

# Municipio de Hillsborough



**Salud Pública**  
Prevenir. Promocionar. Proteger.

## Guía de Salud Para la Comunidad

Municipio de Hillsborough  
Departamento de Salud  
379 South Branch Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 369-565

## **Agradecimientos**

El Departamento de Salud del Municipio de Hillsborough agradece la asistencia del estudiante de la Secundaria de Hillsborough, Mary Dombrowski (Clase de 2012), su consejero, Sr. Enrique Pincay, en traduciendo este documento en Inglés y Español y Chandni Patel, un estudiante de la Universidad de Rutgers. Gracias por su ayuda a la comunidad.



Departamento de Salud

Complejo Municipal  
379 South Branch Rd  
Hillsborough, NJ 08844  
tel. (908) 369-5652  
fax (908) 369-8565

Estimados Vecinos:

Una comunidad sana depende de las acciones y decisiones individuales de sus vecinos. Hillsborough está orgulloso de constantemente mejorar la salud de su comunidad y por eso agradece su interés por mejorar su propia salud.

Esta guía de salud es una guía para la vida sana, dentro y alrededor de Hillsborough. Porque el salud es un tema complejo para cada individuo y la comunidad, esta guía se clasifica por temas / intereses diferentes de salud. En cada sección Ud. encontrará varios servicios pertinentes al tema de salud. Muchos servicios están dentro de Hillsborough, pero algunos programas específicos están más lejos.

El Departamento de Salud de Hillsborough no apoya ni promociona de ningún modo ninguno de los servicios presentados en esta guía. Muchos otros servicios de salud se pueden encontrar en la red o llamando a la oficina del Departamento de Salud al (908) 369-5652. El sitio de Internet del departamento de salud también es una herramienta útil, se mantiene al día periódicamente con las noticias y los servicios locales de salud (como clínicas gratuitas de vacunación). La página del departamento está en el sitio del Municipio de Hillsborough, <http://www.hillsborough-nj.org>. Doble la pagina para ver un resumen de los servicios ofrecidos por el Departamento de Salud local.

Gracias por cumplir con su parte para mantener sano al municipio de Hillsborough.

Atentamente,

El Departamento de Salud de Hillsborough

# TABLA DE CONTENIDO

<u>Tema</u>	<u>Página</u>
Los Servicios del Departamento de Salud de Hillsborough	5
Los Servicios Económicos/Gratuitos	7
Encontrar un Médico	9
SIDA/ VIH	10
El Cáncer	12
La Enfermedad Cardiovascular	14
La Salud y Seguridad Infantil	16
Las Enfermedades Contagiosas/Viajes	19
La Diabetes	20
La Dieta/Alimentación	21
La Salud Ambiental/Fauna	26
El Ejercicio/Estado Físico	27
Los Hospitales	29
Mejorando los Resultados del Embarazo	30
La Salud Mental	32
Los Adultos Mayores	35
La Seguridad/Prevención de Heridas	38
Parar de Fumar	40
El Abuso de Drogas	42
La Salud de los Excombatientes	44
Otros	46

# Los Servicios del Departamento de Salud de Hillsborough

Departamento de Salud del Municipio de Hillsborough  
*Su departamento municipal de salud*

*Miembro de la Sociedad de Sanidad Pública de Somerset*

**Póngase en contacto con nosotros para preguntas/ información:  
908-369-5652**

**Y por favor vea nuestro sitio de Internet:  
[www.hillsborough-nj.org](http://www.hillsborough-nj.org)- debajo de “department”, “health”**

**ADMINISTRACIÓN:** *El Funcionario de Salud administra todas las funciones del departamento de salud, incluyendo informar al Departamento de Salud de NJ, escribir y administrar subsidios, y dirigir los Especialistas Registrados de Salud Ambiental, el Registro de Estadísticas Vitales, el Educador de Salud, y el Departamento de Servicios Sociales.*

**EL REGISTRO DE ESTADÍSTICAS VITALES:** *El registro administra archivos de todos los nacimientos, casamientos, y fallecimientos en Hillsborough. Licencias Matrimoniales son expedidas a residentes de Hillsborough.*

- **EL SALUD DEL CONSUMIDOR:** *Investigaciones públicas de salud están dirigidas. Incluyen investigaciones de alteraciones del orden público (animales, insectos, roedores, y quejas de basura), de restaurantes, y de quejas ambientales.*
- **INSPECCIONES DE RESTAURANTES:** *Están dirigidas durante todo el año para asegurar que los minoristas de comida cumplan los requisitos del Código de Higiene de NJ.*
- **CONTROL DE ANIMALES:** *LA RABIA Y PERROS PELIGROSOS – Todas las heridas/mordeduras de animales son investigadas por la presencia del virus mortal de la rabia en nuestra población fáunica (el virus también puede afectar mascotas y personas). La clínica gratuita contra la rabia ocurre cada enero. Por favor vea nuestro sitio de Internet para más información.*
- **LA SALUD Y LA SEGURIDAD INFANTIL:** *El departamento de salud contrata a Enfermeras Visitantes Comunitarias del Condado de Somerset para realizar clínicas gratuitas para adolescentes menores de 18 que no tienen seguro médico. Instalaciones autorizadas de cuidado infantil tienen que registrarse con el departamento municipal de salud, y sus archivos de inmunizaciones son auditados cada año.*
- **CONTROL DE LAS ENFERMEDADES CONTAGIOSAS:** *El departamento de salud controla los resultados de laboratorio e informes médicos en el sitio del Departamento de Salud de NJ llamado -Sistema de Reportes y Vigilancia de*

*Enfermedades Contagiosas de New Jersey-. También investiga todos los casos y brotes de enfermedades contagiosas como es necesario.*

- **CLÍNICAS DE VACUNACIONES CONTRA LA GRIPE:** *cada año por el otoño.*
- **SE OFRECEN TAMBIÉN OTRAS CLÍNICAS DE VACUNACIÓN**
- **PISCINAS PÚBLICAS Y CAMPAMENTOS DEL VERANO:** *están inspeccionadas cada temporada, y resultados de laboratorio son examinados semanalmente durante la temporada.*
- **INVESTIGACIONES DE PROBLEMAS AMBIENTALES:** *Investigaciones de olores, sonidos, y problemas de agua. Muestra y análisis de agua para dueños de pozos potables. Los pozos son probados por el personal del departamento de salud basado en el problema; análisis son hechos por laboratorios autorizados por costo al usuario. Los martes son días de probar. Llame al departamento de salud para más información. También están realizados investigaciones de proyectos ambientales especiales.*
- **INSPECCIONES DE SISTEMAS SÉPTICOS** *y soluciones para problemas de sistemas defectuosos. Por favor visite el sitio del departamento de salud para más información sobre sistemas sépticos.*
- **INSPECCIONES DE POZOS INSTALADOS PERSONALMENTE:** *Hechos para asegurar que el pozo no esté contaminado y que no permita que bacteria se filtre. Requisitos hechos por el Departamento de Protección Ambiental de NJ.*
- **PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN DE SALUD:** *Ferias periódicas de salud y seminarios. visite nuestro sitio de Internet para más información.*
- **TRATAMIENTO/PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN Y EXÁMENES DE PREVENCIÓN DE CÁNCER:** *Ofrecidos por contrato con el Centro de Asesoramiento Psicológico y Salud para Mujeres en Somerville.*
- **PLAN DE URGENCIA:** *El departamento de salud trabaja con la Oficina de la Administración de Emergencias para prepararse para clínicas urgentes de vacunaciones y el reparto de medicamentos urgentes. Información sobre el plan de urgencia se encuentra en nuestro sitio de Internet.*
- **PAPELERAS DE RECICLAJE:** *Residentes pueden recoger papeleras de reciclaje en la oficina del departamento de salud. Nosotros podemos contestar preguntas sobre el sistema de reciclaje, PERO la recolección está hecha por el Departamento de Reciclaje del Condado de Somerset al (908) 469-3363.*

# Los Servicios Económicos/ Gratuitos

## **Clínicas Para los Bebés/Niños – Municipio de Hillsborough**

Edificio Municipal de Hillsborough  
379 South Branch Rd.  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 725-9355



*Servicio gratuito para niños sin seguro médico que necesitan vacunas y exámenes de salud. Por favor llame al número de teléfono, marque 0, y pregunte por Joanne Martone para pedir una cita.*

## **Asistencia Médica Inicial para Personas sin Seguro Médico:**

### **Centro Médico de Plainfield (Plainfield Health Center)**

1700-58 Myrtle Avenue  
Plainfield, NJ 07063  
(908) 753-6401

<http://www.nhscnj.org/contact>

*Servicios para los adultos y los niños, asistencia dental, pruebas del sida, laboratorios, servicios del obstétrico/ginecólogo.*

### **Centro Médico de Zarephath (Zarephath Health Center)**

595 Weston Canal Road  
Somerset, NJ 08873  
(732) 537-0737

*Todos servicios de la salud.*

### **Centro de Asesoramiento Psicológico y Salud para Mujeres (Women's Health and Counseling Center)**

71 Fourth Street  
Somerville, NJ 08876  
(908) 526-2335

*Asesoramiento psicológico y servicios de salud para mujeres. Incluye también algunos servicios para los hombres.*

### **Medicina General – Centro Médico de Somerset (Family Medicine – Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue  
Somerville, NJ 08876  
(908) 685-2900

### **Clínicas del Departamento de Salud de Hillsborough**

Edificio Municipal de Hillsborough  
379 South Branch Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 369-5652

- Clínicas de la Vacunación para la Gripe:** Hechos durante octubre. Por favor llame durante septiembre para más información.
- Feria de Salud para Adultos:** En el Edificio Municipal durante la primavera o el otoño. Llame al (908) 369-5652 para más información.
- Clínicas Gratuitas de la Rabia (para mascotas):** En el Garaje del Departamento de Obras Públicas durante enero. Llame al (908) 369-5652 para más información.

*Todas clínicas del municipio se anuncian en el sitio de Internet del municipio de Hillsborough ([www.hillsborough-nj.org](http://www.hillsborough-nj.org)) y por el canal 25.*

# Encontrar un Médico

**Asociación Médica Americana (American Medical Association)**  
1 (800) 665-2882

**Encontrar un Médico – Centro Médico de Hunterdon**  
**(Find a Physician – Hunterdon Medical Center)**  
[www.hunterdonhealthcare.org/find-a-physician.asp](http://www.hunterdonhealthcare.org/find-a-physician.asp)  
1 (800) 511-4HMC

**Centro Médico de Princeton (Princeton Medical Center)**  
[www.princetonhcs.org/default.aspx?p=8205](http://www.princetonhcs.org/default.aspx?p=8205)  
1 (888) PHCS4YOU

**Encontrar un Médico – Hospital Universitario de Robert Wood Johnson**  
**(Find a Physician – Robert Wood Johnson University Hospital)**  
1 (800) 443-4605  
[www.rwjuh.edu/physicians/physican\\_search.aspx](http://www.rwjuh.edu/physicians/physican_search.aspx)

**Investigar Médicos/Especialistas (Check Physician/Specialty)**  
Office of the Attorney General  
NJ Division of Consumer Affairs  
State Board Medical Examiners  
<https://www.njconsumeraffairs.gov/#doctors>





## SIDA/VIH



### **La Cruz Roja – División del Condado de Somerset (American Red Cross - Greater Somerset County Chapter)**

707 Alexander Road, Suite 101

Princeton, NJ 08540

(609) 951-8550

*Información instructiva, seminarios, audiovisuales, y referencias. Todas edades.*

*Ningunos honorarios.*

### **Amigos de New Jersey (Buddies of New Jersey, Inc.)**

Franklin A. Smith Resource Center

149 Hudson Street

Hackensack NJ 07601

(201) 489-2900 or 1(800) 508-7577 (NJ only)

<http://www.njbuddies.org/>

*Centro de material didáctico que ofrece una red de apoyo para las personas infectadas y afectadas a la sida/ nih.*

### **Centro Médico de Hunterdon (Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Dr

Flemington, NJ 08822

(908) 788-6100

*Seminarios, consejo psicológico, y tratamiento.*

### **La Fundación Hyacinth/Proyecto NJ AIDS (Hyacinth Foundation/ NJ AIDS Project)**

317 George Street, Suite 203

New Brunswick, NJ 08901

1-800-433-0254 or (732)246-0204

*Organización sin ánimo de lucro de consejo psicológico. Grupos de apoyo para familias afectadas al sida y CRS. Teléfonos rojos, ayuda en caso de crisis, y representante legal gratuito.*

### **Línea directa del Centro para el Control y Prevención de la Enfermedad (National Center for Disease Control (CDC) Hotline)**

1(800)342-2437(inglés)

1-800-344-7432 (español)

*Materiales confidenciales de instrucción y referencias para consejo psicológico, exámenes médicos, servicios de tratamiento, y redes de apoyo.*

**Línea directa del SIDA/ETS de New Jersey (New Jersey AIDS/STD Hotline)**

1-800-624-2377

*Información, referencias, consejo psicológico, y exámenes médicos.*

**El Hospital Universitario de Robert Wood Johnson (Robert Wood Johnson University Hospital)**

1 Robert Wood Johnson Place

Ambulatory Care, Suite 1

New Brunswick, NJ 08901

(723)828-3000

*Prueba rápida aprobada por el Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos de los E.E.U.U.*

**Centro de Asesoramiento Psicológico y Salud para Mujeres (Women's Health and Counseling Center)**

71 Fourth Street

Somerville, NJ 08876

(908) 526-2335

*Asesoramiento psicológico y servicios de salud para mujeres. Incluye también algunos servicios para los hombres.*

# El Cáncer



## **Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society)**

3076 Princeton Pike

Lawrenceville, NJ

(609) 895-0867

<https://www.cancer.org/about-us/local/new-jersey.html>

*Ayuda monetaria, consejo psicológico, grupos de apoyo, referencias, materiales escritos, audiovisuales.*

## **Línea directa de la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society Hotline (“The Answer Line”))**

1-800-227-2345

*Voluntarios preparados contestan preguntas sobre el cáncer y asuntos relacionados.*

*Referencias a divisiones locales de la SAC para servicios. Todas llamadas son confidenciales.*

## **El Instituto del Cáncer de New Jersey (The Cancer Institute of New Jersey)**

196 Little Albany Street

New Brunswick, NJ 08903

(732) 235-2465

<http://www.cinj.org/>

*Tratamiento exhaustivo del cáncer para los adultos y los niños. Servicios de la investigación, prevención, detección, y tratamiento.*

## **Programa del Cáncer, Centro Médico Universitario en Princeton (Cancer Program, University Medical Center at Princeton)**

253 Witherspoon Street

Princeton, NJ 08540

1 (609) 497-4775

<https://www.princetonhcs.org/care-services/center-for-cancer-care>

*Chequeo, exámenes de mamas, seminarios, y materiales escritos..*

## **Centro Médico de Hunterdon (Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive

Flemington, NJ 08822

(908) 788-6100

*Chequeo, exámenes de mamas, clases de autoexámenes de mamas, seminarios, referencias.*

## **Centro Conmemorativo de Cáncer de Sloan Kettering (Memorial Sloan Kettering Cancer Center)**

136 Mountainview Boulevard

Basking Ridge, NJ 07920

(908) 542-3000 or (800) 525-2225

<https://www.mskcc.org/locations/directory/mskcc-basking-ridge>

**Línea directa del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute Hotline)**

1 (800) 4-CANCER

*Se habla español. Lunes – viernes, 9 am – 9 pm GMT.*

**Paternalidad Planificada del Noreste de New Jersey (Planned Parenthood of Northwest New Jersey)**

196 Speedwell Avenue

Morristown, NJ 07960

973-539-1364

<https://www.plannedparenthood.org/>

*Citología con exámenes médicos.*

**Coalición contra el Cáncer del Condado de Somerset (Somerset County Cancer Coalition)**

Lea Kimmelman

(908) 203-6077

<https://www.co.somerset.nj.us/government/public-health-safety/health-department/services/regional-chronic-disease-and-cancer-coalition>

*Programas instructivos sobre el cáncer, chequeos, referencias, sesiones para la conciencia del cáncer de la piel, materiales escritos.*

**El Centro del Cáncer de Steeplechase – Centro Médico de Somerset (The Steeplechase Cancer Center at Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue

Somerville, NJ 08876

(908) 685-2200

*Una amplia gama de servicios contra el cáncer.*

**Centro de Asesoramiento Psicológico y Salud para Mujeres (Women’s Health and Counseling Center)**

71 Fourth Street

Somerville, NJ 08876

(908) 526-2335

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

*Chequeos (exámenes de mamas y citologías), consejo psicológico, materiales escritos, referencias, audiovisuales.*

# La Enfermedad Cardiovascular

## **Asociación Cardíaca Estadounidense (American Heart Association)**

1 Union Street, Suite 301

Robbinsville, NJ 08691

(609) 208-0020

Correo Electrónico: [newjersey@heart.org](mailto:newjersey@heart.org)

<https://www.heart.org/en/affiliates/new-jersey/new-jersey>

*Seminarios, materiales escritos y audiovisuales, consejo psicológico, eventos específicos.*



## **La Cruz Roja – División del Condado de Somerset (American Red Cross - General Somerset County Chapter)**

707 Alexander Road, Suite 101

Princeton, NJ 08540

(609) 951-8550

<https://www.redcross.org/local/new-jersey/about-us/locations/princeton-central-new-jersey.html>

*Seminarios, referencias, materiales escritos.*

## **Programa de Cáncer, Centro Médico Universitario en Princeton (Cancer Program, University Medical Center at Princeton)**

253 Witherspoon Street

Princeton, NJ 08540

1 (609) 853-6777

*Exámenes cardiovasculares y chequeos de hipertensión, consejo psicológico, referencias, materiales escritos, tratamiento.*

## **Centro Médico de Hunterdon (Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Dr

Flemington, NJ 08822

(908) 788-6100

## **Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre (National Heart Lung and Blood Institute)**

(301) 592-8573

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

<https://www.nhlbi.nih.gov/>

*Lista de heridas y enfermedades, herramientas para evaluar el salud, materiales y tutorías instructivas.*

**Centro Médico de Somerset (Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue

Somerville, NJ 08876

(908) 685-2947

*Grupos de apoyo, referencias, seminarios, materiales escritos, chequeos de la presión arterial, chequeos del colesterol.*

# La Salud y Seguridad Infantil

## **Asociación para el Fomento de Salud Mental (Association for Advancement of Mental Health)**

819 Alexander Road  
Princeton, NJ 08540

<https://www.aamh.org/>

*Centro exhaustivo de salud mental para la comunidad. Les provee asistencia a personas de todas edades. Programas disponibles en español.*



## **Childcare Avenue**

[http://childcareavenue.com/USA/NJ\\_New-Jersey\\_Hillsborough.aspx](http://childcareavenue.com/USA/NJ_New-Jersey_Hillsborough.aspx)

*Sitio útil con información consolidada sobre centros autorizados de cuidado de niños.*

## **Línea directa de la Salud del Comportamiento de los Niños – Departamento de Niños y Familias de New Jersey (Child Behavioral Health Hotline- New Jersey Dept of Children and Families)**

1 (877) 652-7624

<https://www.nj.gov/dcf/families/hotlines/>

*Servicios de reacción móvil y estabilización, organizaciones para administración de cuidado, administración de casos adolescentes, organizaciones de apoyo familiar. Disponible 24/7 en inglés y español.*

## **División de Servicios Adolescentes y Familiares – Oficina del Condado de Somerset (Division of Youth and Family Services (DYFS) – Somerset County Office)**

92 East Main Street, Suite 101

Somerville, NJ 08876

(908) 526-5030

(800) 392-2734

<http://www.nj.gov/dcf/about/divisions/dcpp/>

*Sucursal local de la agencia estatal de la asistencia de menores de New Jersey.*

## **EmPoWER Somerset**

50 Division Street, Suite 302,

Somerville, NJ 08876

(908)722-4900

<https://www.empowersomerset.com/>

*Programas instructivos y asistencia técnica con el objetivo de prevenir el abuso de drogas por medio de la educación.*

**Clínica de Salud Infantil de Hillsborough (Hillsborough Child Health Clinic)**

(908) 369-5652

379 South Branch Rd

Hillsborough, NJ 08844

*Servicios en curso ofrecidos por el departamento de Salud de Hillsborough. Incluye clínicas de vacunaciones para adolescentes a los 18 años que no tienen seguro médico. Llame para fechas específicas y más información.*

**La Biblioteca Pública de Hillsborough (Hillsborough Public Library)**

379 South Branch Road

Hillsborough Municipal Complex

Hillsborough, NJ 08844

(908) 369-2200

<http://www.somerset.lib.nj.us/hillsborough.htm>

*Programas divertidos y programas de leer por todo el año para niños y adolescentes.*

**Repositorio de Grupos de Apoyo de NJ (New Jersey Self-Help Group Clearinghouse)**

1 (800) 367-6274

<http://www.njgroups.org/>

*Lista de grupos especializados de autoayuda en New Jersey. Organizada por condado y por tipo.*

**NJ FamilyCare**

100 American Metro Blvd

Hamilton Township, NJ 08619

1 (800) 701-0710

<http://www.njfamilycare.org/default.aspx>

*Un programa de seguro médico financiado por el estado. Creado para ayudar que los niños y padres/tutores de bajo ingreso de NJ tengan cobertura asequible de salud.*

**Centro de Información Toxicológica – Sistema de Información y Educación Toxicológica de NJ (Poison Control - New Jersey Poison Information and Education System)**

University of Medicine and Dentistry of New Jersey (UMDNJ)

[www.njpies.org](http://www.njpies.org)

24/7 Línea directa confidencial: 1 (800) 222-1222

*Noticias sobre retiradas de productos, materiales tóxicos, materiales instructivos, y programas instructivos.*

**Guía de Recursos sobre la Invalidez Niñez (Somerset County Childhood Disability Resource Guide)**

[https://www.empowersomerset.com/wp-content/uploads/Childhood\\_Disability\\_Resource\\_Guide.pdf](https://www.empowersomerset.com/wp-content/uploads/Childhood_Disability_Resource_Guide.pdf)

(908)722-4900

**Servicio de Extensión Cooperativa de Rutgers (Rutgers Cooperative Extension – Somerset County)**

310 Milltown Road  
Bridgewater, NJ 08807  
(908) 526-6644

<https://njaes.rutgers.edu/extension/>

*Programas regionales y estatales para animar el desarrollo positivo de los adolescentes y temas universales. Incluye Essential Elements (desarrollo de aptitudes personales), educación por experiencia, asociaciones entre adolescentes y adultos, y liderazgo y desarrollo de voluntarios. También ofrece una amplia gama de programas de 4H.*

**Centro de Tratamiento de Somerset para Minusválidos (Somerset Handicapped Children’s Treatment Center)**

377 Union Avenue  
Bridgewater, NJ 08807  
(908) 725-2366

*Una clínica para pacientes externos que ofrece rehabilitación para niños de los años 1 – 21. Administrado bajo supervisión médica después que referencia de un medico. Servicios disponibles incluyen fisioterapia, terapia ocupacional, un programa de natación, Elks Camp Moore (un campamento de verano), manejo de casos, y el Patio Recreo Especial para Niños.*

**Centro Médico de Somerset (Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue  
Somerville, NJ 08876  
(908) 685-2900

*Cursos para nuevos padres.*

**1-877-NJ-ABUSE**

*Línea directa, disponible 24/7, para denunciar el abuso/ maltrato infantil.*

**Thinkercise – Gimnasio Fit n Fin de Hillsborough (Thinkercise– Fit n Fit Gym of Hillsborough)**

856 Route 206 (dentro de Mountainview Plaza)  
Hillsborough, NJ 08844  
(908)281-0013

*Programa de ejercicio creado específicamente para adolescentes que sufren del autismo y TDAH/TDA. Un terapeuta ABA y un entrenador personal enseñan la clase. Se necesita reservación.*

# Las Enfermedades Contagiosas/ Viajes



## **Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)**

(888) 232-6348

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

*Información sobre enfermedades y afecciones; preparación para emergencias; salud ambiental; etapas de la vida y poblaciones; la vida sana; herida, violencia, y seguridad; salud para viajeros; y seguridad/seguridad de trabajo.*

## **Organización Mundial de Salud (World Health Organization)**

[www.who.int/](http://www.who.int/)

*Información sobre enfermedades, afecciones, preparación en case de emergencia, epidemias, salud ambiental, vacunaciones, y seguridad.*

## **Departamento de Salud de Hillsborough (Hillsborough Township Health Department)**

379 South Branch Road (Edificio Municipal de Hillsborough)

Hillsborough, NJ 08844

(908) 369-5652

<http://www.hillsborough-nj.org/departments/health-new/>

*Clínicas de vacunación ofrecidas periódicamente – honorarios bajos. No se ofrecen vacunaciones de viajar. Llame la oficina o visite el sitio de Internet para más información.*

## **Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de NJ (New Jersey Department of Health and Senior Services)**

369 S Warren St

Trenton, NJ 08608

1(800)367-6543

[www.state.nj.us/health/](http://www.state.nj.us/health/)

*Información sobre viajar y vacunaciones.*

## **Asociados de Enfermedad Contagiosa de NJ (Infectious Disease Associates of New Jersey)**

105 Raider Boulevard, Suite 101

Hillsborough, NJ 08844

(908) 281-0221

<https://idcare.com/>

*Servicios exhaustivos para la salud del viajero.*



# La Diabetes



*También vea la sección “La Dieta/ Alimentación”*

## **Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)**

575 Route 28

Building 2, #2107

Raritan, New Jersey, 08869

(732)469-7979

<http://www.diabetes.org/>

*Chequeos, seminarios, consejo psicológico, referencias, materiales escritos, audiovisuales, grupos de apoyo, oradores.*

## **Centro de Alimentación y Manejo de la Diabetes – Centro Médico de Hunterdon (Center for Nutrition and Diabetes Management - Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive

Flemington, NJ

(908) 237-6920

<https://www.hunterdonhealthcare.org/service/primarycare/specialty-care-centers/center-for-nutrition-and-diabetes-management/>

*Supervisión mensual gratuita de la glicemia, grupos de apoyo, chequeos, referencias.*

## **Centro de la Diabetes – Centro Médico de Somerset (Diabetes Center, Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue

Somerville, NJ 08876

(908) 685-2846

<https://www.rwjbh.org/rwj-university-hospital-somerset/treatment-care/diabetes-center/>

*Grupos de apoyo, consejo psicológico, seminarios, terapia, y programas de ejercicio.*

## **Programa del Manejo de la Diabetes – Centro Médico Universitario en Princeton (Diabetes Management Program - University Medical Center at Princeton)**

253 Witherspoon Street St # B

Princeton, NJ 08540

1 (609) 497-4372

<https://www.princetonhcs.org/care-services/diabetes-management-program>

*Cursos instructivos, manejo de medicamentos, entrenamiento, consejos sobre alimentación, control de peso, grupos de apoyo.*

**Programa de Auto-Manejo para la Diabetes – Hospital Universitario de Robert Wood Johnson (Diabetes Self-Management Education Program - Robert Wood Johnson University Hospital)**

1 Robert Wood Johnson Place  
New Brunswick, NJ 08903  
(732) 253-3100

*Programa creado para educar personas con diabetes como manejar su propia enfermedad.*

**Fundación Internacional para la Investigación de la Diabetes Infantil (Juvenile Diabetes Research Foundation International, Central Jersey Chapter)**

1480 U.S. 9  
Woodbridge, NJ 07095  
(732)219-6654

<https://www.jdrf.org/newjerseymetro/>

*Consejo psicológico, grupos mensuales de apoyo, materiales instructivos, boletines de noticias, medico disponible para consulta.*

**Centro de Consejo Psicológico y Salud para Mujeres (Women’s Health and Counseling Center)**

71 Fourth Street  
Somerville, NJ 08876  
(908) 526-2335

*Materiales escritos y gratuitos para adolescentes y adultos.*

## La Dieta/ Alimentación



**Red de Bancos Alimentarios del Condado de Somerset (Somerset County Food Bank Network)**

9 Easy Street  
Bound Brook, NJ 08805  
(732)560-1813

<https://www.somersetfoodbank.org/>

*Una red de 3 centros de reparto (Somerville, North Plainfield, y Bound Brook) y 1 depósito con el objetivo de distribuir comida y proveer otras cosas básicas a residentes sin honorarios.*

**S.H.I.P (Samaritan Homeless Interim Program)**

87 East High Street  
Somerville, NJ 08876  
(908)393-9545

*Comida urgencia gratuita y cheque-comidas. Servicios incluyen un programa gratuito de almuerzos calientes, un comedor móvil de beneficencia, y comida en días festivos.*

**Centro de Alimentación y Manejo de la Diabetes – Centro Médico de Hunterdon  
(Center for Nutrition and Diabetes Management - Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive  
Flemington, NJ 08822  
(908) 237-6920

*Enfoque holístico al bienestar por alimentación mejorado.*

**Programa de Desordenes Alimenticios, Centro Médico de Somerset (Eating Disorders Program, Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue  
Somerville, NJ 08876  
(800) 914-9444

*Enfoque holístico a desordenes alimenticios.*

**Programa de Desordenes Alimenticios, Centro Medico Universitario en Princeton  
(Eating Disorders Program, University Medical Center at Princeton)**

253 Witherspoon Street  
Princeton, NJ 08540  
(609) 497-4490

*Tratamiento físico/ emocional de desordenes alimenticios para niños, adolescentes, y adultos.*

**Centro Bariátrico, Centro Medico Universitario en Princeton (Bariatric Center of Excellence, University Medical Center at Princeton)**

253 Witherspoon Street  
Princeton, NJ 08540  
(609) 497-4490

<https://www.princetonhcs.org/care-services/institute-for-surgical-care/the-center-for-bariatric-surgery-and-metabolic-medicine>

*Enfoque individualizado a la cirugía de adelgazamiento y alimentación para perder pesos.*

**Programa de Alimentación, Centro Medico Universitario en Princeton (Nutrition Program, University Medical Center at Princeton)**

253 Witherspoon Street  
Princeton, NJ 08540  
1 (609) 497-4251

<https://www.princetonhcs.org/care-services/nutrition-program>

*Enfoque holístico para mejorar su bienestar por medio de la buena alimentación.*

**Centro de Asesoramiento Psicológico y Salud para Mujeres (Women's Health and Counseling Center)**

71 Fourth Street  
Somerville, NJ 08876  
(908) 526-2335

<https://www.zufallhealth.org/>

*Chequeos, seminarios y cursos, materiales escritos sobre el adelgazamiento y la alimentación básica, audiovisuales.*

**La Academia de Nutrición y Dietética de Nueva Jersey (New Jersey Academy of Nutrition and Dietetics)**

PO Box 478  
Middletown, NJ 07748

[www.eatrightnj.org](http://www.eatrightnj.org)

*Buscador de la red para encontrar dietistas por código postal.*

**Hillsborough YMCA**

19 East Mountain Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 369-0490

*Consejos sobre alimentación – individual y para dos personas. Análisis gratuito de la constitución corporal (para determinar porcentaje de grasa). Se necesita una cita.*

**Rutgers Cooperative Extension**

310 Milltown Road  
Bridgewater, NJ 08807  
(908) 526-6644

<https://njaes.rutgers.edu/extension/>

*Programas de 4H, programa de agricultura y manejo de recursos naturales, programa de ciencias sociales y familiares, programa de Master Gardeners.*

**Weight Watchers – Hillsborough**

284 US Highway 206, Building E, Unit 6  
Hillsborough, NJ 08844  
(800) 651-6000

*Sesiones semanales de pesarse y de apoyo con materiales instructivos sobre alimentación.*

**Overeaters Anonymous**

(732) 326-1934  
<https://oa.org/>

*Grupo de autoayuda para personas que han perdido control de sus costumbres de comer. Llame para más información sobre fechas y lugares.*

**Cook 'N' Tell**

151 Stone Hill Rd  
Colts Neck, NJ 07722  
(732) 577-8484

*Clases de cocinar para niños tan bajo como 3 años, adolescentes, adultos, y parejas.  
Fiestas de cumpleaños y fiestas especializadas.*

**Mercado de los Agricultores Locales – Bound Brook**

700 Union Ave  
Middlesex, NJ 08846  
Main Street, Bound Brook  
(908)894-0515

**Mercado de los Agricultores Locales – Manville**

325 North Main Street en el Borough Hall cespced delantero  
Manville, NJ 08835  
Cada viernes en Junio- Septiembre 2pm - 6pm  
*Amplia gama de productos agrícolas de granjas locales. Viernes.*

**Mercado de los Agricultores Locales - Montgomery**

El área de estacionamiento de Village Shopper  
1340 Rt. 206 Skillman, NJ  
(917) 488-8389  
*Cada Sábado, 9:00am - 1:00pm en Junio 1 - Octubre 26*

**Mercado de los Agricultores Locales - Somerville**

En la esquina de Grove y East Main St, Somerville  
(908) 541-1600  
*Llame para más información sobre fechas/horario. Amplia selección de productos y música en vivo.*

**206 Farmers Market Inc**

626 US Highway 206 Unit 1a  
Hillsborough, NJ 08844  
908-431-0041  
*Supermercado con productos ecológicos y locales por precios bajos.*

**Hillsboro Farm**

219A Hillsborough Rd., Hillsborough  
(908) 500-0803

*Mercado al borde de la carretera con frutas y verduras de temporada. Actividades especiales durante el otoño.*

**Norz Hill Farm & Market**

120 S Branch Rd  
Hillsborough Township, NJ 08844  
(908)371-2697

*Mercado borde de la carretera con frutas y verduras de temporada. Actividades especiales durante el otoño.*

**Sunhaven Farms**

1018 Orchard Dr, Hillsborough  
(908) 369-6504

*Mercado borde de la carretera con comidas de temporada.*

<b>Agricultura para la Comunidad (Community-Sponsored Agriculture):</b>		
Un sistema que permite que consumidores compren comida local y de temporada directamente de agricultores. El agricultor ofrece un número de “acciones” al público. Normalmente la acción consiste en una caja de verduras, pero a veces se incluyen otros productos. Consumidores interesados reciben una caja de productos de temporada semanalmente durante la temporada. Este acuerdo crea muchas recompensas para el agricultor y el consumidor.		
<b>Mercado de los Agricultores Locales - Griggstown</b>	484 Bunker Hill Road Princeton, NJ 08540 (908) 359-5218	-Junio – Octubre -125 acciones disponibles -Acción completa de verduras = \$600/temporada. -Media acción de verduras = \$350/temporada.
<b>La Granja Sostenible de Estudiantes en Rutgers</b>	67 Ryders Lane New Brunswick, NJ 08901 (732) 932-9711 ext. 256	-Junio – Septiembre -150 acciones disponibles -Acción completa = \$500/ 18 semanas (1 temporada)
<b>Cherry Grove Organic Farm MS Conover, Inc.</b>	11 Carter Road Princeton, NJ 08540 (609) 306-5139	-Junio – Noviembre -160 acciones disponibles -Acción completa = \$700/ temporada -Media acción = \$386/ temporada

# La Salud Ambiental/ Fauna



## **Animal Control Solutions**

[www.animalcontrolsolutions.org](http://www.animalcontrolsolutions.org)

(908)722-1271

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

Agentes de Control de Animales para Hillsborough: (908) 722-1271

*Animales enfermas/ heridas, perros y gatos vagos, murciélagos.*

## **División de Peces, Caza, y Fauna (NJ Division of Fish, Game, and Wildlife)**

(908) 735-8240: *Animales grandes (osos, venados, etc).*

(908) 735-5450: *Licencias para mascotas exóticos.*

## **La Policía de Hillsborough (Hillsborough Police Department)**

(908) 369-4323

*Traslado de venados muertos.*

## **Cunningham Exterminación (Cunningham Exterminating)**

(973) 992-3414

*Control de animales molestas.*

## **BC Humane Wildlife Solutions**

(908) 797-3789

*Control de animales molestas.*

## **Wildlife Control Specialists, LLC**

38 Longview Rd

Lebanon, NJ 08833

(888) 758-6572

*Control de animales molestas/ traslado de animales muertas.*

## **All Wildlife Removal**

(732) 656-0088

*Control de animales molestos/ traslado de animales muertos.*



## ***El Ejercicio/Estado Físico***



**Departamento de Parques y Recreación de Hillsborough (Hillsborough Township Department of Parks & Recreation)**

379 South Branch Road

Hillsborough, NJ 08844

(908) 369-4832

[www.hillsborough-nj.org](http://www.hillsborough-nj.org)

Una amplia gama de programas de ejercicio en el municipio para adolescentes, adultos, y los mayores. Mire el sitio para más información sobre programas específicos.

**Clases de Ejercicio y Actividades para las Personas Mayores (Senior Wellness Exercise Classes and Activities)**

Servicios Sociales del Municipio de Hillsborough

379 South Branch Road (Hillsborough Township Municipal Building)

Hillsborough, NJ 08844

(908) 369-3880

Varias clases y actividades para las personas mayores de todas capacidades. También están disponibles grupos sociales que se reúnen regularmente. Llame la oficina de servicios sociales para servicios de transportación.

**Asociación de Parques del Condado de Somerset (Somerset County Parks Commission)**

190 Lord Stirling Rd

Basking Ridge, NJ 07920

(908)722-1200

<https://www.somersetcountyparks.org/>

Conciertos, golf, ecuestre, natación, tenis, jardines, torneo juvenil de pesca, y mas. Llame o mire el sitio del Internet para más información.

**Asociación de Salud y Buen Estado Físico (Health & Fitness Association)**

[www.ideafit.com](http://www.ideafit.com)

Haga click en "FitnessConnect" para encontrar expertos de ejercicio, gimnasios, y clases/ eventos de ejercicio por código postal.

**Bodyshop Total Fitness**

390 Route 206 South

Hillsborough, NJ 08844

(908) 281-2500

Pesas, artículos deportivos, clases, entrenando personal, y cuidado de niños.

**Fit n Firm**

856 Route 206 (Mountain View Plaza)

Hillsborough, NJ 08844

(908) 281-0013

Gimnasio solo para mujeres con pesas, artículos deportivos, entrenador personal, y muchas clases.

**Jazzercise Hillsborough Fitness Center**

170 Township Line Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908)672-7110

*Las clases duran una hora y combinan cardio, pesas, y estirando para crear un ejercicio del cuerpo entero. Para todas edades.*

**Hillsborough Pool Racquet & Fitness Club**

345 Amwell Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 359-3600

*Completados servicios de salud y gimnasio con programas para todo público.*

**Hillsborough Family YMCA**

19 East Mountain Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 369-0490

*Completados servicios de salud y gimnasio con programas para todo público. Cuidado de los niños disponible.*

**Mueve & Bfit**

409 US Highway 206  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 281-9488

*Locales estudio Zumba. Zumba es unos ejercicios de danza compuesto por temas latina e internacional.*

**NexT Fit Clubs**

129 Stryker Lane (behind Hillsborough Cinemas)  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 904-1112

*Pesados, peso del equipo, equipo cardiovascular, clases, vestuario y sauna, entrenamiento personal y cuidado de los niños.*

**Delaware and Raritan Canal (D & R Canal)**

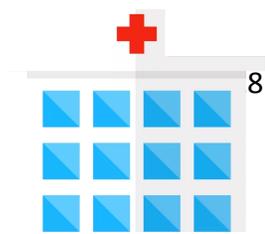
*70 millas de recorrido junto al canal histórico. Es perfecto para caminar, ciclismo, corriente y esquí de fondo. Locales en camino Amwell y Blackwells Mills.*

**Sourland Mountain Preserve**

*4,000 hectáreas de natural tranquilo, oportunidades para excursión, ciclismo de montaña y montar a caballo. Rico en especies plantas y animales. Múltiples senderos de varias dificultades. Aparcamiento se encuentra fuera de camino East Mountain. Direcciones están en el sitio web del Somerset Parks Comisión.*

# Los Hospitales

**Clínica de Carrier (Carrier Clinic)**



252 County Road 601  
Belle Mead, NJ 08502  
(800) 933-3579  
[www.carrierclinic.org](http://www.carrierclinic.org)

**Centro Médico de Hunterdon (Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive  
Flemington, NJ 08822  
(908) 788-6100 (Teléfono principal)  
(908) 788-6360 (Servicio de recomendación de médicos)  
[www.hunterdonhealthcare.org](http://www.hunterdonhealthcare.org)

**Hospital Universitario de Robert Wood Johnson (Robert Wood Johnson University Hospital)**

1 Robert Wood Johnson Place  
New Brunswick, NJ 08903  
(732) 828-3000  
[www.rwjuh.edu](http://www.rwjuh.edu)

**Centro Médico de Somerset (Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue  
Somerville, NJ 08876  
(908) 685-2200  
[www.somersetmedicalcenter.com](http://www.somersetmedicalcenter.com)

**Hospital Universitario de St. Peter (St. Peter's University Hospital)**

254 Easton Avenue  
New Brunswick, NJ 08901  
(732) 745-8600  
[www.saintpetershcs.com](http://www.saintpetershcs.com)

**Centro Médico Universitario en Princeton (University Medical Center at Princeton)**

253 Witherspoon Street  
Princeton, NJ 08540  
1 (866) 460-4776  
[www.princetonhcs.org](http://www.princetonhcs.org)

# Mejorando los Resultados del Embarazo

**Central NJ Maternal & Child Health Consortium**

2 King Arthur Court, Suite B  
North Brunswick, NJ 08902  
(732) 937-5437

*Programa de intervención temprana para aumentar inteligencia del desarrollo infantil temprano y crianza de los hijos las practicas. Servicios disponibles para detección temprana de retrasos en desarrollo y problemas de salud.*

**The Center for Great Expectations**

19B Dellwood Lane  
Somerset, NJ 08873  
(732) 247-7003  
[www.thecenterforgreatexpectations.org](http://www.thecenterforgreatexpectations.org)

*Centro de tratamiento residencial para las personas sin hogar, adolescentes embarazadas y las mujeres que sufren de abuso y adicción.*



**HealthStart Sites**

433 Bellevue Avenue  
Trenton, NJ 08618  
(609) 394-4111

<https://www.capitalhealth.org/medical-services/maternity/healthstart-prenatal-clinic>

**University Medical Center at Princeton**

253 Witherspoon Street  
Princeton, NJ 08540  
(609) 497-4229

*Gratuito, comprensivo obstétricas y después del parto cuidado para mujeres y niños elegibles para Medicaid.*

**LaLeche League**

<https://llusa.org/>

*Educación y apoyo para las mujeres que amamantan. Visite el sitio para fechas y lugares de reunión.*

**March of Dimes – Central Jersey Division**

959 U.S. Highway 46 East  
Parsippany, NJ 07054  
(732)952-9010

*Estudio, servicio de comunidad, educación y defensa para prevenir defectos de nacimiento, nacimiento prematuro y mortalidad infantil.*

**New Jersey Women, Infants, & Children (WIC) Program**

1 (866) 446-5942

*Proporciona suplementarios nutritivos para mujeres embarazadas, en lactancia y posparto, infantes y niños hasta 5 años de edad. Educación de nutrición, apoyo de lactación, inmunización detección y referencias de salud.*

**Planned Parenthood**

10B Industrial Drive

New Brunswick, NJ 08901

(732)246-2411

<https://www.plannedparenthood.org/health-center/new-jersey/new-brunswick/08901/new-brunswick-center-2684-90900>

*Planificación de familia, examen embarazo, referencias, atención ginecológica, contracepción emergencia, exámenes de HIV y asesoramiento, detección y tratamiento desinfecciones sexuales.*

**Somerset County Board of Social Services**

73 East High Street

Somerville, NJ 08876

(908) 526-8800

*Trabajadores social disponible para proporcionar información para familias y cuidado de sus padres e infantil.*

**Women's Health and Counseling Center**

71 Fourth Street

Somerville, NJ 08876

(908) 526-2335

(908) 526-7444 (24 hour Sexual Assault Support Services hotline)

*Servicios de salud reproductiva, educación para la prevención del embarazo, programas para adolescentes embarazadas. Personal multilingüe.*

**Young Women's Christian Association (YWCA)**

59 Paul Robeson Place

Princeton, NJ 08540

(609) 497-2100

*Cuidado de los niños, intervención en crisis violación, asistencia violencia domestica, refugios para víctimas de violencia domestica, instrucción para trabajo, orientación profesional, entrenamiento de la aptitud.*

## La Salud Mental



### **Alternatives, Inc.**

600 First Avenue  
Raritan, NJ 08869  
(908) 685-1444

[www.alternativesinc.org](http://www.alternativesinc.org)

*Servicios clínicos, de viviendas, de empleo, de transición, y de recreo para los disminuidos mentalmente y físicamente.*

### **Bridgeway Rehabilitation Services**

#### **Somerset County Psychiatric Emergency Screening and Services**

282 E. Main St.  
Somerville, NJ 08876  
908-526-4100

[www.bridgewayrehab.org](http://www.bridgewayrehab.org)  
*emergencia psiquiatrica*

### **Salud de Conducta – Centro Médico de Hunterdon (Behavioral Health – Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive  
Flemington, NJ 08822  
Referencias y Más Información: 1 (866) HBH-2060  
24/7 Teléfono Rojo: (908) 788-6400

*Diagnostico, tratamiento, y cuidado para adolescentes y adultos con enfermedades mentales, dificultades emocionales, y adicciones.*

### **Conexión de Salud de Amigos (Friends' Health Connection)**

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

<https://www.friendshealthconnection.org/>

[www.friendshealthconnection.org](http://www.friendshealthconnection.org)

*Les junta a personas que tienen/ han superado una enfermedad, un impedimento físico, o una herido para darles apoyo mutuo.*

### **Carrier Clinic**

252 County Road 601  
Belle Mead, NJ 08502  
(800) 933-3579  
[www.carrierclinic.org](http://www.carrierclinic.org)

*Hospitalización intensiva a corto plazo para jóvenes de 13 años o más con enfermedades psiquiátricas y adicciones. Blake Centro de Recuperación, Programa Intensivo de Día, grupos de apoyo para familias, grupos de apoyo para padres, Programa de Co-Dependencia del Fin de Semana, Programa “Bright Futures for Kids”.*

**Unidad de Intervención a Crisis para Familias – Condado de Somerset  
(Family Crisis Intervention Unit – Somerset County)**

27 Warren Street

Somerville, NJ 08876

(908) 704-6330

Fuera del Horario Laboral: (908) 526-4100

*Respuesta a crisis, intervención y estabilización en caso de crisis, tratamiento de corto plazo para familias, manejo de casos, red de recursos sociales, y más.*

**Centro de Salud del Comportamiento de Hunterdon – Centro Médico de Hunterdon  
(Hunterdon Behavioral Health – Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive

Flemington, NJ 08822

1 (866) HBH-2060

24/7 teléfono rojo en caso de crisis: (908) 788-6400

*Diagnóstico, tratamiento, y cuidado para adolescentes y adultos que sufren de enfermedades mentales, enfermedades emocionales, o adicciones.*

**Salud Mental de America – Condado de Morris  
(Mental Health America – Morris County)**

100 Route 46 East, Edificio C

Mountain Lakes, NJ 07046

(973) 334-3496

Teléfono Rojo de Todas Horas: 1 (800) 273-TALK

[www.mhamorris.org](http://www.mhamorris.org)

*Información sobre salud mental, referidos, respuesta en caso de emergencia, educación para la comunidad, información para consumidores, apoyo para los sin techo, manejo de casos, vivienda con servicios sociales, orden público y apoyo jurídico.*

**Middle Earth**

520 North Bridge Street

Bridgewater, NJ 08807

(908) 725-7223

[www.middleearthnj.org](http://www.middleearthnj.org)

*Programas gratuitos para los adolescentes del condado de Somerset para desanimar la participación en pandillas, drogas, y delincuencia.*

**Repositorio de Grupos de Apoyo de NJ (New Jersey Self-Help Group Clearinghouse)**

673 Morris Ave #100

Springfield Township, NJ 07081

1(800)367-6274

[www.njgroups.org](http://www.njgroups.org)

*Lista de grupos especializados de autoayuda en New Jersey. Organizada por condado y por tipo.*

**Princeton House Salud del Comportamiento – Red de Asistencia Sanitaria de Princeton (Princeton House Behavioral Health – Princeton HealthCare System)**

905 Herrontown Road

Princeton, NJ 08540

(609) 688-3707

*Enfoque multidisciplinario al apoyo para enfermedades mentales y adicciones. Tratamiento ambulatorio y hospitalario, hospitalización parcial, y terapia electro-convulsiva.*

**Richard Hall Centro Comunitario de Salud Mental (Richard Hall Community Mental Health Center)**

500 North Bridge Street

Bridgewater, NJ 08807

(908) 725-2800

1 (888) 744-4417

MentalHealth@co.somerset.nj.us

*Centro comunitario de salud mental que ofrece una amplia gama de servicios por una escala móvil de honorarios para residentes del condado.*

**Thinkercise – Gimnasio Fit n Fin de Hillsborough (Thinkercise– Fit n Fit Gym of Hillsborough)**

856 Route 206 (dentro de Mountainview Plaza)

Hillsborough, NJ 08844

(908) 625-0750

*Programa de ejercicio creado específicamente para adolescentes que sufren del autismo y TDAH/TDA. Un terapeuta ABA y un entrenador personal enseñan la clase. Se necesita reservación.*

# Los Adultos Mayores

## **Servicio de Protección al Adulto – Servicios Sociales del Condado de Somerset (Adult Protective Services – Somerset County Board of Social Services)**

73 East High Street  
Somerville, NJ 08876  
(908) 526-8800

*Investiga informes de abuso sospechado de adultos vulnerables. Informes se pueden hacer anónimamente.*

## **Asociación Americana de Personas Retiradas (American Association of Retired Persons (AARP))**

(888) 687-2277

*Variación de programas, beneficios, y descuentos para esos que tienen 50 y más años.*



## **Guardería para Adultos del Condado de Somerset (Adult Day Care Center of Somerset County)**

872 East Main Street  
Bridgewater, NJ 08807  
(908) 725-0068

<http://www.aduldaycenter.org/>

*Programa del día para los ancianos/ los adultos minusválidos que necesitan algún grado de supervisión. Programas y servicios disponibles incluyen entretenimiento, viajes, consejo psicológico, tratamiento dental, programas de ejercicio, comida caliente, cuidado, evaluaciones de alimentación, fisioterapia, terapia ocupacional, grupos de apoyo, y transporte.*

## **El Centro Regional de Memoria – Centro Medico de Hunterdon (The Central Jersey Regional Memory Center – Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive  
Flemington, NJ 08822  
(908) 788-6373

[www.hunterdonhealthcare.org/services/memory\\_center.asp](http://www.hunterdonhealthcare.org/services/memory_center.asp)

*Evaluación, diagnosis, tratamiento, y apoyo para las personas con preocupaciones concernientes a su memoria.*

## **YMCA Familiar de Hillsborough (Hillsborough Family YMCA)**

19 East Mountain Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 369-0490

*Clases disponibles de ejercicio y bienestar para los mayores. Llame para fechas/ horas específicas.*

**Hillsborough Pool Racquet & Fitness Club**

345 Amwell Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 359-3600

*Gimnasio y centro de salud con programas para todos.*

**Comidas Sobre Ruedas (Meals on Wheels)**

(908) 704-6346

*Les provee comidas calientes y tentempiés a los mayores confinados a sus casas que no pueden ir de compras/ preparar comida independientemente.*

**NJ EASE (New Jersey Easy Access, Single Entry)**

(800) 222-3737

*Teléfono rojo gratuito para residentes de NJ con información sobre servicios locales para los mayores.*

**Programas de Asistencia con Productos Farmacéuticos, Audífonos, y Servicios Esenciales Públicos (Pharmaceutical, Hearing Aid, and Utilities Assistance Programs)**

(800) 792-9745

*PAAD (asistencia con productos farmacéuticos para los mayores/ minusválidos), Senior Gold (asistencia con productos farmacéuticos si inelegible para PAAD), HAAD (asistencia con audífonos para los mayores/ minusválidos), Lifeline Credit Program (crédito anual para cuentas de la gasolina/electricidad).*

**Richard Hall Community Mental Health Center**

500 North Bridge Street  
Bridgewater, NJ 08807  
(908) 725-2800  
1 (888) 744-4417  
MentalHealth@co.somerset.nj.us

*Centro comunitario de salud mental que ofrece una amplia gama de servicios por una escala móvil de honorarios para residentes del condado.*

**Centro de Actividades para los Ancianos en Princeton – Agencia de Servicios para la Familia en Princeton**

**(Princeton Activity Center for the Elderly – Family Service Agency of Princeton)**

120 John Street  
Princeton, NJ 08540  
(609) 924-2098

*Guardería para los mayores con un ingreso familiar de acuerdo con los requisitos.*

**Clases de Ejercicio, Actividades, y Transporte para Personas de Edad Avanzada  
(Senior Wellness Exercise Classes, Activities, and Transportation)**

Servicios Sociales de Hillsborough (Hillsborough Township Social Services)  
379 South Branch Road (el edificio municipal de Hillsborough)  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 369-3880

*El Departamento de Servicios Sociales de Hillsborough ofrece varias clases y actividades para los mayores, incluyendo la clase de ejercicio regular (para los que ya son activos), la clase de ejercicio “del medio de la calle” (para los que son fuertes pero no activos), y la clase de mínimo impacto (para los mayores que están recubriéndose de enfermedad, acaban de terminar la rehabilitación, o no han hecho ejercicio hace muchos años). Grupos sociales también están disponibles. Transporte está disponible por llamar el Departamento de Servicios Sociales.*

**Oficina del Condado de Somerset del Envejecimiento y Servicios para los Minusválidos  
(Somerset County Office on Aging and Disability Services)**

27 Warren Street  
Somerville, NJ 08876  
(908) 704-6346  
OfficeAging@co.somerset.nj.us

*Servicios exhaustivos para los mayores.*

**Oficina de Transporte del Condado de Somerset  
(Somerset County Transportation Office)**

750 East Main Street  
Somerville, NJ 08876  
1 (800) 246-0527

*Servicios de transporte a centros médicos/ otros lugares públicos para los mayores, personas minusválidas, y recipientes de Medicaid. Llame 48 horas antes de que se necesite transporte.*

**Centro Medico de Somerset (Somerset Medical Center)**

110 Rehill Avenue  
Somerville, NJ 08876  
(908) 685-2200

*Varios programas para personas de edad avanzada, incluyendo SAIL (Ventajas en la Vida para los Mayores – un programa gratuito para los que tienen 60 y más años), una unidad de geriatría, HealthHike (un programa de caminar en el centro comercial de Bridgewater Commons), un programa de la osteoporosis, servicios óseo-artríticos, Lifeline (un programa de respuesta personal en caso de emergencia), y una amplia gama de programas de salud para la comunidad (como seminarios).*

# La Seguridad/Prevención de Heridas

**Asociación Cardíaca Estadounidense (American Heart Association)**

<https://www.heart.org/>

1(877)AHA-4CPR

*Llame al teléfono rojo para encontrar entrenando local del RCP para individuales y grupos.*



**La Cruz Roja – División del Condado de Somerset (American Red Cross - Greater Somerset County Chapter)**

707 Alexander Road, Suite 101

Princeton, NJ 08540

(609) 951-8550

*Información/instrucción sobre seguridad acuática, primeros auxilios, plan de urgencia, y RCP/ DEA.*

**Línea directa de Seguridad del Automóvil – Departamento de Transporte del EEUU (Auto Safety Hotline – US Department of Transportation)**

(800) 424-9153

*Entable un reclamo de seguridad de asientos para bebés, ruedas, equipo, y vehículos. Lunes – viernes, 8 am- 8 pm.*

**Comisión para la Seguridad de Artículos de Consumo (Consumer Products Safety Commission)**

(800) 638-2772

<https://www.cpsc.gov/>

*Información sobre la seguridad de artículos de consumo y retiradas del mercado.*

**Departamento de Seguridad Vial (Division of Highway Traffic Safety)**

140 East Front Street

Trenton, NJ 08625

(800) 422-3750

<https://www.nj.gov/oag/hts/index.html>

*Programas e información sobre protección, conducir borracho/distraído/agresivo, seguridad peatonal, y seguridad vial.*

**Brigada de Auxilio de Hillsborough (Hillsborough Rescue Squad)**

Comisaría 1: 48 East Mountain Road

Comisaría 2: 34 Hamilton Road

Dirección Postal: P.O Box 660, Neshanic, NJ 08853

No de emergencia: (908) 369-8625

En caso de emergencia: 911

[www.hillsboroughems.com](http://www.hillsboroughems.com)

*Clases de CERT (Equipo Comunitario de Respuesta en Caso de Emergencia) están disponibles para enseñarles el RCP y como responder en caso de emergencia a residentes de Hillsborough.*

**Policía de Hillsborough (Hillsborough Police)**

379 South Branch Road (Edificio Municipal de Hillsborough)

Hillsborough, NJ 08844

No de emergencia: (908) 369-4323

En caso de emergencia: 911

[www.hillsboroughpolice.org](http://www.hillsboroughpolice.org)

*Servicios típicos del policía, toma de huellas dactilares, servicios de inmigración y nacionalización, permisos para portar armas, inspección/instalación de asientos para bebés.*

**Sistema de Información y Educación Toxicológica de NJ (Poison Control - New Jersey Poison Information and Education System)**

University of Medicine and Dentistry of New Jersey (UMDNJ)

140 Bergen Street

P.O. Box 1709

Newark, NJ 07107

[www.njpies.org](http://www.njpies.org)

24/7 Línea directa Confidencial: 1 (800) 222-1222

*Noticias sobre retiradas de productos, materiales tóxicos, materiales instructivos, y programas instructivos.*

# Parar de Fumar

## **Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society)**

7 Ridgedale Ave, Suite 103

Cedar Knolls, NJ 07927

1(800)227-2345

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

*Información y programas para cesar de fumar.*

## **Asociación Pulmonar Americana de NJ (American Lung Association of New Jersey)**

P.O. Box 10188 , 37214

Newark, NJ 07101

(908)685-8040

[mdalessio@lunginfo.org](mailto:mdalessio@lunginfo.org)

[www.lunginfo.org](http://www.lunginfo.org)

*Smoking cessation and prevention programs. Freedom from Smoking (FFS) Program: 7-session group program led by experts on how to quit smoking for good. Also available online. Not on Tobacco (N-O-T) Program: teen stop-smoking group, separate boys' and girls' groups. Teens Against Tobacco Use (TATU) Program: peer-teaching model to discourage tobacco usage among teens. Programas*

## **Nicotine Anonymous**

1 (877) 879-6422

[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

*Community model designed to help members quit their nicotine addictions. Check site for local meeting locations and dates.*

## **QuitNet**

[www.quitnet.com](http://www.quitnet.com)

*Online quit-smoking community designed to provide support to members. Tailored smoking cessation programs for public and private organizations. Directory of specific quit-smoking support groups by location.*

## **SmokEnders**

(205) 530 - 5801

[www.smokenders.com](http://www.smokenders.com)

*Smoking cessation program designed to end nicotine cravings in 4 weeks.*

**EmPoWER Somerset**

34 West Main Street, Suite 307

Somerville, NJ 08876

(908) 722-4900

<https://www.empowersomerset.com/>

*Smoking education and prevention services. Resource center with variety of materials on addiction, mental health, and wellness.*

**Smoke-Free Air Forms**

<https://www.nj.gov/health/fhs/tobacco/regulations/>

*Online form and submission report secondhand smoke exposure, a serious public health threat that can be prevented.*

# El Abuso de Drogas



## Opioid Data Dashboard

<https://www.state.nj.us/health/populationhealth/opioid/>

## Reach NJ

125 W State St, Trenton, NJ 08608

1-844-REACHNJ

<https://reachnj.gov/>

## SAMHSA - Substance Abuse and Mental Health Services Administration

(800)662-HELP (4357)

<https://www.samhsa.gov/>

## El Teléfono Rojo de Adicciones de NJ (The Addictions Hotline of New Jersey)

1 (800) 238-2333

[www.AddictionsHotlineofNJ.org](http://www.AddictionsHotlineofNJ.org)

*Asistencia y consejo psicológico gratuito y de confianza para personas y familias de personas que sufren de adicciones. Disponible 24/7.*

## Ala-Call

1 (800) 322-5525

*Teléfono rojo de información/ referido para residentes de NJ con adicciones. Información sobre reuniones para Alcoholics Anonymous, Alateen, Alanon, Narcotics Anonymous, Naranon, ACOA, CODA, y otros grupos de autoayuda contra la drogadicción. Servicios disponibles para personas que llaman y no hablan inglés.*

## Carrier Clinic

252 County Road 601

Belle Mead, NJ 08502

(908)281-1445

[www.carrierclinic.org](http://www.carrierclinic.org)

*Hospitalización intensiva de corto plazo para esos que sufren de enfermedad mental/ adicción. Programa intensivo de día, grupos de apoyo para familias, y grupos de apoyo para padres.*

## Catholic Charities – Diocese of Metuchen

540 Route 22 East

Bridgewater, NJ 08807

(908)722-1881

<https://ccdom.org/>

*Evaluaciones de alcohol y drogas, consejo psicológico para individuales y familias, grupos de apoyo para adolescentes, servicios de día para adolescentes, servicios de intervención temprana para adolescentes.*

**Corner House**

1 Monument Dr  
Princeton, NJ 08540  
(609)924-8018

[www.cornerhousenj.org](http://www.cornerhousenj.org)

*Organismo de consejos para adolescentes, adultos jóvenes, y sus familias.*

**Division of Addiction Services – State of New Jersey Dept of Human Services**

120 North Stockton Street #3  
Trenton, NJ 08618  
(609) 292-5760

[www.state.nj.us/humanservices/das/home/](http://www.state.nj.us/humanservices/das/home/)

*Servicios de prevención, tratamiento, y recuperación para residentes de NJ que sufren de la drogadicción. Un indicio de servicios del tratamiento de drogadicción está disponible en la red.*

**Salud del Comportamiento – Centro Médico de Hunterdon  
(Behavioral Health – Hunterdon Medical Center)**

2100 Wescott Drive  
Flemington, NJ 08822  
Referidos y más información: 1 (866) HBH-2060  
24/7 Teléfono Rojo en caso de crisis: (908) 788-6400

<https://www.hunterdonhealthcare.org/service/behavioral-health/>

*Diagnosis, tratamiento, y cuidado para adolescentes y adultos con enfermedades mentales/ emocionales o adicciones.*

**Princeton House Behavioral Health – Princeton HealthCare System**

905 Herrontown Road  
Princeton, NJ 08540  
(609) 688-3707

<https://www.princetonhcs.org/care-services/princeton-house-behavioral-health>

*Enfoque multidisciplinario al apoyo para enfermedades mentales y adicciones. Tratamiento ambulatorio y hospitalario, hospitalización parcial, y terapia electro-convulsiva.*

**Richard Hall Community Mental Health Center**

500 North Bridge Street

Bridgewater, NJ 08807

(908) 725-2800

[MentalHealth@co.somerset.nj.us](mailto:MentalHealth@co.somerset.nj.us)

*Centro comunitario de salud mental que ofrece una amplia gama de servicios por una escala móvil de honorarios para residentes del condado.*

**SHIP (Samaritan Homeless Interim Program)**

87 East High Street

Somerville, NJ 08876

(908) 393-9545

<http://ship908.com/>

[ship908@optonline.net](mailto:ship908@optonline.net)

*Safe Harbor – Port of Refuge: consejo psicológico, educación/prevención, grupos de apoyo, viviendas en caso de emergencia, y asistencia con renta.*

**Servicios de Tratamiento de Somerset (Somerset Treatment Services)**

118 West End Avenue

Somerville, NJ 08876

(908) 722-1232

<https://www.stscares.org/>

*Servicios de tratamiento, prevención, y SIDA/VIDA.*

# La Salud de Los Excombatientes



## **American Legion – Department of New Jersey**

171 Jersey St, #5 2nd Floor

Trenton, NJ 08611

(609)695-5418

<http://www.njamericanlegion.org/>

*Organización de veteranos para beneficiar veteranos que combatieron durante un tiempo definido de guerra.*

## **Veteranos Minusválidos de America – Oficina de Trenton (Disabled American Veterans – Trenton Office)**

171 Jersey Street, Bldg 5, 2nd Floor

Trenton, NJ08611

(609)396-2885

<https://www.davnj.org/>

*Organización benéfica con el objetivo de mejorar las vidas de los veteranos Americanas. Programa de Servicios Voluntarios: red de voluntarios que proveen transporte gratuito para veteranos a/de hospitales.*

## **Departamento de Asuntos Militares/ de Veteranos de NJ (NJ Department of Military and Veterans Affairs)**

101 Eggert Crossing Rd

Lawrence Township, NJ 08648

Vets4Warriors: 1 (855)-VET-TALK

NJ Vet2VET: 1(866)-VETS-NJ4

<https://www.nj.gov/military/>

*Información sobre los servicios para veteranos de NJ, incluyendo servicios de salud, viviendas conmemorativas, servicios de educación, medallas para servicio militar, el programa NJ Honor Guard, y el Centro del Estudio de las Enfermedades/ Heridas Militares.*

## **Departamento Federal de Asuntos de Veteranos (US Department of Veterans Affairs)**

Crisis Line: (800)273-8255, Press 1

<https://www.va.gov/>

*Un amplia gama de consejos psicológicos, ayuda, y referidos para veteranos cualificados para ayudar a que ellos se readapten a la vida de civil.*

# Otros



## **Biblioteca Pública de Hillsborough (Hillsborough Public Library)**

379 South Branch Road (Edificio Municipal de Hillsborough)  
Hillsborough, NJ 08844  
(908) 369-2200

[www.somerset.lib.nj.us/Hillsborough.htm](http://www.somerset.lib.nj.us/Hillsborough.htm)

*Seminarios/ clases/ actividades sociales de muchos temas para todos. Colección en todo el condado de libros, revistas, libros de consulta, películas, y otros materiales escritos. Recursos digitales (como e-books y software de idioma) están disponibles en la red (hay que tener una tarjeta de biblioteca). Préstamos de otras bibliotecas están disponibles si el condado no tiene el material. Materiales se pueden pedir en la red y entregar en la biblioteca más cerca.*

## **Repositorio de Grupos de Apoyo de NJ (New Jersey Self-Help Group Clearinghouse)**

<http://www.njgroups.org/>

1 (800) 367-6274

*Lista de grupos especializados de autoayuda en New Jersey. Organizada por condado y por tipo.*

## **NJ211**

2-1-1 o

(877) 652-1148

*Teléfono rojo 24/7 y gratuito para residentes de NJ. Contesta preguntas sobre necesidades básicas humanas (bancos de alimento, albergues), apoyo para los mayores/ minusválidos (guardería para los adultos, transporte), apoyo para los niños y familias (cuidado de niños, Kids Care), recursos sobre la salud física/ mental (intervención en caso de crisis, grupos de apoyo), y apoyo para empleo (capacitación, educación).*

## **Centro de Recursos de Somerset (Resource Center of Somerset)**

427 Homestead Road  
Hillsborough, NJ 08844  
(866) 685-1122

<http://www.resourcecenterofsomerset.org/>

*Protección, educación, y recursos para mujeres y sus familias que sufren de violencia doméstica. Servicios incluyen el programa Safe House (centro residencial de corto plazo), el programa Transitional Housing (para servir de parche entre Safe House y viviendo por sí misma), y consejería en la corte/ tribunales para clientes.*

**Servicio de Extensión Cooperativa de Rutgers (Rutgers Cooperative Extension – Somerset County)**

310 Milltown Road

Bridgewater, NJ 08807

(908) 526-6644

[somersetcounty4H@co.somerset.nj.us](mailto:somersetcounty4H@co.somerset.nj.us)

*Programas regionales y estatales para animar el desarrollo positivo de los adolescentes y temas universales. Incluye Essential Elements (desarrollo de aptitudes personales), educación por experiencia, asociaciones entre adolescentes y adultos, y liderazgo y desarrollo de voluntarios. También ofrece una amplia gama de programas de 4H.*