



bienestar

Aquí te contamos dónde acudir si tienes problemas de salud, necesitas información sobre este tema o quieres organizar actividades de prevención o promoción de hábitos saludables entre las personas jóvenes.

ASISTENCIA SANITARIA

La asistencia sanitaria básica se presta en el Centro de Salud que figura en la tarjeta sanitaria de cada persona. Tienes que pedir cita por teléfono (976 306 841) o Internet (www.saludinforma.es o la app SaludInforma) para consultas en medicina de familia (presenciales o telefónicas), pediatría, enfermería, odontología, trabajo social o si necesitas renovar tu medicación. Si necesitas atención fuera del horario de tu centro, acude a un Punto de Atención Continuada (PAC). Consulta cuál te corresponde según tu centro de salud en la web <https://bit.ly/AtUrgSaniAragon>. En caso de accidente o enfermedad grave, el teléfono de urgencias y petición de ayuda es el 061.

SALUD PARA JÓVENES

→ Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)

Pedro Garcés de Añón, 3-5. Tel. 976 726 043 (salud sexual) y 976 726 044 (salud mental). promocionsalud@zaragoza.es - <http://bit.ly/zonasaludjoven>
Cita previa por teléfono.

Presta atención individualizada sobre anticoncepción, salud sexual, preparación a la maternidad/paternidad y salud mental. Asimismo, ofrece psicoterapia individual, de pareja, familiar y de grupo, y organiza grupos de formación para mediación juvenil. Se dirige a jóvenes de entre 15 y 25 años que residan en Zaragoza y mediadores/as de jóvenes.

SI VIAJAS

→ Vacunación Internacional

Ramón y Cajal, 68. Tel. 976 715 000.

Vacunación y asesoramiento en los aspectos sanitarios relacionados con viajes internacionales. Pide cita previa por teléfono o presencial al menos seis semanas antes de tu desplazamiento. Antes del viaje consulta la web del Ministerio de Sanidad: <https://bit.ly/ViajInternSalud>

→ Tarjeta Sanitaria Europea

Gratuita e imprescindible para poder recibir asistencia médica en cualquier país de la Unión Europea.

Puedes solicitarla por Internet en <https://bit.ly/TarjSaniEU>

. En un máximo de cinco días la recibirás en tu domicilio.

→ Portal de salud europeo https://ec.europa.eu/health/index_es

SEXUALIDAD

Orientación y asesoramiento

→ Asesoría Sexológica de Zaragoza Joven

Casa de los Morlanes. Pza san Carlos, 4. Tel. 976 721 818.

sexologicajoven@zaragoza.es - <https://bit.ly/AsSexolJoven>

Información sobre primeras veces, cómo evitar embarazos y riesgos innecesarios, preferencias sexuales. Para jóvenes de 14 a 30 años. Gratuita y anónima. Requiere cita previa a través de la web o por teléfono

→ Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)

Ver datos en esta misma sección.

→ Colectivo Towanda

Pedro Liñán, 8. asesoria@colectivotowanda.org

www.colectivotowanda.org

Servicio gratuito, prestado con la colaboración del Ayuntamiento de Zaragoza, de atención psicológica y sexológica dirigido a la comunidad LGTBQI, así como a familiares, amistades y/o profesionales. Con cita previa a través del correo electrónico.

→ Aragón Diversa

Finstituto Aragonés de la Juventud. Franco y López, 4. Tel. 684 334 569.

aragondiversa@aragon.es - www.psicara.com/aragondiversaizsnvd

Servicio de apoyo, orientación y atención psicológica especializada en materia de diversidad sexual y de género.

→ Asociación SOMOS LGTB+ de Aragón

San Pablo, 131, local izda. Tel. 976 925 843.

hola@somoslgtb.com - <https://somoslgtb.com>

Servicio de asesoramiento a población LGTB+ y su entorno. Servicio Sexinform sobre salud sexual e ITS. Prueba rápida de VIH, VHC y sífilis. Se pide cita a través de su web.

→ Magenta

magenta@felgtb.org - <https://magentalgtb.org>

Asesoramiento gratuito sobre sexualidad, información sobre ITS, prevención, etc. para jóvenes LGTB+.

Anticoncepción

El sistema de la Seguridad Social atiende consultas relacionadas con la anticoncepción en los Centros de Orientación Familiar, por derivación del médico/a de familia. Si necesitas **anticoncepción de emergencia**, te la dispensarán gratuitamente en la Zona de Salud Joven Amparo Poch de lunes a viernes, en tu Centro de Salud o en los Puntos de Atención Continuada (PAC), si es un día festivo. También puedes adquirirla en cualquier farmacia sin receta.

ITS

Prueba de ITS

Puedes realizar pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS) de forma anónima y gratuita a través de tu médico/a de familia y también en:

● Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)

Ver datos en esta misma sección.

● OMSIDA

Barrioverde, 10. Tel. 976 201 642 / 627 425 826 (también WhatsApp).

prevencion@omsida.org - www.omsida.org

Realiza un análisis de saliva para el VIH y también la prueba de la hepatitis B y C, sífilis, gonorrea y clamidia. Son gratuitas, anónimas y confidenciales y tienes que solicitar cita previa por teléfono o en su web.



● **Asociación SOMOS LGTB+ de Aragón**

<https://somoslgtb.com>

Ver datos en esta misma sección.

Servicio Sexinform sobre salud sexual e ITS. Prueba rápida de VIH, hepatitis C y sífilis. Se pide cita por internet

● **Médicos del mundo**

Calatorao, 8, local. Tel. 976 404 940. aragon@medicosdelmundo.org

<https://bit.ly/MedMundoAragon>

Necesaria cita previa. Realizan pruebas de VIH y sífilis.

● **Fundación Cruz Blanca en Zaragoza**

Daroca, 34-36, bajos. Tel. 976 326 329 y 683 652 834. um.zaragoza@fundacioncruzblanca.org - <https://fundacioncruzblanca.org/espacio-vih>

. Con cita previa. Pruebas de detección de VIH rápidas, gratuitas, confidenciales y anónimas.

● **Farmacias**

Dispensan pruebas autodiagnósticas para realizar en el propio domicilio.

Información y asesoramiento

● **Comisión Ciudadana Antisida / Centro Alba**

Boggiero, 71. Tel. 976 432 189. centroalbazgz@gmail.com

centroalbablog.wordpress.com

Espacio de prevención, apoyo y acompañamiento, con todo tipo de información, confidencial y gratuita.

● **Asociación OMSIDA** Ver datos en esta misma sección. Información y prevención en salud sexual, asesoramiento y atención psicológica, social y orientación laboral para personas afectadas por VIH-SIDA, información sobre profilaxis preexposición y prevención y reducción de daños en prácticas sexuales relacionadas con el consumo de sustancias.

● **Asociación SOMOS LGTB+ de Aragón** Ver datos en esta misma sección. Ofrece servicios de atención a la salud sexual y VIH, atención jurídica, social, psicológica y sexológica, de forma anónima, confidencial y gratuita. Se pide cita por internet.

● **Info Prevención Tel. 900 111 000.**

infoprevencion@cruzroja.es - www2.cruzroja.es/infoprevencion

• Esta plataforma ofrece, a través de Internet, información sobre VIH así como otras informaciones sobre infecciones de transmisión sexual y tuberculosis.

● **Portal de información VIH** www.pruebadevihda.com

● **Información sobre el VIH en distintos idiomas**

<http://bit.ly/Infovihtal>

MATERNIDAD

La Seguridad Social atiende las consultas relacionadas con la maternidad y deriva en los casos necesarios a los centros especializados. En caso de urgencia hay que acudir directamente a los hospitales.

+Además, existen los siguientes recursos:

→ **Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)**

Ver datos en esta misma sección.

→ **Asociación Vía Láctea**

Casa de la Mujer. Don Juan de Aragón 2, Tel. 657 980 587 y 976 349 920.

vialactea@vialactea.org - www.vialactea.org

Su fin principal es la ayuda de madre a madre, especialmente durante la primera etapa de la maternidad y la crianza. Además actúa como grupo de apoyo a la lactancia materna.

→ **Casa Cuna Asociación Ainkaren**

Fray Julián Garas, 1. Tel. 976 387 286. <http://ainkaren.es/>

Cuentan con una asesoría psicológica, jurídica y laboral y realizan acompañamiento y seguimiento personalizado.

→ **Asociación Redmadre**

Avda César Augusto, 1. Tel. 689 672 672. zaragoza@redmadre.es

www.redmadre.es/zaragoza

Apoyo a la maternidad y a la mujer embarazada que se encuentre en situación de abandono y desamparo, o con cualquier tipo de conflicto o problema. Atención telefónica 24 horas.



→ Banco de Leche Materna

Ramón Salanova, 1. Tel. 876 764 300 bst@aragon.es

www.bancosangrearagon.org/donacion-de-leche-materna

Permite asegurar la alimentación con leche materna a los bebés en Aragón. Si quieres ser donante de leche materna, ponte en contacto con tu matron/a.

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

→ Línea de prevención del suicidio: 024

El sistema de la Seguridad Social atiende las consultas relacionadas con la salud mental de niños/as y adolescentes (hasta 18 años) en centros especializados, a los que puedes acceder por derivación del médico/a de familia. En caso de urgencia hay que acudir directamente a los hospitales.

Orientación y asesoramiento

→ Asesoría Psicológica de Zaragoza Joven Pza san Carlos, 4. Tel.

976 721 818. psicologicajuven@zaragoza.es

<https://bit.ly/AsPsicoZgzJoven>

La ansiedad, la incomunicación o los conflictos son algunos de los problemas en los que ayuda esta asesoría. Para jóvenes de 14 a 30 años. Gratuita. Requiere cita previa entrando en la web o llamando por teléfono.

→ Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)

Ver datos en esta misma sección.

→ Asesoría de Bienestar emocional para Jóvenes del Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ) Franco y López, 4. Tel. 976 716 847

asesoriabieneestareemocional@aragon.es - <https://bit.ly/BienEmoAragon>

Te ayudará a resolver problemas relacionados con la soledad, la insatisfacción, la falta de concentración, problemas de conducta, crisis personales. Para jóvenes entre 14 y 30 años. Gratuita. Requiere cita previa, a través de la web de Cita previa del Gobierno de Aragón.

→ Gabinete de atención psicosocial de la Universidad de Zaragoza

gabinetepsicosocial@unizar.es - <https://bit.ly/2TiejWO>

Ofrece información y orientación en cuestiones relacionadas con el bienestar emocional, orientación y asesoramiento psicológico y realiza charlas y talleres relacionados con este ámbito, dirigidas a la comunidad universitaria. Requiere cita previa.

→ Asesoría para jóvenes víctimas de agresiones sexuales

Instituto Aragonés de la Juventud. Franco y López, 4.

asesoriaviolenciassexual@aragon.es - <https://bit.ly/AsViolSexAragon>

Para jóvenes de entre 14 y 30 años que hayan sufrido delitos y agresiones sexuales. Ofrece sesiones de terapia individual, grupal o familiar, además de información y asesoramiento.

→ Aragón diversa Ver datos en esta misma sección.

Apoyo, orientación y atención psicológica para problemas relacionados con la discriminación social y familiar por motivos de diversidad sexual, racial o étnica, discapacidad, enfermedad o pobreza.

→ Fundación para la Atención Integral del Menor (FAIM)

Numancia, 4. Tel. 976 378 261. faim@fundaciondelmenor.org

<https://fundaciondelmenor.org/> Entre sus programas, incluye la atención terapéutica a menores de edad y sus familias, especialmente a aquellas personas que están en procesos de incorporación a la vida adulta. Además, cuenta con el **Espacio Ariadna**, un espacio para dar respuesta a las dificultades de relación entre la infancia y adolescencia y sus familias. Tel. 648 028 933. <https://espacioariadna.org/>

→ Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón (AFDA)

San Blas, 37 y Predicadores, 4. Tel. 976 443 754 o 691 846 596.

info@asociacionafda.com - www.asociacionafda.com

Atención especializada en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, para las personas asociadas y sus familiares tanto individual como grupal, incluida terapia infanto-juvenil y grupo de adolescentes entre 14 y 18 años. Es necesario asociarse.

→ Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME)

Parque Delicias. Ciudadela s/n. Tel. 976 532 499. asapme@asapme.org -

<http://asapme.org>

Cuenta con un departamento de atención infantojuvenil que proporciona atención psicoterapéutica y refuerzo educativo. Existe, además, un programa de atención psicológica subvencionada para menores de familias con vulnerabilidad económica. El precio varía según los niveles de ingresos familiares.

→ FARO, Centro de orientación y ayuda en los problemas humanos

Tarragona, 2, 1º A. Tel. 976 556 071. correo@centrofarro.org

www.centrofarro.org

Cuenta con un servicio psicológico, psiquiátrico, jurídico y de orientación familiar. El servicio es anónimo, gratuito y secreto, para mayores de edad.

→ Teléfono de la Esperanza de Aragón.

Lagasca, 13. Tel. 976 232 828. Prevención suicidio: 717 003 717.

zaragoza@telefonodelaesperanza.org

<https://telefonodelaesperanzadearagon.es/>

Orientación por teléfono (las 24 horas) y entrevistas personales. Gratuito. Grupos de terapia: ludopatías y superación de duelo.

→ LIANA, Asociación Aragonesa de Prevención del Suicidio y la Conducta Autolesiva

Tel. 644 499 965. info@suicidioaragon.es - <https://suicidioaragon.es/>

Ofrece terapia individual, familiar y grupal, especializada en la prevención de suicidio, además de realizar charlas de prevención. Algunos servicios son de pago.

→ Casa de la Mujer

Don Juan de Aragón, 2. Tel. 976 726 040. casamujer@zaragoza.es

www.zaragoza.es/mujer

Asesorías especializadas psicológicas para mujeres víctimas de violencias sexistas y para víctimas de delitos de odio por identidad y orientación sexual. Dirigidas a personas mayores de 15 años residentes en Zaragoza.

→ Asesorías del Instituto Aragonés de la Mujer (IAM)

Pº Mª Agustín, 16, 5ª planta. Tel. 976 716 720. iam@aragon.es

<https://bit.ly/AsesoriasIAM>

Atención psicológica para mujeres gratuito, se realiza previa entrevista con Trabajo social. Trata temas como los malos tratos, el estrés, la soledad... También ofrece una asesoría psicológica para hombres a partir de 16 años que hayan ejercido violencia contra mujeres o sus hijos/as que no hayan sido castigados con pena de cárcel. Es necesario pedir cita previa.

→ **Fundación Rey Ardid**

www.reyardid.org

- **Emozional Pablo Iglesias, 40-42.** emozional@reyardid.org

Ofrece tratamiento psicológico para jóvenes entre 18 y 30 años, psicoterapia, terapia familiar, arteterapia, etc. de forma gratuita.

- **Atención médica, psicológica, conductual y psicopatológica para personas con graves trastornos mentales**

Guillén de Castro, 2-4. Tel. 976 740 474

Orientación familiar

→ **Servicio de orientación y mediación familiar del Gobierno de Aragón**

Vía Universitat, 36, 3ª planta. Tel. 976 716 740.

orientacionymediacion@aragon.es

www.aragon.es/-/orientacion-y-mediacion-familiar

Ofrece orientación y mediación familiar. Con cita previa

→ **Fundación ADCARA Cortes de Aragón, 39.** Tel. 628 153 114

adcara@adcara.org - www.adcara.org

Ofrece terapias y orientación a las familias.

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Puedes acceder a los servicios públicos relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) derivado/a por Salud Mental. Además, existen los siguientes recursos:

→ **Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)**

Ver datos en esta misma sección.

→ **Arbada, Asociación aragonesa familiares de pacientes de Trastornos de la Conducta Alimentaria**

Coso, 157, 1B. Tel. 976 389 575. arbada@arbada.org - www.arbada.org

Información y asesoramiento gratuitos. Apoyo a familias y a enfermos/as de TCA.

ADICCIONES

El Sistema Sanitario incluye una Unidad de Atención y Seguimiento de Adicciones. Atiende a personas mayores de 18 años y se deriva a través del médico/a de cabecera. También existen los siguientes recursos.

→ **Centro Municipal de Atención y Prevención de las**

Adicciones (CMAPA) Pablo Ruiz Picasso, 59. Tel. 976 724 916. prevencionadicciones@zaragoza.es y atencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/cmapa

Proporciona información, orientación y tratamiento individual, familiar y/o grupal a personas con problemas relacionados con alcohol, tabaco, cannabis, juego, nuevas tecnologías y/o conductas adictivas. Gratuito y confidencial.

→ **Unidad de Atención y Seguimiento de Adicciones del Gobierno de Aragón (UASA). Unidad de Psiquiatría del Hospital Provincial**

Ramón y Cajal, 68. Tel. 976 715 261.

adicciones-hnsgracia@salud.aragon.es

Tratamiento médico, psicológico y social de adicciones. Se atiende a mayores de 18 años. Es necesario visitar primero al médico/a de cabecera.

→ **Proyecto Hombre-Tarabidán**

Lucero del Alba, 2. Tel. 976 331 775. prevencion@fundacioncsz.org

<http://bit.ly/Tarabidan> Es necesario pedir cita previa por teléfono.

Atención a jóvenes y adolescentes en situación de riesgo (consumo de drogas, conflictos personales, familiares, escolares y/o sociales) y a sus familias. Edades de 12 a 25 años.

→ **AZAJER**

Rioja, 9. Tel. 976 200 402 o 603 842 978

azajer@azajer.com - www.azajer.com.

Información, prevención y tratamiento sobre ludopatía, drogas y alcohol. Grupos específicos para jóvenes.

→ **Unidad de Adicciones (UASA) Cruz Roja.**

Allué Salvador, 8. Tel. 976 158 705. cad@cruzroja.es - www.cruzroja.es

Cruz Roja cuenta además con el servicio de sensibilización y prevención Sobre Drogas, totalmente gratuito y confidencial. Tel. 900 100 570 y 647 566 743 (Whatsapp), en sobredrogas@cruzroja.es o en Facebook (@sobredrogas). Twitter e Instagram (@sobredrogas). www.cruzrojajuventud.org/sobre-drogas

→ **Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME)**

Ver datos en esta misma sección.

Tienen un programa de abuso de sustancias (patología dual).

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Si organizáis actividades de promoción de hábitos saludables entre jóvenes, estos organismos os pueden ayudar

→ **Banco de Actividades para Jóvenes. Juventud Zaragoza**

Pza san Carlos, 4. Tel. 976 721 828. bancoactividades@zaragoza.es

www.zaragoza.es/joven

Oferta de talleres y cursos sobre sexualidad, prevención de drogodependencias y modos de vida saludables para jóvenes

→ **Zona de Salud Joven Amparo Poch (ZSJ)** Ver datos en esta misma sección. Asesoría para mediadores que trabajan con jóvenes y educación sexual en centros educativos y colectivos de jóvenes.

→ **CMAPA** Ver datos en esta misma sección. Elaboran, desarrollan y evalúan programas dirigidos al alumnado, profesorado, centro educativo y padres y madres.

→ **Cruz Roja. Área de Juventud**

Salvador Allué, 8, planta 2ª. Tel. 976 225 400.

zarjuventud@cruzroja.es - www.cruzrojajuventud.org

El Proyecto de Prevención de Consumo de Drogas está destinado a alumnado, profesorado, familias, profesionales de la educación, profesionales del tercer sector y cualquier persona con interés sobre este tema.

→ **Asociación OMSIDA** Ver datos en esta misma sección. Organiza talleres de formación, prevención de VIH-SIDA y educación afectivo-sexual en centros educativos y asociaciones

→ **Centro de documentación del SARES**

Ramón y Cajal, 68. Tel. 976 715 267. epsz@aragon.es

<http://saresaragon.blogspot.com.es>

Centro de información, ofrece materiales y recursos de promoción de la salud.