



6/ Salud y bienestar

Mantener su salud y bienestar es importante para todos. Lo que incluye a la salud mental. Hay muchos servicios de salud y apoyo disponibles para ayudarle a recibir la atención que necesita y mantenerse óptimamente.

COVID-19

[Aquí encontrará información sobre apoyo y vacunas relacionadas a la COVID-19.](#)

[Salud y cuidado personal](#)

Consejos y herramientas para mantenerse saludable

[Salud mental y bienestar](#)

Servicios de soporte y aplicaciones para ayudarle a sobrellevar una situación

[Servicios de atención médica, médicos y especialistas](#)

Existen diversos servicios especializados en trabajar con personas con discapacidad

[Descanso](#)

Obtener atención de servicios de descanso planificado y de emergencia

[Género y sexualidad](#)

Información sobre género y sexualidad, y servicios de apoyo para la comunidad LGBTIQA+

6.1 Salud y cuidado personal

Vivir con discapacidad puede requerir ayuda adicional para acceder a la salud y el cuidado personal. Hay organizaciones que podrían brindarle ayuda con sus necesidades de salud física o cuidado personal.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué está disponible en su estado o territorio (en inglés).



6.2 Salud mental y bienestar

La salud mental y el bienestar positivo son partes importantes de su vida. Existen servicios y tecnologías disponibles que podrían ayudarlo con su salud mental y bienestar.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué opciones están disponibles en su estado o territorio (en inglés).

6.3 Servicios de atención médica, médicos y especialistas

En lugar de visitar a otras personas, es posible que necesite visitar médicos, especialistas y terapeutas. Hay muchos servicios que se especializan en trabajar con personas con discapacidad. También puede obtener ayuda para acceder a servicios de atención médica, incluidos aquellos que no están disponibles en su área.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué opciones están disponibles en su estado o territorio (en inglés).

6.4 Descanso

Diversas organizaciones ofrecen servicios de descanso para sus cuidadores. Es posible que también necesite descanso en caso de una emergencia, si usted o su cuidador están repentinamente enfermos o no pueden brindar ayuda.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué opciones están disponibles en su estado o territorio (en inglés).



Australian Government
Department of Social Services



Disability Gateway
Connecting you to information and services

6.5 Género y sexualidad

Información y apoyo a personas de diversas sexualidades y géneros.

Descubra qué opciones están disponibles en su estado o territorio

Haga clic [aquí](#) para utilizar el mapa o los botones y averiguar qué opciones están disponibles en su estado o territorio (en inglés).