CALIFORNIA CORRECTIONAL HEALTH CARE SERVICES

CALIFORNIA DEPARTMENT of CORRECTIONS AND REHABILITATION

ORIENTACIÓN AL PACIENTE

SOBRE LOS

SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

Tabla de Contenidos

Abreviaciones Aprobadas 5
Introducción 7
Cuando Llegue a un Recinto del CDCR.....8
Tarjeta de Identificación 9
Vivienda 9
Derechos del Paciente 9
Colaboración con su Equipo de Atención Médica 11
Ducados o Pases 13
Atención Médica de Emergencia.....13
Telemedicina.....14
Ley de Estadounidenses con Discapacidades 15
Programa de Discapacidades del Desarrollo 15
Persona Discapacitada 15
Equipo Médico Duradero.....16
Comunicación Eficaz.....16
Cómo pedir Ayuda.....17
Sistema Electrónico de Expedientes Médicos.....17
Divulgación de Información de Atención Médica.....18
Denuncias sobre la Atención Médica que Recibe 19
Ley de Eliminación de las Violaciones en las Prisiones 19
Clases de Intervención Cognitiva Conductual.....19
Servicios Médicos 22
Medicamentos Recetados.....22
Traslado a otra Institución y sus Medicamentos 22

Rechazo de Medicamentos Recetados 23
Reabastecimiento de Medicamentos 23
Pruebas Médicas.....24
Detección de Enfermedades 25
Prevención de Enfermedades Contagiosas 27
Servicios y Asesoramiento Nutricional 29
¿Qué son los Opioides? 30
Sobredosis de Opioides 30
¿Qué le ocurre a su cuerpo cuando sufre una sobredosis? 31
¿Cuáles son las señales y síntomas de una sobredosis de Opioides? 31
¿Qué se puede hacer para evitar la muerte por sobredosis de opioides? 31
Programa de Tratamiento Integrado de los Trastornos por Consumo de Sustancias 32
Cuidados Paliativos.....33
Planificación Anticipada de la Atención.....33
Servicios de Salud Mental 36
Lo que debe saber 36
Remisión del Personal o Autoremisión.....37
Pide ayuda, si usted: 37
Señales Graves antes del Suicidio.....38
Crisis de Salud Mental 39
Tratamiento de Salud Mental 39
Servicios Dentales 43

Los servicios dentales incluyen: 43
El CDCR NO proporciona estos servicios dentales:.....43
Clasificaciones de Prioridades Dentales 44
Tratamiento de Urgencia.....45
Solicitud de Tratamiento.....45
Tratamiento Dental y Medicamentos.....46
Tratamiento de DPC3.....46
Una Guía para la Higiene Bucal (Autocuidado).....48
Cepillado 48
Uso del Hilo Dental.....49

Abreviaciones Aprobadas

Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)

Unidad de Segregación Administrativa (AdSeg)

Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA)

Departamento de Correcciones y Rehabilitación de California (CDCR)

CDCR 7362, Formulario de Solicitud de Servicios de Atención Médica (hoja de reporte por enfermedad)

Centro Médico de California (CMF)

Centro para Mujeres de California Central (CCWF)

Intervención Cognitiva Conductual (CBI)

Sistema de Gestión de Casos Clínicos Correcionales (CCCMS)

Clasificaciones de Prioridades Dentales (DPC)

Programa de Discapacidades del Desarrollo (DDP)

Terapia de Observación Directa (DOT)

Equipo Médico Duradero (DME)

Sistema Electrónico de Registros Médicos (EHRS)

Mejora de la Atención Ambulatoria (EOP)

Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Identificación (ID)

Tratamiento Integrado de los Trastornos por Consumo de Sustancias (ISUDT)

Equipo de Tratamiento Interdisciplinario (IDTT)

Tenerlos consigo (KOP)

Dominio Limitado del Inglés (LEP)

Enfermeras Vocacionales con Licencia (LVN)

Tratamiento Asistido con Medicamentos (MAT)

Cama de Crisis de Salud Mental (MHCB)

Créditos por Cumplimiento de Metas (MCC)

Administrado por Enfermera (NA)

Trastorno por Consumo de Opioides (OUD)

Programa de Hospitalización Psiquiátrica (PIP)

Orden Médica para Tratamiento de Soporte Vital (POLST)

Técnicos Psiquiátricos (PT)

Ley de Eliminación de las Violaciones en las Prisiones (PREA)

Centro de Recepción (RC)

Terapeutas Recreativos (RT)

Enfermeras Registradas (RN)

Unidad de Vivienda Asegurada (SHU)

Prueba de Educación Básica para Adultos (TABE)

Área de Triaje y Tratamiento (TTA)

Tuberculosis (TB)

Introducción

La "Orientación al Paciente sobre los Servicios de Atención Médica" lo guiará sobre cómo obtener cuidados de salud mientras se encuentre en un recinto del Departamento de Correcciones y Rehabilitación de California (CDCR). Los servicios médicos se prestan a través de clínicas, áreas de tratamiento y unidades especiales de vivienda para satisfacer sus necesidades médicas. Este manual le informará sobre los servicios de atención médica que ofrecemos y cómo solicitarlos.

Este manual contiene información sobre:

Servicios Médicos:

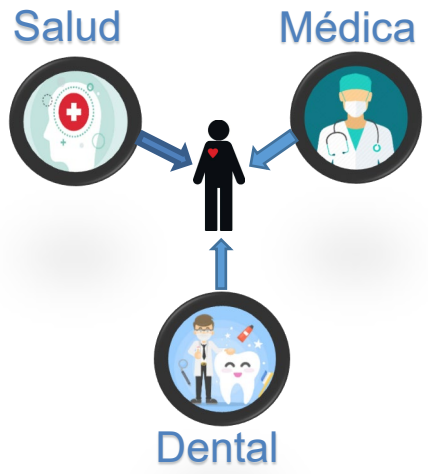
Se le proporciona atención médica para el diagnóstico, prevención y tratamiento de enfermedades y dolencias.

Servicios de Salud Mental:

Este servicio apoya su bienestar emocional y proporciona diagnóstico y tratamiento de enfermedades y padecimientos mentales.

Servicios Dentales:

Los servicios dentales le proporcionarán cuidados para sus dientes y encías.



Cuando Llegue a un Recinto del CDCR

Una enfermera le preguntará sobre su salud y si tiene alguna discapacidad. Le atenderá un miembro del personal clínico, como una enfermera, un miembro del personal de salud mental, un dentista o un médico. Qué esperar:

- Es posible que le coloquen una prueba cutánea de la tuberculosis (TB) en el antebrazo. Se revisará al cabo de dos o tres días.
    - Si anteriormente ha dado positivo en una prueba de tuberculosis, dígaselo a la enfermera. Es posible que tenga que hacerse una radiografía de tórax o un análisis de sangre para obtener resultados.
- Se le ofrecerán pruebas para detectar enfermedades que puede contraer por relaciones sexuales o consumo de drogas.
- Se le preguntará si consume alcohol o drogas y, si reúne los requisitos, se le ofrecerá tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias.
- Se le preguntará si toma medicamentos y por qué los toma. La enfermera preguntará al médico si usted debe seguir tomando estos medicamentos.
- Si usted ha tenido una enfermedad grave o cirugía en el pasado, es posible que desee firmar un formulario CDCR 7385 de divulgación de información para solicitar que sus expedientes médicos sean enviados al CDCR.
- A las mujeres se les ofrecerá una citología vaginal y una exploración mamaria para detectar el cáncer. También se le hará una prueba para comprobar si está embarazada. Si está embarazada, recibirá atención durante el embarazo y después de dar a luz.

Tarjeta de Identificación

Recibirá una tarjeta de identificación. Lleve siempre su tarjeta de identificación para asegurarse de que su registro médico está vinculado a usted cuando vaya a:

- Consultas clínicas.
- Obtener su medicina.
- Acudir a un tratamiento fuera del recinto.

Vivienda

Su vivienda asignada puede basarse en sus necesidades de atención médica:

- Si necesita ayuda adicional para tratar sus problemas de salud.
- Si tiene riesgo de contraer enfermedades como la Fiebre del Valle.

Derechos del Paciente

Tiene derecho a:

- Acceder a los servicios de atención médica.
  - No tiene que pagar ninguna cuenta médica relacionada con el cuidado de su salud.
  - Si recibe una cuenta médica, pida al personal de atención médica que se la corrija.
- Acceder a su registro médico.
- Mantener la privacidad de su expediente médico.
- Divulgar su expediente médico a cualquier persona con su consentimiento.
- Solicitar la corrección de su expediente médico.
- Recibir tratamiento para enfermedades y discapacidades.

- Aliviar dolores graves.
- Ser tratado con respeto en todo momento.
- Estar libre de cualquier forma de abuso.
- Tomar decisiones sobre el cuidado de su salud, tales como:
    - Deseos o plan de cuidados para el final de la vida. Esto se hace llenando un formulario de Instrucciones Previas para la Atención Médica o una Orden Médica para Tratamiento de Soporte Vital (POLST). Hable con su equipo de atención médica sobre estos formularios.
    - Elegir a una persona para que decida sobre su salud y sus cuidados si usted no puede decidir por sí mismo.
- Hacer preguntas al personal de atención médica sobre su enfermedad, el tratamiento y el resultado del mismo.
- Pedir a su representante legal autorizado que hable con su equipo de atención médica sobre las opciones de tratamiento.
- Si el inglés no es su lengua materna, pedir a alguien que le traduzca.
- Dar su consentimiento informado para cualquier tratamiento u otro plan de atención.
- Estar informado de las reglas y del proceso de denuncia.
- Rechazar cualquier tratamiento o procedimiento, salvo los exigidos por la ley, tales como:
    - Pruebas y tratamiento de la TB.
    - Cuando la corte le ordena tomar cierta medicina o tratamiento.

- Si se niega, se le explicará el riesgo que corre su salud por no tomar el tratamiento o no seguir el plan de cuidados, y firmará un formulario de negativa.

Sus derechos, enumerados anteriormente, solo pueden negarse o limitarse por motivos justificados. La atención puede negarse o limitarse en función de determinadas reglas o según lo apruebe la ley. Los motivos por los que se le negaron o limitaron sus derechos se anotan en su expediente médico.

Colaboración con su Equipo de Atención Médica

Se le asignará un equipo de atención médica en la prisión. El equipo de atención médica incluye un médico, enfermeras, dentista, programador, proveedor de salud mental y USTED. El equipo de atención médica le ayudará a asegurarse de que reciba los cuidados necesarios para su salud. Usted es una parte importante del equipo de atención médica Se espera que usted:

- Informe al equipo de atención médica sobre cualquier cambio en su estado de salud o mental.
- Hable con su equipo de atención médica si consume alcohol o drogas como heroína o metanfetamina.
    - Su equipo no puede ofrecerle la ayuda adecuada si no tiene una visión completa de su estado de salud.
    - Lo que usted cuenta a un miembro del equipo de atención médica NO se comparte con la custodia.
- Siga el plan de tratamiento tomando los medicamentos, realizando las pruebas de laboratorio y los procedimientos.
- Acuda a sus consultas médicas.

- Informe a su equipo de atención médica si necesita más información, no está de acuerdo con el plan de tratamiento o no desea recibir atención médica.
- Sea respetuoso cuando hable con los miembros de su equipo de atención médica.

Cómo Obtener Servicios de Atención Médica

1) Llene un CDCR 7362 (hoja de reporte por enfermedad). Esta hoja se encuentra en las unidades de vivienda y en las clínicas. También puede pedir al personal de custodia o de atención médica una hoja de reporte por enfermedad.
2) Si necesita ayuda, un miembro del personal de custodia o de atención médica puede ayudarle a llenar la hoja de reporte por enfermedad.
3) Deposite su hoja de reporte por enfermedad en los buzones con llave de su unidad de vivienda. También puede entregársela a cualquier miembro del personal de atención médica u oficial de custodia en cualquier momento.
4) La enfermera recoge y revisa diariamente las hojas de reporte por enfermedad.
5) Si el problema de salud que ha escrito no es grave, la enfermera lo verá al día siguiente. Durante los fines de semana o días festivos, la enfermera lo atenderá cuando abra la clínica.
6) Si se trata de un problema de salud grave, la enfermera lo atenderá el mismo día.
7) El día de su consulta, un oficial de custodia le entregará un pase.

Ducados o Pases

Un ducado o pase sirve para mostrar a la custodia y a otras personas que tiene una cita médica. El ducado o pase tendrá el lugar, la fecha y la hora de su consulta médica. Aunque no quiera acudir a la consulta en la clínica de atención médica, debe acudir a la clínica en persona, hablar con su equipo de atención médica y firmar un formulario en el que conste que rechaza la consulta.

Atención Médica de Emergencia

Si necesita atención médica urgente, dígaselo a cualquier custodio o personal de atención médica y lo trasladarán al TTA o a la clínica de atención primaria. Recibirá una evaluación y un tratamiento. Si su problema de salud es grave, custodia puede llamar al personal de atención médica para que venga con usted (a veces llamado "hombre caído"). El personal de atención médica evaluará su problema de salud y decidirá la atención que necesitará. La enfermera puede llamar al doctor para obtener orientación y puede remitirlo a un hospital local para obtener atención adicional en caso de ser necesario.

Telemedicina

Parte de su atención médica puede prestarse por telemedicina. La consulta con su médico o especialista se hará por vídeo (A) en lugar de hacerse de manera presencial (B). La enfermera le ayudará durante esta consulta para que pueda interactuar con el médico o especialista que esté conectado por vídeo.

(A)

(B)

Ley de Estadounidenses con Discapacidades

Todas las prisiones del CDCR tienen un Programa de Asistencia a los Reclusos de ADA. Este programa le ayudará si tiene alguna discapacidad que le impida acceder a:

- Programas.
- Servicios.
- Actividades.

Los trabajadores de ADA están capacitados para ayudar a los participantes con discapacidad y se les reconoce por su chaleco rotulado. El personal puede solicitar su ayuda cuando sea necesario.

Programa de Discapacidades del Desarrollo

Un miembro del personal se reunirá con usted y le hará preguntas para evaluar sus capacidades de pensamiento y aprendizaje. Esto ayudará a colocarlo en el alojamiento adecuado para garantizar que:

- Reciba el apoyo adecuado.
- Se cubran sus necesidades básicas.
- Entienda las reglas del CDCR.

Persona Discapacitada

Informe a su equipo de atención médica si tiene uno o más de estos síntomas, y ellos evaluarán si necesita más ayuda:

- Ciego o con problemas de visión.
- Sordo o con problemas de audición.
- Mudo o con problemas para hablar.
- Problemas para caminar.
- Problemas de aprendizaje.
- Problemas de salud mental.
- Problemas para realizar tareas diarias o trabajo.

El equipo de atención médica puede pedirle que lleve un chaleco especial por su seguridad.

Equipo Médico Duradero

El equipo de atención médica puede solicitar determinados dispositivos, como equipos médicos duraderos, o poner a su disposición ciertas adaptaciones para ayudarle. Usted puede conservar los dispositivos solicitados mientras los necesite, a menos que:

- Supongan un riesgo para la seguridad.
- Su equipo de atención médica decide que ya no lo necesita.
- Usted lo ha manipulado o alterado.

El DME puede incluir:

- Andadores-sillas de ruedas-bastones.
- Aparatos y calzado ortopédicos.
- Aparatos auditivos.
- Glucómetro.
- Máquina para la apnea del sueño.
- Tanque de oxígeno.
- Máquina nebulizadora.

Comunicación Eficaz

El personal se asegurará de darle información que usted pueda entender. También le ayudarán si tiene problemas para entender detalles relacionados con:

- Exámenes médicos.
- Procedimientos.
- Procesos o audiencias.

Avise al equipo de atención médica si tiene algún problema con:

- Audición.
- Visión.
- Habla.
- Prueba de Educación Básica para Adultos (TABE).
- Habilidades de aprendizaje.
- Dominio Limitado del Inglés (LEP).
- Problemas de salud mental.
- Discapacidades del desarrollo.

Cómo pedir Ayuda

Si necesita ayuda para comprender la información, pídala al personal de atención médica:

- Un traductor si el inglés no es su lengua materna.
- Una persona que domine el lenguaje de señas.
- Uso de palabras comunes y hablar despacio o más alto para ayudarle a entender lo que se dice.
- Un bolígrafo y papel para escribir si no puede hablar.
- Una explicación de lo que se dice si tiene dificultades para escuchar los altavoces.

Sistema Electrónico de Expedientes Médicos

El CDCR guarda sus expedientes médicos electrónicamente. Si tiene alguna pregunta sobre el EHRS, no dude en preguntar a su enfermera o médico.

Divulgación de Información de Atención Médica

Si usted u otra persona quiere consultar su expediente médico, usted debe:

- Llenar un formulario CDCR 7385, Autorización para Divulgar Información Médica Protegida.
- Entregarlo en el Departamento de Gestión de la Información de Salud (Expedientes Médicos).

El CDCR 7385 debe:

- Estar firmado por usted o por su representante legal autorizado.
- Enumerar la información (tipo de expediente médico) que desea que se divulgue.
- Decir quién recibe la información y su dirección.
- Decir por qué necesitan la información.
- Decir cuándo expira la autorización (hasta un año).
- Elegir una hora para que la información esté lista.

La información y los expedientes médicos, incluido el tratamiento del trastorno por consumo de sustancias, son confidenciales y sólo se comparten con el equipo de tratamiento, excepto en determinadas situaciones, entre las que se incluyen las siguientes:

- Durante emergencias médicas.
- Si así lo exigen procedimientos judiciales como, por ejemplo, las audiencias de la Junta de Libertad Condicional.
- Para fines de auditoría o evaluación de programas.
- Si lo permite la ley.

Denuncias sobre la Atención Médica que Recibe

Si tiene alguna queja respecto a su atención médica o sobre el personal de atención médica, puede presentar un Reclamo sobre la Atención Médica CDCR 602 HC. Puede encontrar este formulario en las unidades de vivienda y en la biblioteca jurídica. A su queja deberá adjuntar los formularios de respaldo. Presente este formulario y los formularios de respaldo al coordinador de reclamos de atención médica.

Hay dos niveles de revisión para los reclamos de atención médica. Puede consultar el Código de Regulaciones de California, Título 15, Artículos 3999.225 a 3999.237 para obtener más información.

Ley de Eliminación de las Violaciones en las Prisiones

El acoso sexual, cualquier contacto sexual entre reclusos o entre un recluso y el personal no está permitido. Si es víctima de una agresión sexual o de acoso sexual, informe inmediatamente al personal de custodia o a su equipo de atención médica. Conserve cualquier prueba de agresión sexual. Si no quiere hablar con el personal, dígale a un amigo o familiar que haga la denuncia por usted.

Clases de Intervención Cognitiva Conductual

La División de Programas de Rehabilitación (DRP) lo inscribirá en las clases de Habilidades para la Vida del CBI. Estas clases le ayudarán a entender cómo su forma de pensar y sentir puede conducir a malas elecciones y comportamientos. Si tiene problemas de consumo de sustancias, se le inscribirá a las clases del CBI para ayudarle a estar sobrio y llevar una vida más sana. Las clases se centran en la educación, promueven

la recuperación y le enseñan estrategias de afrontamiento saludables para ayudarle con su adicción.

SERVICIOS MÉDICOS

Servicios Médicos

Usted está asignado a un equipo de atención primaria que le ayudará con sus necesidades de atención médica. Esta atención médica incluye tanto la prevención como el tratamiento de enfermedades y dolencias.

Medicamentos Recetados

Cuando el equipo médico le recete o indique un medicamento, deberá dirigirse a la línea de medicamentos para obtener un suministro de hasta un mes que podrá tomar usted mismo siguiendo las instrucciones de la etiqueta, o bien el personal de enfermería le dará una dosis única que deberá tomar en ese mismo momento en la línea de medicamentos.

Hay horarios programados para que usted vaya a la línea de medicamentos. El personal de custodia de su unidad de vivienda le indicará la hora y el lugar, y cómo funciona la línea de medicamentos en su área.

- Deberá recoger los medicamentos KOP (para tenerlos consigo) en un plazo de cuatro días a partir de la fecha en que se le comunique que están listos para recogerlos.
- Nunca debe tomar medicamentos que le hayan dado a otra persona, ni medicamentos que no tengan etiqueta.
- **Medicamentos sin receta:** Algunos medicamentos están disponibles en la tienda. El número de medicamentos sin receta que puede recibir al mes está limitado. Las reglas están colocadas en el área de la tienda.

Traslado a otra Institución y sus Medicamentos

Si se traslada a otra institución, es importante que todos sus medicamentos vayan con usted. La enfermera de la línea de

medicamentos le enviará los medicamentos a su nueva institución. Es su responsabilidad llevar consigo todos sus medicamentos KOP. NO guarde medicamentos junto con sus pertenencias ya que es posible que no reciba sus pertenencias durante un par de días. Mantenga el medicamento separado del resto de sus pertenencias, y las enfermeras se asegurarán de que su medicamento vaya con usted.

Rechazo de Medicamentos Recetados

Tiene derecho a negarse a tomar medicamentos. En algunos casos puede haber una orden judicial que lo obligue a tomar medicamentos a los que no puede negarse. Informe a su equipo de atención médica si tiene efectos secundarios u otros problemas con el medicamento que está tomando y/o si no quiere seguir tomando su medicamento.

Reabastecimiento de Medicamentos

- Si necesita que le reabastescan un medicamento, llene una hoja de reporte por enfermedad (CDCR 7362) y pida más medicamento, por ejemplo "se me está acabando el Pepcid, por favor reabastecer". Es mejor que escriba el nombre exacto del medicamento en el formulario CDCR 7362 para que su equipo de atención médica sepa exactamente lo que necesita. También puede pedirle a la enfermera de la línea de medicamentos que solicite un reabastecimiento para usted.
- Los medicamentos que toma a diario para enfermedades crónicas, como la hipertensión, se reabastecerán regularmente sin que usted lo pida. Si le recetan un medicamento para una enfermedad crónica y no tiene más existencias, su equipo de atención médica recibirá un

mensaje de la farmacia para que vuelva a pedirlo. Si no le han consultado recientemente y su equipo de atención médica tiene alguna duda, pueden pedirle que acuda a una consulta clínica antes de volver a pedirle el medicamento.

- Los medicamentos que sólo se utilizan cuando son necesarios u otros como cremas, pomadas e inhaladores no se surten a menos que usted lo pida. Si la etiqueta dice "SOLICITAR REABASTECIMIENTO", tendrá que pedir un reabastecimiento usando el CDCR 7362 como se describió anteriormente.
- Se le avisará cuando su(s) medicamento(s) esté(n) listo(s) para ser recogido(s). Tiene cuatro días para recogerlos, después serán devueltos a la farmacia. Si su horario de trabajo le dificulta recoger sus medicamentos, comuníqueselo a una de las enfermeras o a los oficiales de custodia.
- Cuando se cambia una dosis antes de que se haya agotado el suministro para 30 días, puede haber ocasiones en las que se le pida que traiga el envase del medicamento anterior cuando recoja el nuevo.

Pruebas Médicas

Para comprobar su estado de salud pueden ser necesarias determinadas pruebas y exámenes, como análisis de sangre, radiografías, tomografías u otras pruebas. Hay algunas pruebas para las que es necesario estar en ayunas (no comer desde medianoche hasta que se realiza la prueba por la mañana). Para algunas pruebas, es posible que tenga que poner la orina o las heces en un vaso de plástico con tapa. Se le entregará un papel con instrucciones sobre lo que debe

hacer antes de cada prueba. Si tiene alguna inquietud, no dude en preguntar. Su equipo de atención médica le entregará los resultados por correo o en una consulta presencial.

Se ofrecen servicios de cuidados preventivos para mantenerlo sano, evitar que contraiga enfermedades graves y detectar a tiempo si padece una enfermedad grave. Estos incluyen:

- Detección del cáncer (por ejemplo, análisis de heces para detectar cáncer de colon).
- Vacunas (como la de la gripe y de COVID).
- Si consume tabaco, ayudarle a dejarlo.
- Clases sobre estilos de vida saludables.
- Medición de su peso y su tensión arterial.
- Si tiene entre 35 y 70 años, comprobar su nivel de azúcar en la sangre.
- Pruebas para comprobar si tiene hepatitis, VIH u otras enfermedades.

Detección de Enfermedades

- Todos los años se le harán preguntas para saber si puede tener TB (tuberculosis). No puede rechazar las preguntas anuales sobre la TB.

- **Prueba de VIH:** El VIH es un virus que causa el SIDA. Puede solicitar una prueba de VIH. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre los resultados.
- **Detección de la Fiebre del Valle:** Es causada por un hongo que vive en el suelo en ciertas partes de California. Puede entrar en su cuerpo. La mayoría de las veces no causa ningún problema. Sin embargo, para determinados grupos de personas (de alto riesgo), el hongo Cocci puede causar enfermedades graves o la muerte.
    - Se le ofrecerá una prueba cutánea para ver si ha estado expuesto a este hongo. La mayoría de las personas que han estado expuestas no corren peligro de ser alojadas en cualquier institución. Las personas que no hayan tenido una exposición previa a Cocci y padezcan alguna enfermedad de alto riesgo no serán alojadas en una institución situada en un área en la que Cocci es común.
    - **Pruebas de detección de la hepatitis B y C:** Las hepatitis B y C son infecciones del hígado causadas por virus. Su equipo de atención médica le recomendará que se haga las pruebas de la hepatitis B y C.
    - También puede solicitar que le hagan la prueba de otras hepatitis.

Ambos tipos de hepatitis pueden transmitirse de una persona a otra al compartir agujas u otros objetos que puedan contener sangre u otros líquidos corporales. Formas de protegerse contra esta enfermedad:

- No comparta objetos como agujas o pajitas utilizadas para inhalar droga.
- Utilice un preservativo durante las relaciones sexuales. Puede conseguir preservativos en su unidad de vivienda. **Nota:** Aunque puede conseguir preservativos, el sexo no está permitido mientras esté en prisión y es ilegal.
- No comparta NINGUNA agujas (de tatuaje o piercing).
- No comparta tenedores, cuchillos, ni cucharas.
- No comparta máquinas de afeitar, cortaúñas ni cepillos de dientes.
- Si no tiene hepatitis B, puede vacunarse para evitar contraerla.

Existe un tratamiento farmacológico para la hepatitis C. Se le ofrecerá este medicamento si tiene hepatitis C. Más del 90% de las personas que toman el tratamiento completo se curan de la hepatitis C. La hepatitis B es más difícil de tratar y, en la mayoría de los casos, tendrá que acudir a un especialista si tiene hepatitis B. Ambos tipos de hepatitis pueden provocar cáncer de hígado si no se tratan.

Prevención de Enfermedades Contagiosas

Las personas que viven en prisiones pueden contraer enfermedades que se transmiten fácilmente de una persona a otra. Las personas pueden transmitir rápidamente enfermedades como COVID-19, gripe, varicela, paperas y viruela del mono a otra persona. Esto hará que mucha gente en la prisión esté muy enferma. Vacunarse puede ayudarle a mantenerse bien. El departamento de atención médica comprobará su expediente médico y le ofrecerá vacunas para protegerlo, como:

- COVID-19.
- Triple vírica (sarampión, paperas y rubéola).
- Varicela.
- Hepatitis A.
- Hepatitis B.
- Tétano (Tdap).
- Influenza (Gripe).

Para evitar la propagación de enfermedades:

- Lávese las manos.
- Mantenga limpia su área.
- No comparta artículos personales.
- Acuda al médico cuando esté enfermo.

Las vacunas contra COVID-19 funcionan muy bien y se ha demostrado una y otra vez que ayudan a las personas a evitar enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes relacionadas con COVID-19. Le recomendamos encarecidamente que se ponga la vacuna COVID-19 y las dosis de refuerzo recomendadas.

Su equipo de atención médica hablará con usted sobre otras formas de ayudarle a mantenerse libre de COVID-19. Entre ellas se incluyen el uso de mascarilla, mantener la distancia con otras personas, someterse a pruebas y recibir tratamiento oportuno cuando el resultado sea positivo y se presenten incluso síntomas leves a moderados.

Servicios y Asesoramiento Nutricional

El CDCR le proporciona tres comidas al día. Cada comida tiene MÁS calorías de las que necesita, por lo que puede dejar de comer algo de la comida que no le guste y seguir ingiriendo suficientes calorías. Si siempre come todo lo que hay en la bandeja en cada comida, es posible que aumente de peso.

Si padece alguna afección médica, el equipo médico puede prescribirle una dieta especial, refrigerios adicionales, vitaminas o darle otros consejos en función de sus necesidades. También pueden remitirle a un Nutricionista Registrado para que le explique cómo pueden afectar a su salud los alimentos que ingiere y qué debe cambiar. Hable con su equipo de atención médica si tiene alergias alimentarias o restricciones religiosas o dietéticas.

Su equipo de atención médica hablará con usted sobre:

- Cómo mantenerse saludable.
- Tratamientos para las afecciones que pueda padecer.
- Cualquier atención médica especial que pueda necesitar.
- Cualquier información o educación de salud que desee.

Los temas de educación para el cuidado de la salud pueden incluir:

- Bienestar.
- Prevención.
- Información sobre enfermedades o dolencias recién diagnosticadas.
- Plan de tratamiento (por ejemplo, dieta, medicamentos, aparatos ortopédicos especiales o equipamiento).

- Pruebas.
- Procedimientos.
- Cuidados pre y post operatorios.
- Cómo seguir su plan de tratamiento.
- Cambios en el estilo de vida (por ejemplo, ejercicio, dejar de fumar, nutrición).

¿Qué son los Opioides?

Los opioides son una clase de medicamento que activan receptores en el cerebro que alivian el dolor y desencadenan otras sustancias químicas en el cerebro que pueden causar una sensación de euforia ("subidón") y ser muy adictivos. Hay diferentes tipos de opioides, incluidas drogas ilegales como la heroína, así como medicamentos legales con receta utilizados para tratar el dolor, como la morfina, la codeína, la metadona y la hidrocodona.

Sobredosis de Opioides

A dosis elevadas, los opioides hacen que la respiración se ralentice o incluso se detenga. Cada año mueren decenas de personas en el CDCR por sobredosis accidental, normalmente relacionadas con el consumo de opioides. Las drogas ilegales que se consumen en la calle, como la heroína, suelen mezclarse con otras drogas peligrosas o sustancias químicas como el fentanilo. Muchos pacientes del CDCR han muerto por sobredosis accidental debido al consumo de drogas callejeras que no sabían lo que contenían. Las sospechas de sobredosis por opioides pueden ser investigadas por la custodia.

¿Qué le ocurre a su cuerpo cuando sufre una sobredosis?

- Usted deja de respirar.
- Su cerebro no recibe oxígeno.
- Su corazón deja de latir.
- Si no se trata rápidamente, hay muchas posibilidades de que muera.

¿Cuáles son las señales y síntomas de una sobredosis de Opioides?

- Piel fría y sudorosa
- Respiración lenta, superficial o inexistente.
- Las uñas o los labios se tornan azules o morados.
- Pupilas "puntiformes" extremadamente pequeñas.
- Latidos lentos.
- Somnoliento y poco reactivo.
- Vómitos.

¿Qué se puede hacer para evitar la muerte por sobredosis de opioides?

- Si usted, su compañero de celda u otra persona presenta las señales anteriores, ¡pida ayuda de inmediato!
- No tome medicamentos que no le hayan sido recetados.
- No ingiera alcohol.

El CDCR utiliza Narcan (también conocido como naloxona) que es un medicamento que revierte los efectos de los opioides. El uso de Narcan, con la ayuda de los servicios de emergencia (911), aumentará las posibilidades de supervivencia. A las personas que salen del CDCR se les da Narcan para que se lo lleven cuando se vayan.

Programa de Tratamiento Integrado de los Trastornos por Consumo de Sustancias

El CDCR y el CCHCS tienen un programa para tratar a personas con SUD. El programa incluye:

- Examinar a todas las personas que llegan al RC para detectar trastornos por consumo de sustancias (SUD).
- Remitir a cada persona a los servicios en función de sus propias necesidades.
- Programas o clases para personas con SUD en cada institución.
- Medicamentos para tratar a pacientes con trastorno por consumo de opioides o trastorno por consumo de alcohol.
- Monitoreo aleatorio con pruebas de drogas en orina.
- Opciones de vivienda de apoyo a la recuperación
- Poner en contacto a las personas liberadas con los equipos y servicios de atención médica de la comunidad para que continúen el tratamiento.
- Dar a las personas liberadas del CDCR un suministro de Narcan.

La meta del ISUDT es mejorar la salud de la población del CDCR, disminuir las muertes por sobredosis, ayudar a que las instituciones sean más seguras para todos los que trabajan y viven en ellas, aumentar las posibilidades de éxito de los programas de rehabilitación y ayudar a las personas a tener éxito cuando se reincorporen a sus comunidades de origen.

Si desea recibir tratamiento para el SUD, entregue un CDCR 7362 (hoja de reporte por enfermedad) y hable con el personal de atención médica. El personal de atención médica puede ayudarle a recibir tratamiento y educación.

Cuidados Paliativos

Los cuidados paliativos se centran en mejorar la calidad de vida de los pacientes que se enfrentan a enfermedades crónicas, graves o que acortan la vida. Si padece una enfermedad que acorta la vida, puede optar por acudir a la unidad de cuidados paliativos del CMF o al SNF del CCWF, donde el personal de atención médica está muy capacitado para atender a pacientes próximos al final de la vida. También puede solicitar la libertad por motivos humanitarios. Hable con su equipo de atención médica sobre sus preferencias en materia de cuidados paliativos y sobre si puede ser elegible para la libertad por motivos humanitarios.

Planificación Anticipada de la Atención

La planificación anticipada de la atención médica informa tanto a su familia como a su equipo de atención médica sobre sus deseos en caso de que no pueda hablar por sí mismo si está muy enfermo o herido. Los cambios en su salud pueden producirse cuando usted no lo espera. Es importante llenar los formularios de planificación anticipada de la atención médica para ayudar a los demás a saber qué tipo de atención médica desea y quién puede tomar las decisiones cuando usted ya no pueda interactuar con su equipo de atención médica. Puede modificar estos formularios en cualquier momento si cambia de opinión, recibe nueva información o se produce un cambio en su estado de salud.

Una Directiva Anticipada para la Atención Médica y POLST son formularios legales que usted completa para decirle a su equipo de atención médica qué tipo de atención desea si está gravemente enfermo o lesionado y no puede tomar decisiones.

- Una Directiva Anticipada le permite:
  - Elegir a una persona para que tome decisiones de atención médica por usted cuando usted no pueda tomarlas.
  - Comunicar al equipo de atención médica cualquier deseo que tenga, como por ejemplo no querer estar conectado a un respirador artificial si se está muriendo.
  - Comunicar al equipo de atención médica si quiere donar algún órgano o tejido después de morir.
- Un POLST es un formulario de orden médica que da instrucciones más específicas sobre los tratamientos médicos para los enfermos graves. Hable con su médico y analicen su afección médica, las opciones de tratamiento y sus opciones de cuidados al final de la vida, como la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés), la respiración mecánica, el uso de una sonda de alimentación o su preferencia por centrarse en los cuidados paliativos.

Si llena uno de estos formularios, puede cambiar sus deseos en cualquier momento. Hable con su equipo de atención médica si desea llenar estos formularios, si tiene alguna duda o si desea hacer cambios en los formularios existentes.

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

No pasa nada si buscas ayuda

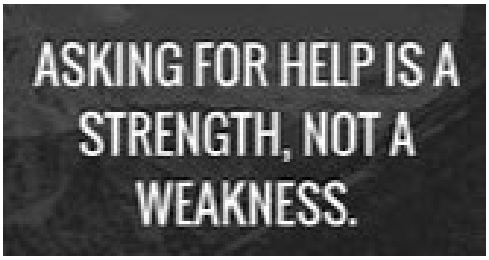
Servicios de Salud Mental

Puede solicitar Salud Mental en cualquier momento, de día o de noche, siete días a la semana. La salud mental es privada. Salud Mental proporciona alguien que escucha sus sentimientos y problemas y le ayuda cuando no sabe qué hacer. También puede preguntar a Salud Mental sobre medicamentos, si los necesita.

¡Salud Mental SE PREOCUPA por usted!

Lo que debe saber

- **No está solo.** Puede que lo sienta así, pero es normal sentirse cansado, estresado e incapaz de pensar, sobre todo en la cárcel. Muchas personas pasan por momentos difíciles. Algunos pueden incluso pensar en el suicidio. Hablar de ello ayuda.
- Manténgase lo más seguro posible. No consuma drogas ni alcohol. Estas cambian su forma de pensar y hacen que actúe mal. Al final, las drogas y el alcohol lo hacen sentir peor.
- Tome todos sus medicamentos. No deje de tomar ni cambie de medicamento hasta que usted y su médico lo decidan juntos. No tome medicamentos de otras personas ni comparta los suyos. Tome sólo los medicamentos que le haya recetado su médico.



- Cuando no se encuentre bien, pida ayuda de inmediato. Busque un personal de confianza y hable con él. Hay personas que le ayudarán cuando lo pida.

Cuando necesite ayuda, hable con cualquier miembro del personal. Si no puede hablar con el personal, envíe una hoja de reporte por enfermedad. Entregue este papel al personal o deposítelo en el buzón de reportes de enfermedad que está bajo llave en su área de vivienda.

Remisión del Personal o Autoremisión

Cuando entregue una hoja de reporte por enfermedad, pregunte por Salud Mental o pida al personal que lo envíen a Salud Mental. Escriba toda la información que pueda sobre su problema. Asegúrese de incluir su nombre y número de CDCR. Por favor, no oculte los problemas ni piense que tiene que inventarse los síntomas para obtener ayuda. Lo mejor es decir la verdad sobre las cosas que le resultan difíciles de sobrellevar para que pueda obtener la ayuda que necesita. Salud Mental le atenderá en un plazo de siete días si su solicitud no es una emergencia. Cuando necesite atención rápida, Salud Mental le atenderá lo antes posible. Informe inmediatamente al personal si está pensando en hacerse daño o suicidarse o en matar a otros.

Los problemas de salud mental son difíciles de manejar.

Pide ayuda, si usted:

- Se siente:
  - Atrapado.
  - Avergonzado y culpable.
  - Muy enfadado.
  - Deprimido y ansioso.

- Solo o perdido.

- Que no se preocupa por sí mismo. Si está tomando malas decisiones y cree que no tiene nada que perder.
  Está consumiendo alcohol o drogas.
- Se siente abrumado por los problemas en la cárcel o en casa y cree que no puede con ellos. ¿Tiene miedo de los demás, de tener problemas legales o de enfrentarse a más tiempo? ¿Está pasando por una situación de divorcio/separación, falta de contacto con sus hijos, fallecimiento o enfermedad de un ser querido?
- Padece un dolor prolongado o una enfermedad grave.
- Está enfadado, asustado o no sabe cómo afrontar el hecho de estar en AdSeg/STRH o SHU/LTRH.
- No puede dormir ni comer bien. ¿Duerme y come demasiado o no come en absoluto?
- No puede disfrutar de las cosas. ¿Cree que todo carece de sentido?

Señales Graves antes del Suicidio

- Querer morir o no despertar.
- Sentirse cansado de vivir.
- Pensar que el suicidio es lo único que detendrá sus sentimientos o su dolor físico.
- No tener esperanza.
- Regalar sus cosas.
- Planear cómo suicidarse.
- Decidir cuándo suicidarse.

- Despedirse de los seres queridos.
- Escribir cartas para decir a sus seres queridos que lamenta haberse suicidado.

¡DETÉNGASE ANTES DE ACTUAR!

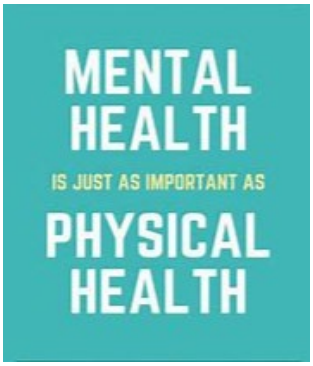
Crisis de Salud Mental

INFORME INMEDIATAMENTE AL PERSONAL si piensa suicidarse o matar a otra persona. Si está confundido y no puede pensar o tiene otros problemas de salud mental, **SIEMPRE hay ayuda.**

Tratamiento de Salud Mental

El tratamiento de salud mental es gratuito para usted. Algunas formas de obtener ayuda de Salud Mental son:

- Pedir al personal que lo remita a Salud Mental.
- Comunicar sus problemas al personal de Recepción.
- Entregar una hoja de reporte por enfermedad para solicitar servicios de Salud Mental.



En privado, Salud Mental le hará preguntas sobre su historial y sus problemas. Dígales si alguna vez ha recibido tratamiento o ha tomado medicamentos para estos problemas. Los problemas de salud mental incluyen:

- No entender la vida en prisión y las reglas.
- Tener problemas que no cree que pueda resolver en prisión, como deudas, temor por su seguridad o problemas legales. Enfrentarse a problemas en casa que no sabe cómo afrontar, como separarse, la custodia de los hijos y la pérdida de seres queridos.
- Sentirse deprimido y preocupado.

- Estar traumatizado (abuso sexual, físico, emocional o participación en pandillas).
- Oír voces o sonidos que otras personas no pueden oír.
- Ver cosas que otras personas no pueden ver.
- Sentirse extraño por razones que no comprende.
- Pensar o planear hacerse daño o matarse a sí mismo o a otra persona.

Si necesita ayuda de salud mental, hay cuatro niveles de atención. En EOP o CCCMS, normalmente le atienden en el patio. Para AdSeg, los pacientes de EOP van a EOP-AdSeg y los de CCCMS a STRH. Para SHU, los pacientes del EOP van al PSU y los del CCCMS al LTRH. En MHCB o PIP (Agudos o Intermedios), usted recibe tratamiento en un hospital. En todos los niveles de atención, su IDTT trabajará con usted para decidir el mejor programa, y usted:

- Tendrá un médico de cabecera.
- Obtendrá citas y consultas en la celda.
- Participará en su propio plan de tratamiento.
- Podrá negarse a recibir tratamiento, a menos que la corte lo ordene.

Su equipo de tratamiento incluirá:

- Médicos psicólogos (médicos de Salud Mental que no pueden recetar medicamentos).
- Trabajadores sociales.
- Psiquiatras (médicos de Salud Mental que pueden recetar medicamentos).
- Otros tipos de terapeutas, como los Terapeutas Recreativos (RT) y los Terapeutas Musicales.

- Personal de enfermería, que son Enfermeras Registradas (RN), Enfermeras Vocacionales Tituladas (LVN) y Técnicos Psiquiátricos (PT).

Los servicios de Salud Mental pueden incluir:

- Terapia individual.
- Medicina.
- Grupos y actividades divertidas.

En EOP, puede ganar MCC y tener la oportunidad de reducir su condena. TCMP puede trabajar con usted para ayudarle en la planificación de su libertad condicional. Salud Mental trabaja con todos en el CDCR y el CCHCS para asegurar que su plan de tratamiento se adapte mejor a todas sus necesidades del programa.

Dese la oportunidad de recuperar la esperanza. ¡Venga a ver al personal de Salud Mental!

SERVICIOS DENTALES

Servicios Dentales

Recibirá los servicios dentales que un dentista decida que son médicamente necesarios, tal y como se definen en el Código de Regulaciones de California, Título 15, artículos 3999.200 y 3999.98. Puede encontrar un ejemplar en la biblioteca jurídica.

Los servicios dentales pueden ayudar a eliminar el dolor de dientes y encías. Los servicios dentales incluyen la detección y el tratamiento de problemas dentales que pueden perjudicar su salud o dificultarle masticar los alimentos.

Los servicios dentales incluyen:

- Exámenes.
- Limpiezas.
- Rellenos de amalgama (color plata).
- Rellenos de resina compuesta (del color del diente) sólo para los dientes frontales.
- Extracciones/cirugía bucal (extracción de dientes).
- Coronas (chapas) de acero inoxidable.
- Dentaduras totales y parciales (dientes postizos).
- Tratamiento para ayudar a mantener sanos sus dientes y encías.
- Información para ayudarle a mantener sanos sus dientes y encías.

El CDCR NO proporciona estos servicios dentales:

- Coronas (chapas) o puentes de oro o porcelana.
- Implantes (dientes artificiales que se atornillan a la mandíbula).
- Ortodoncia (brackets).
- Blanqueamiento dental.

- Odontología cosmética (cuidados dentales sólo para mejorar el aspecto).
- Endodoncias en dientes posteriores.
- Cirugía de Endodoncia.
- Tratamiento del dolor en las articulaciones de la mandíbula.
- Extracción de muelas del juicio que no necesitan extraerse.
- Cirugía para extraer muelas del juicio que son demasiado difíciles de extraer incluso para un especialista.

Si necesita servicios dentales, presente una hoja de reporte por enfermedad.

Recibirá servicios dentales en función de la prioridad. El dentista decidirá la prioridad de sus problemas dentales mediante un examen dental.

Clasificaciones de Prioridades Dentales

- DPC 1 - Atención urgente: necesita tratamiento por una lesión, dolor, infección, inflamación u otro problema dental grave.
- DPC 2 - Atención interceptiva: Necesita cuidados dentales menos urgentes, pero no rutinarios. Por ejemplo, si tiene caries profundas, muchas caries o si no tiene suficientes dientes para masticar los alimentos.
- DPC 3 - Atención rutinaria: necesita tratamiento para problemas dentales que no son graves y pueden esperar. Su nivel de higiene bucal (lo bien que se limpia los dientes) y el tiempo que le queda de condena determinarán si califica para los servicios de DPC 3.
- DPC 4 - No necesita atención dental.

- DPC 5 - Tiene necesidades dentales especiales.

Tratamiento de Urgencia

El tratamiento dental de urgencia está disponible 24 horas al día, siete días a la semana. Si necesita atención dental inmediata, dígaselo a cualquier miembro del personal. Los problemas DPC 1 son más urgentes, por lo que el dentista puede tener que tratarlos antes de ocuparse de los problemas DPC 2 o DPC 3.

Un dentista puede hacerle una exploración en el RC y decirle que necesita tratamiento dental. En el RC, sólo se pueden tratar las urgencias y los problemas dentales DPC 1. El personal dental del RC también puede enseñarle a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental si el dentista dice que necesita ayuda.

Solicitud de Tratamiento

Poco después de llegar a un centro de atención primaria, el personal odontológico le notificará que puede someterse a un examen dental. Después de recibir la notificación, deberá presentar una hoja de reporte por enfermedad si desea acudir a un dentista para un examen dental. El dentista hará una lista de sus problemas dentales durante el examen.

Puede recibir tratamiento para problemas dentales de urgencia y DPC 1, independientemente del tiempo que le quede de condena. Sólo puede recibir tratamiento para problemas dentales de urgencia, DPC 1 y DPC 2 si le quedan menos de 12 meses de condena. Si le quedan más de 12 meses de condena, puede recibir tratamiento para todos sus problemas dentales.

Debe firmar un formulario de consentimiento para autorizar el tratamiento dental. Si rechaza el tratamiento dental, debe firmar una Denegación de Examen y/o Tratamiento Dental, CDCR 7225-D. Debe acudir a la clínica dental, puntualmente, para todos los ducados dentales para recibir tratamiento o para rechazar el tratamiento.

Tratamiento Dental y Medicamentos

Algunas personas toman medicamentos sublinguales (Suboxona) para el OUD. Muchos medicamentos que se disuelven en la boca pueden facilitar la aparición de caries en sus dientes o infecciones en la boca. La preocupación por los problemas dentales no es una buena razón para evitar medicamentos útiles o incluso vitales. Es una buena idea tener un cuidado extra de su salud dental si toma medicamentos sublinguales como la Suboxona siguiendo estos pasos:

1) Tome los medicamentos correctamente, siguiendo las instrucciones.

2) Enjuáguese - Cuando el medicamento se haya disuelto por completo, beba un gran sorbo de agua, agítelo y trágueselo.

3) Cepíllese más tarde - Es mejor esperar al menos una hora antes de cepillarse los dientes.

4) Colabore con su dentista - Es importante que solicite su examen dental cuando reciba un aviso indicándole que puede hacérselo. También es importante solicitar atención dental si nota cambios en la boca o tiene dolor de dientes.

Tratamiento de DPC3

Para recibir tratamiento de los problemas dentales DPC 3 en un centro de atención primaria (excepto para el tratamiento de

la enfermedad de las encías), debe mantener los dientes lo suficientemente limpios como para tener un buen nivel de higiene bucal.

- Un miembro del personal dental comprobará cuántos de sus dientes tienen sarro y calculará su índice de sarro. El sarro dental es un material pegajoso en los dientes y encías que contiene bacterias. Estas bacterias provocan caries y enfermedades de las encías. Una puntuación del índice de sarro del 20% o inferior es un buen nivel de higiene bucal.
- Cuando la puntuación de su índice de sarro sea superior al 20%, el personal dental se ofrecerá a ayudarle a mejorarla. Lo harán limpiándole los dientes o enseñándole a cepillarse y a utilizar el hilo dental. La puntuación del índice de sarro ayuda al personal dental a enseñarle lo importante que es tener los dientes y las encías limpios.
- Debe practicar el cepillado y el uso del hilo dental durante 30 días naturales después de que el personal dental le enseñe a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental. Esto es para ver si la puntuación de su índice de sarro mejora. Deberá presentar una hoja de reporte por enfermedad al cabo de 30 días naturales para comprobar si la puntuación de su índice de sarro es lo suficientemente buena como para tener derecho a los servicios dentales del DPC 3.

Si la puntuación de su índice de sarro sigue siendo superior al 20%, o si rechaza las instrucciones sobre cómo cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental, es posible que sólo reciba

atención dental de urgencia, DPC 1, DPC 2 (dependiendo del tiempo que le quede de condena) y DPC 5.

Una Guía para la Higiene Bucal (Autocuidado)

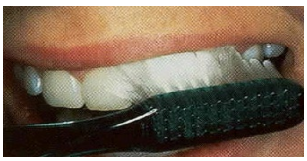
¿Qué puedo hacer para mantener mi boca sana?

- Consumir una dieta saludable.
- Limitar los refrigerios entre comidas.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días.

Cepillado

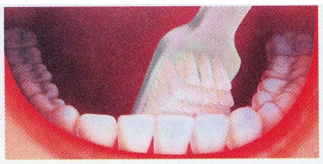
Establezca una rutina para cepillarse los dientes.

- Cepíllese dos veces al día, al levantarse y antes de acostarse.
- Cepíllese durante al menos dos minutos cada vez.
- Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves con pasta o polvos dentales con flúor.
- Sujete el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados en la línea de las encías.



- Cepíllese todos los dientes. Empiece por un lugar y continúe por toda la boca.
- Cepille suavemente las superficies anterior, posterior y masticatoria con pequeños movimientos circulares.

- Gire el cepillo y utilice la punta para cepillar las superficies posteriores de los dientes frontales superiores e inferiores.



- Cepíllese la lengua.

- Enjuáguese con agua después de cepillarse.

Uso del Hilo Dental

Usar hilo dental entre los dientes y debajo de las encías es tan importante como cepillarse los dientes. Utilice hilo dental al menos una vez al día.

El CDCR le ha autorizado a utilizar un dispositivo de hilo dental.

Cómo utilizar el dispositivo de limpieza con hilo dental:

- Coloque el hilo dental en el punto donde se unen dos dientes.

- Con un movimiento de vaivén, presione suavemente para mover el hilo entre los dientes.

- Deslice el hilo primero por debajo de la encía alrededor de uno de los dientes en forma de U.

- Mueva el hilo dental arriba y abajo por el lado del diente de 3 a 5 veces. El hilo dental tiene que llegar debajo de la encía.
- Invierta la U y pase el hilo dental por el otro diente.

- Retire el hilo dental y colóquelo entre los dos dientes siguientes.
- Repita el proceso en todos los dientes restantes.
- Después de usar el hilo dental, enjuáguese la boca con agua.

De usted depende proteger sus dientes y encías. La caries dental y la enfermedad de las encías pueden dañar su boca y afectar cómo se siente consigo mismo. Cepillarse los dientes

y usar hilo dental a diario ayudará a prevenir la caries y las enfermedades de las encías. Así que, ¡tome el control ahora para mantener su boca sana!

Mantenga sanos sus dientes y encías