



GUIA PARA EL CUIDADO DE LOS DIENTES Y BOCA PARA PERSONAS DE GUATEMALA, EL SALVADOR Y HONDURAS





Authors of the Manual:

Gerardo Maupome, Cindy Gil, Firany Briceno, Rafael Aguilar, and Karla Armenta

Administrative and Management Support:

Kristen Starkey

Acknowledgements:

Richard M. Fairbanks School of Public Health: Mariana Lopez-Owens

La Plaza, Inc.: Miriam Acevedo Davis and Breanna Rodriguez

Community members: Their selfless participation and help with survey and focus group data collection

DentCHEP Advisory Board Members at large

Community Health Engagement Program:

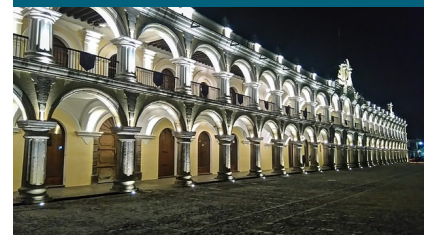
“This manual was developed and produced, in part, with support from the Indiana Clinical and Translational Sciences Institute funded, in part by Grant Number UL1TR002529 from the National Institutes of Health, National Center for Advancing Translational Sciences, Clinical and Translational Sciences Award. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health, Indiana University, and neither of the Richard M. Fairbanks School of Public Health.”



EL Salvador, palacio nacional.



Isla de Roatan, Honduras.



Guatemala Antigua



Casos de la vida dental...

La historia de la cuñada que todo lo sabe.



Carmen de 26 años de edad, está recién llegada a Indianápolis de El Salvador en busca del “sueño americano”. Ella tiene un problema con una muela que le está causando mucho dolor, no tiene trabajo, no tiene dinero. Está desesperada y no sabe a dónde ir. **Mónica** su cuñada le dice, “hay una clínica dental que ofrece servicios a bajo costo .”

Carmen: ¿Dónde está y que tengo que hacer para que me atiendan?

Mónica: Aquí está la dirección y tienes que llamar temprano para hacer tu cita.

Carmen: ¡Muchísimas gracias por la información! Voy a llamar hoy mismo.

Mónica: De nada. ¡Para eso son las cuñadas!

Ahora, Carmen ya sabe que existen servicios dentales de bajo costo y donde hablan español (ver lista de recursos al final de este manual).

¿Sabías que...?

El 42% de las personas de Guatemala, El Salvador y Honduras van al dentista solamente cuando tienen un problema y no tienen chequeos de rutina regular.

Se recomienda visitar al dentista cada 6 meses para un chequeo general y limpieza dental para evitar caries y pérdida de dientes.



Qué hace el Dentista?

El dentista es un especialista que se dedica al cuidado y tratamiento de las enfermedades de los dientes y encías.

En el chequeo de rutina, el dentista te hace un examen detallado de los dientes tomando radiografías. Es común que te haga una limpieza dental. Es importante que le digas al dentista cualquier problema que tengas en la boca.

En la sala de Emergencias

1 de 5 personas



1 de cada 5 personas buscaron atención en un hospital o una sala de emergencias cuando ya tenían dolor de dientes, muelas o boca.

Esto frecuentemente resulta en:

Pagar más dinero

Esperar más tiempo a que los atiendan

No hay seguimiento al tratamiento, porque más bien se tratan sólo los problemas inmediatos.



Cuando no tienes un cuidado de rutina, esto puede causar problemas como:

- mal aliento
- pérdida de dientes
- dolor
- problemas en las encías
- caries (picadura de dientes)
- infecciones
- pérdida de autoestima
- desagrado con la apariencia personal

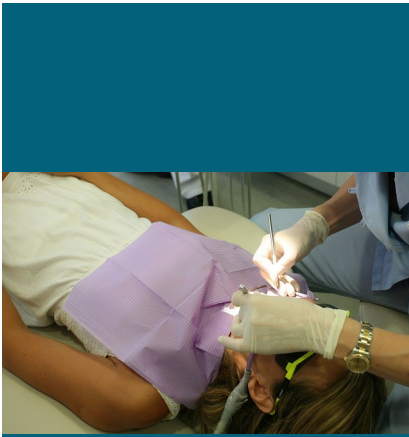


68% de las personas de Guatemala, El Salvador y Honduras reportaron que no se han dado cuenta de tener mal aliento o se han sentido apenados por eso.

Tratamientos dentales comunes

- Extracción de dientes y muelas del juicio (también conocidas como cordales o cordiales)
- Empaste, rellenos para tratar las caries (picadura de dientes)
- Tratamientos de conductos o de nervios (endodoncia, 'root canal')
- Limpieza dental
- Tratamiento de las encías (periodoncia)
- Frenos/tratamiento correctivo (ortodoncia)

El mal aliento puede ser señal de otros problemas de salud.



¿Cuál de los rellenos es mejor, el de metal (amalgama) o el blanco?

Existen 2 tipos de rellenos:

1.) Rellenos de amalgama

- a. hechos de metales
- b. son más usados y son más duraderos
- c. se han usado por muchísimos años

2.) Rellenos blancos

- a. pueden ser de resina o de porcelana
- b. los empastes de resina son los más comunes y más económicos
- c. los rellenos de porcelana son más costosos, pero son de larga duración y se ven mejor



Cuidado de los dientes

Cepillarse los dientes es una parte importante de la higiene bucal. Para tener una boca y sonrisa sanas, la Asociación Dental Americana (ADA) recomienda:

- Cepíllate los dientes por lo menos 2 veces al día, o después de comer los alimentos y antes de irse a dormir. El tamaño y la forma del cepillo deben adaptarse a tu boca para cepillar cada diente.
- Se recomienda cambiar el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses, o antes si está desgastado.
- Es muy importante usar una pasta dental con fluoruro.

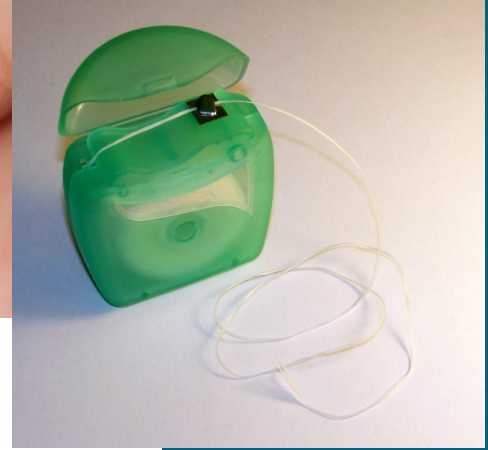
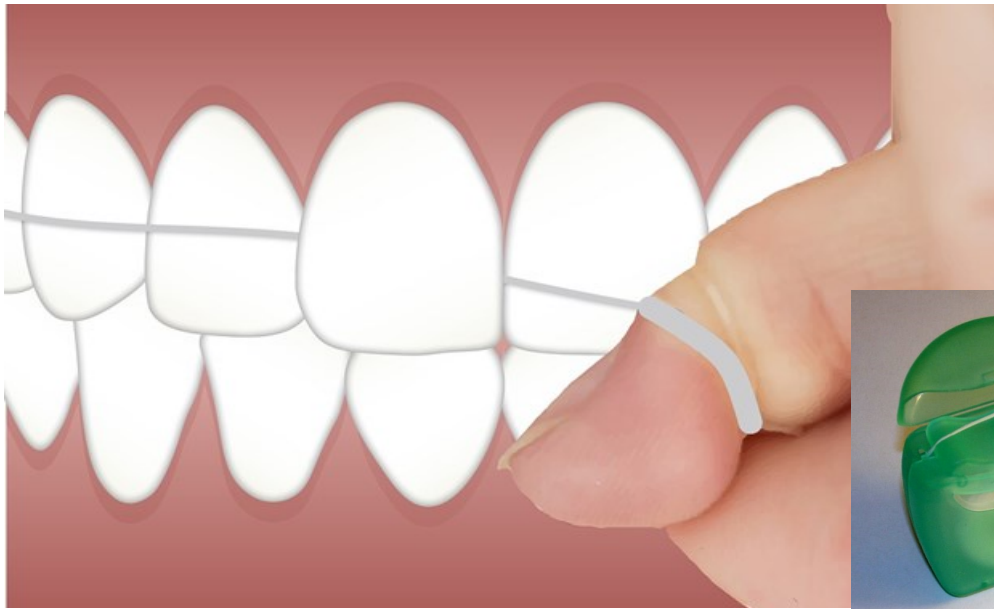
Cepillo
desgastado



¿Cuál es la manera correcta de cepillarse los dientes?



Un cepillado correcto toma al menos 2 minutos.



¿Cuándo se debe utilizar el hilo dental?

Usa hilo dental a diario, por lo menos antes de dormir.

Otra pregunta común que los pacientes hacen, “¿Qué debería hacer primero, utilizar hilo dental o cepillarme?”

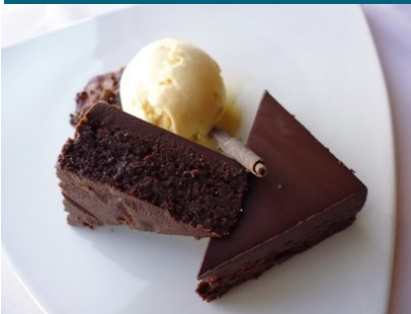
El orden no importa, siempre y cuando hagas un trabajo cuidadoso. El cepillar y usar hilo dental es la mejor manera de quitar la placa que causa caries en los dientes y de ayudar a mantener una mejor salud de la boca.

Usa hilo dental a diario, por lo menos antes de dormir.

Ahora bien, ¿de dónde vienen las caries o picaduras? ¿Y qué otras cosas pueden darnos problemas con los dientes?



Alimentos que causan caries



Azúcar

Es muy común en nuestra cultura el consumo de azúcar en refrescos, dulces, y pan dulce.

Se ha visto que el 70% de las personas de Guatemala, El Salvador y Honduras comen helados, y otros postres muy frecuentemente. Esto es un problema porque los azúcares en golosinas, bebidas o comida les permiten a las bacterias de la boca crear ácidos. Con el paso del tiempo, estos ácidos lastiman los dientes; si la persona come muchos azúcares, los dientes tienen hoyos. Esto se llama caries.



Fumar

Fumar o mascar tabaco ('chew', 'snuff') es también un problema para los dientes, las encías y la boca en general. Es común que las personas que usan tabaco tengan problemas como manchas en los dientes, se les caigan los dientes porque las encías se debilitan, y hasta tengan cáncer.



Casos de la Vida Dental: Manuel tenía dolor y no sabía que hacer....

Supervisor: ¡Buenos días Manuel! ¿Por qué no veniste ayer a trabajar?

Manuel: Fui con el dentista. Tenía mucho dolor en una de mis muelas del juicio. Pero no me hicieron nada y no puedo trabajar.

Supervisor: ¿Por qué no te hicieron nada?

Manuel: El dentista me dijo que tenía muchos problemas dentales. ¡Y me quería cobrar más de \$5,000 dólares! ¡No tengo ese dinero!

Supervisor: Sí, es bastante dinero. Te voy a sugerir que regreses con el dentista y dile que solo quieres tratar la muela que te causa dolor, porque no tienes dinero para pagar el resto de los tratamientos. Y también te recomiendo que después continúes con los tratamientos dentales y vayas al dentista con regularidad.



Manuel: ¿Y puedo hacer eso?

Supervisor: Acá en los Estados Unidos el cuidado dental es diferente a nuestro país. Los dentistas quieren darte un cuidado regular de los dientes y no sólo cuando tienes una emergencia o dolor. Pero recuerda que también los pacientes tienen derecho a decidir sobre su tratamiento y de saber que planes de pago tienen.

Opciones de pago para los tratamientos

Existen clínicas con planes de pago para adultos y niños. Dependiendo de donde vivas, tu ingreso y el tamaño de la familia, puedes ver cuales planes te convienen más. Algunas veces puedes entrar a programas de ayuda financiera

Programas de ayuda financiera:

Health Advantage Program. Es conocido como “Las Ventajas de Salud” o las “Ventajas de Eskenazi”. El programa se creó para ayudar a las familias de bajos recursos con sus servicios médicos, de hospital y cuidado dental preventivo si viven en el condado de Marion. Este programa no es un seguro médico sino una ayuda financiera. El programa tiene varias clínicas de atención y servicios médicos para su fácil acceso . Cualquier persona que viva en el condado de Marion sin importar su nacionalidad o si no tiene papeles puede hacer una solicitud. Si deseas más información puedes llamar al (317) 880-0000.

Programas de Medicaid:

- HIP- Health Indiana Plan: Es un programa de aseguranza médica, cirugías, hospitalización y cuidado dental para personas de 19 a 64 años de edad con bajos recursos y que no tienen aseguranza médica. Otros requisitos son ser ciudadano de los Estados Unidos o tener 5 años de como residente permanente. Si deseas más información sobre estos planes comunícate a las oficinas de Medicaid: 1-800-403-0864.
- Hoosier Healthwise: Es otro programa de aseguranza médica y dental del Estado de Indiana para niños, mujeres embarazadas y familias con bajos ingresos. Los servicios de aseguranza médica son gratis o se dan con un pago mínimo. Otros requisitos son ser ciudadano de los Estados Unidos. Si deseas más información sobre estos planes comunícate a las oficinas de Medicaid: 1-800-403-0864.
- Hoosier Health Connect. Es un programa para personas discapacitadas, ciegas, y ancianos (65 años de edad o mayores) que no están en Medicare. Para este programa es necesario ser ciudadano de los Estados Unidos. Si deseas más información sobre estos planes comunícate a las oficinas de Medicaid: 1-800-403-0864.



Lista de recursos de servicios dentales en el area de Indianapolis

LISTA DE RECURSOS PARA CUIDADOS DENTALES GRATUITOS O DE BAJO COSTO

Este documento está actualizado a partir de agosto de 2018. Es muy probable que la información y los servicios mencionados aquí cambiará. Asegúrese de llamar y obtener la información actual antes de ir a cualquiera de estos lugares para el cuidado dental. El Equipo VidaSana no se hace responsable de ninguna información incorrecta y tratará de mantener la información lo más actualizada posible.

Centro	Información de Contacto	Dirección y Horario	Descripción
Blue Triangle Dental and Wellness Clinic (Gennesaret Free Clinic)	(317)955-0217	725 N. Pennsylvania Street Indianapolis, IN 46204 Martes – Viernes 8am-4pm	<ul style="list-style-type: none"> • Provee servicios dentales para aquellos con y sin seguro • Solo con cita; servicios para adultos.
IU School of Dentistry	(317)274-7433	1121 W. Michigan Street Indianapolis, IN 46202 Lunes - Viernes 9:00 am - 12:00 pm 1:30 pm - 5:00 pm	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado dental generalmente más barato que un dentista regular • Cuidado es dado por estudiantes de odontología bajo la supervisión de un dentista • Se puede pagar en efectivo o con cheques, money order, Visa, MasterCard, y tarjeta Discover Credit.
Riley Children’s Health/Indiana University Health – Pediatric Dentistry	(317)944-3865	575 Riley Hospital Drive Room 3210 Indianapolis, IN 46202 Por cita solamente	<ul style="list-style-type: none"> • Para niños solamente • Se aceptan niños con discapacidad médica, mental, y física • Debe de tener: Medicaid, Hoosier Healthwise, Children's Special Health Care, Plan de Seguro Dental Tradicional, Delta Dental Premier, Delta PPO, or Delta Discount Plans
Indiana University School of Dentistry Emergency Clinic	(317) 278-0527	1121 W. Michigan Street Indianapolis, IN 46202 Lunes - Viernes 8:30 – 10:30 am 1:00 – 2:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> • Clínica de emergencia – por orden de llegada • Cuidado es dado por estudiantes de odontología bajo la supervisión de un dentista • Pago inicial es \$99 • Puede costar más si otros servicios son necesarios • Se aceptan múltiples seguros. Actualmente se aceptan: Medicaid, HIP, Cigna (In Network), Delta (In Network), Casi todos los otros planes de seguro se aceptan, aunque el plan Advantage no cubre el tratamiento recibido en la clínica.
HealthNet Dental Centers: 1. People’s Health Center 2340 E. 10th Street Indianapolis, IN 46201	4 clínicas diferentes. Para hacer cita en una clínica: (317)957-2450	Lunes 11am – 8pm Martes - Viernes 8am-5pm	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios dentales a bajo costo para pacientes de bajos ingresos • Niños y adultos • Citas de emergencia del mismo día • Se ofrecen citas con un financiero para calificar para seguro • Se acepta residentes de cualquier condado

<p>2. Barrington Health Center 3401 E Raymond St, Indianapolis, IN 46203</p> <p>3. Southeast Health Center 901 Shelby St, Indianapolis, IN 46203</p> <p>4. Southwest Health Center 1522 W Morris St, Indianapolis, IN 46221</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las rutas IndyGo 10, 11 & 26 se pueden usar para acceder al centro para ir a People’s Health Center, no las otras tres. 	
<p>Raphael Health Center (317)860-3994</p>	<p>401 E. 34th Street Indianapolis, IN 46205</p> <p>Lunes 9am - 3pm Martes 8am – 5pm Miércoles 10am – 8pm Jueves 9am – 5pm Viernes 9am – 5pm Líneas de teléfono están abiertas a las 7:30am</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Niños y adultos • Se acepta a las personas sin seguro.
<p>Fountain Square Dental Clinic (317)635-3737</p>	<p>1122 Shelby Street Indianapolis, IN 46203</p> <p>Lunes, Martes, y Jueves: 8:30am-3:30pm Sábado: 8:30am-12:30pm</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Niños y adultos • No hay pago a precio reducido, pero se puede hacer un plan de pago • No servicio urgente los Miércoles y Viernes
<p>Indiana Donated Dental Services (317)733-0585</p> <p>Llame por una aplicación</p>	<p>6110 Technology Center Dr. Suite 100 Indianapolis, IN 46278-6004</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a encontrar servicios dentales para gente con discapacidades, ancianos (edad 65+), y aquellos que están medicamente en riesgo. • Se requieren solicitudes en y puede haber una lista de espera.
<p>SOC (Student Outreach Clinic) Program (317) 225-1881</p> <p>Mande un correo electrónico para una cita iudsoc@iupui.edu</p>	<p>Neighborhood Fellowship Church: 3102 E. 10th St, Indianapolis, IN 46201</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una clínica gratuita para los no asegurados. Por lo general, está abierto los sábados 10am-2pm y con cita previa. • Correo electrónico iudsoc@iupui.edu.
<p>Marion County Health Department Dental Clinic (317)221-2000</p>	<p>3838 N. Rural Indianapolis, IN 46205</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para los residentes del condado de Marion.

		Lunes, Martes, Jueves, Viernes 8am-5pm Miércoles 8-12pm	
Marion County Health Dept. Dental Clinic: Cleo Blackburn Health Center	(317)931-4301	2700 N. Dr. Martin Luther King Jr. Drive Indianapolis, IN 46208 Lunes, Martes, Jueves, Viernes 8am-5pm; Miércoles 8am-12pm	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona servicios de salud dental a niños, mujeres embarazadas, adultos, y pacientes con necesidades especiales en lugares del condado de Marion. • Niños (edades 0-18) y mujeres prenatales, \$20 por cita. • Adultos, \$40 por cita. No hay requisitos de ingresos; Seguro y Medicaid aceptados. • Para servicio urgente, llame a las 8am y le darán cita ese mismo día.
Marion County Health Dept. Dental Clinic: Forest Manor Community Health Center	(317)221-3013	3840 N. Sherman Dr. Indianapolis, IN 46226 Lunes-Viernes 8am-5pm	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona servicios de salud dental a niños, mujeres embarazadas, adultos, y pacientes con necesidades especiales en lugares del condado de Marion. • Niños (edades 0-18) y mujeres embarazadas, \$20 por cita. • Adultos, \$40 por cita. • No hay requisitos de ingresos; Seguro y Medicaid aceptados.
Marion County Health Dept. Dental Clinic – Inside Eskenazi Health Center Pecar	(317)221-3417	6940 N. Michigan Road, Suite 140 Indianapolis, IN 46268 Lunes y Miércoles: 8am-5pm	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona servicios de salud dental a niños (0-18), mujeres embarazadas, adultos, y pacientes con necesidades • Adultos, nuevos pacientes aceptados cada mes al llamar el primer martes de cada mes.
Marion County Health Dept. Dental Clinic: Northeast Clinic	(317)221-7397	6042 East 21 st Street Indianapolis, IN 46219 Lunes-Viernes 8am-5pm	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona servicios a niños (0-18) y mujeres embarazadas, \$20 por cita. No hay requisitos de ingresos; Seguro y Medicaid aceptados. • Adultos, \$40 por cita.
Marion County Health Dept. Dental Clinic: Smile Mobile	(317)221-2334	3838 N. Rural Indianapolis, IN 46205	<ul style="list-style-type: none"> • Llame para el horario de vistas. • Viaja por todo el condado de Marion. Niños (0-18) y mujeres embarazadas. • No hay requisitos de ingresos; Seguro y Medicaid aceptados.
Indiana Dental Association (IDA)	1-800-562-5646	Indianapolis, IN www.indental.org	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda para encontrar un dentista en cualquiera ubicación del estado de Indiana