el triaje, aconseja y direcciona en problemas de salud no urgentes.

La actividad del INEM y SNS 24 es integrado en la red de atendimento de cuidados del Servicio Nacional en Salud.

¿Es importante una buena utilización de las líneas telefónicas por parte del ciudadano/a?

Sí. Es muy importante reforzar la buena utilización de estos servicios por el ciudadano, una vez que la utilización inadecuada puede significar en demora en responder y ocupar recursos de forma equivocada. Por eso, es importante entender el objetivo de las dos Líneas telefónicas y en que momento deben ser utilizadas.

¿Como se puede ejercer el derecho de presentar sugerencias y reclamos?

Todas las unidades de salud cuentan con libros de quejas (libro amarillo) en la oficina del ciudadano, donde se pueden y deben registrar las quejas, sugerencias, denuncias y cumplidos.

Los reclamos también pueden ser hechos a través de Internet en el de la Entidad reguladora de la Salud (<https://www.ers.pt/pt/reclamar-diredamente-a-ers/>)

¿Como Puedo ser donador de sangre?

Los requisitos para ser un donador de sangre son apenas tres: tener por lo menos 50 kg, edad igual o superior a 18 años y por supuesto, ser saludable.

Estan en curso campañas de promoción de donación de sangre en las diócesis, que es el resultado de un trabajo en conjunto entre el Instituto portugués del Sangre del Trasplante, Fundación JMJ y la Federación de Asociaciones de donantes de Sangre (FAS).

Es posible consultar online los locales de recepción más próximos de usted <https://dador.pt/>



Tomo medicamento crónico y necesito de medicamentos. ¿Dónde Puedo comprar?

Para comprar los medicamentos puede recurrir a las farmacias portuguesas a través de prescripción emitida en Portugal o en un país europeo que haga parte de ePrescription/eDispensation .

Puede acceder a la receta médica en Formato digital, pudiendo acceder a través del [área personal del Portal SNS](#) y de la [App SNS24](#).

Si necesita de un medicamento que no esté sujeto a receta médica, él puede acercarse a cualquier farmacia, parafarmacia o supermercado con espacio para venta de medicamentos, estando disponible a su respectiva ubicación y en horarios de atendimento en el Portal S.N.S.

Yo tuve un ataque en ansiedad, ¿Dónde puedo recurrir?

Eventos colectivos pueden ser causa de estrés y ansiedad, ser capaz de iniciar problemas de salud mental como ataques de pánico o agravar otros problemas ya existentes.

Para hablar con un profesional de salud de su región puede llamar a una [Línea en Asesoramiento Psicológico del SNS 24](#), llamando al 808 24 24 24



¿Quien contactar en caso de "crisis" por comportamientos adiciones Es dependencias

La Línea Vida (número 1414) es un servicio de información y asesoramiento anónimo, confidencial y gratuito, cuyo objetivo es informar y/o proporcionar Soporte emocional en situaciones de crisis, para aclarar dudas Es reflexionar acerca de preguntas relacionado con comportamientos adiciones como alcohol, drogas, juego entre otros.

En caso de emergencia llame 112.

¿Con qué edad Es qué se puede consumir alcohol en Portugal? ¿Quién puede comprar tabaco en Portugal?

La edad mínima legal para consumir bebidas alcohólicas en Portugal es de 18 años. Es ilegal vender, suministrar o permitir el consumo de alcohol a menores de 18 años. También es necesario tener 18 años para poder comprar tabaco en tiendas o máquinas expendedoras, y es obligatorio presentar un documento identificación con fotografía para probar la edad del comprador.

Es prohibido conducir vehículos motorizado con una tasa en alcohol en la sangre igual o más alto que 0.2 g/l para conductores, durante los 3 primeros años de permiso de conducir, vehículos de salvamento o servicios de urgencia, transporte público para niños y jóvenes hasta 16 años, taxis, pesado de pasajeros o bienes. Los demás conductores tienen como límite la tasa de 0,5g/l.

¿Es prohibido consumir drogas en Portugal?

Sí. En Portugal el consumo, la posesión y la compra para consumo propio de drogas da origen y apertura de un proceso legal, así como la aprehensión de sustancias por parte de autoridades policiales. Todas las drogas son ilegales, pero no es delito tener en su posesión algunas pequeñas cantidades

Quien sea parado por las autoridades policiales y este consumiendo o esté en pose de drogas, en una cantidad considerada para consumo propio, será identificado y tendrá que obligatoriamente se presentar en una comisión para la Disuasión de drogadicción (CDT).

si la cantidad aprehendida exceder lo legalmente considerado para consumo propio, hay sospecha de delito y el proceso pasara de la área de salud para los tribunales.

Drogas	Cantidad
Marihuana/Hachís	5 gramos
Cannabis/Hierba	25 gramos
Cocaína	2 gramos
Heroína	1 gramo
Anfetaminas (Éxtasis, MD)	1 gramo



O que são as taxas moderadoras e que serviços tem de pagar?

De acuerdo con la legislación actual, los cuidados de salud son tendencialmente gratuitos. Son cobradas tarifas en condición de que el ciudadano utiliza el servicio de Urgencia del Hospital del SNS sin haber sido referenciado por otro centro De salud o por el SNS 24.

Los valores de las mencionado tarifas son diferentes conforme la tipología de los cuidados (centros en salud o hospitales) varían entre 14 a 112.07 €, a los cuales se agregan valores de medios complementarios de diagnóstico y terapia (MCDT).

En el contexto de la JMJ, el participante se encuentra en situación en estancia temporal, por lo que será necesario verificar si el ciudadano es portador de algun documento que pruebe que está cubierto por Acuerdo bilateral que permita aplicar condiciones idénticas al ciudadano residente.

Puede que ocurra las siguientes condiciones:

- Participante de la JMJ procedente de países de la Union Europea presentar una Tarjeta europea de Seguro de Salud (CESD) válido, pagará justo el valor desde el tasa moderadora, que se aplica apenas en la condición de acceso a las unidades SNS sin haber sido referenciando por parte del S.N.S.
- Participante de la JMJ procedente de un país con el cual Portugal él tiene un Acuerdo bilateral corriente (Andorra, Brasil, Cabo Verde, Túnez y Quebec) presenta el certificado de derecho que acredite que está amparado por el Acuerdo, solo pagará el monto de la tarifa moderadora, que se aplica justo en la condición de acceso a las unidades SNS sin haber sido referenciado por parte del S.N.S.

Ejemplo:

Si el ciudadano recurre a urgencia en el hospital, sin haber sido referenciado por el SNS pagará el valor de la tarifa moderadora.

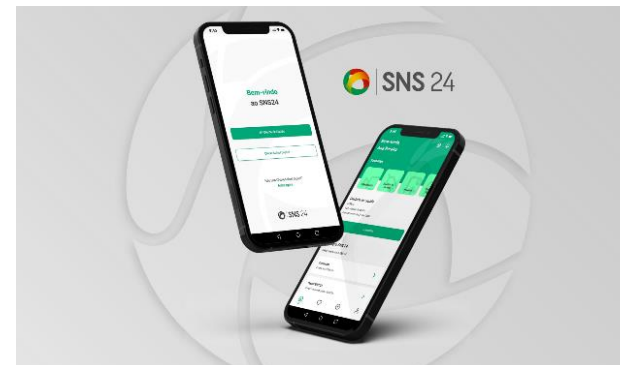
Si el ciudadano tuvo contacto primero en la línea SNS24 o el centro en salud, que informo có que tendría en recurrir El urgencia hospital Es realiza eso haciendo referencia, O ciudadano será exento de pago en tasa moderador.

-Participante de la JMJ que no presente cualquier uno de los documentos arriba mencionados, será considerado como tercer pagador e tendrá que ser el mismo a cubrir los costos con los cuidados de salud.



Información Adicional – guías en Salud

- <https://www.sns24.gov.pt/guia/quando-ligar-sns-24-ou-inem/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/proteja-se-contr-o-calor/>
- <https://www.sns24.gov.pt/tema/sintomas/diarreia/>
- <https://www.sns24.gov.pt/tema/sintomas/febre/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/queimaduras-solares/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/prevencao-de-infecoes-respiratorias/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/habitos-saudaveis/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/receita-sem-papel/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/app-sns-24/>



Muchas Gracias

