The GEO Group, Inc.

REQUEST FOR HEALTH SERVICES
SOLICITUD PARA SERVICIOS MEDICOS

☐ Psychological Complaint Motivo psicológico	☐ Medical Complaint Motivo médico	☐ Dental Complaint Motivo Dental

Print: _____ _____ _____ _____

Letra-Molde:	Inmate's Name Nombre del Preso	Number Numero	Housing Location Sitio de Vivienda	Duty Hours Horas de Trabajo

Briefly state the reason for your request; you will receive a response to your request. Please allow several days for your request to be submitted, answered, and returned. A copy of your request will be filed in your records.

Explique brevemente la razón de su solicitud; recibirá respuesta a su solicitud. Permita varios dias para que su solicitud sea procesada. Una copia de su solicitud será archivada en sus récords. Reclusos de habla hispana pueden solicitar dicha asistencia en español.

PROBLEM/QUEJA: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ _____

Inmate's Signature/Firma del Preso **Date of Request/ Fecha de Solicitud**

==========DO NOT WRITE BELOW THIS LINE/NO ESCRIBA DEBAJO DE ESTA LINEA==========

Date/Time Received: _____

Date/Time Triaged: _____

☐ **Written Response (see below)** ☐ **Referred To:** _____ ☐ **Appointment Made**

Triage Nurse: (Signature/Title Stamp) _____

ACTION TAKEN: _____

_____

_____

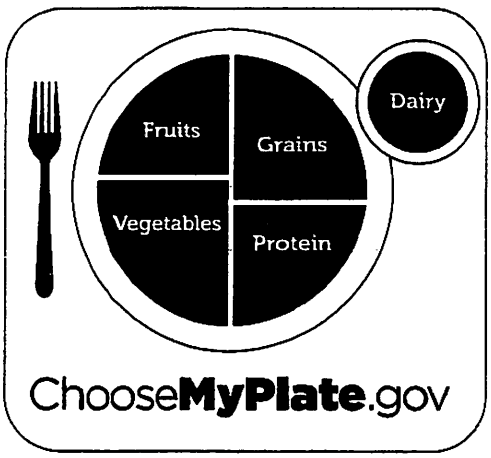
_____

_____

_____ _____

Medical Staff Signature/Stamp **Date / Time**

The GEO Group, Inc.



BUENA NUTRICIÓN

LA BUENA NUTRICIÓN ES ESENCIAL PARA SU BUENA SALUD GENERAL Y BUENA APARIENCIA.

Un nutricionista planea su dieta y comidas e incluye alimentos de cada uno de los grupos alimenticios básicos:

1. CARNE/LEGUMBRES – El grupo de carnes proporciona proteínas, minerales, grasas y vitamina B. Incluye carnes rojas, pescados, aves, arvejas secas, frijoles, lentejas, mantequilla de maní y nueces. Estos alimentos ayudan al cuerpo a usar energía y forma tejidos del cuerpo.

2. FRUTAS/VERDURAS – El grupo frutas/verduras proporciona vitaminas A y C, minerales y fibra para ayudar a disminuir el colesterol y su riesgo de enfermedad cardiaca. Se incluye a las naranjas, tomates, brócoli, zanahorias, verduras de hoja verde, papas y camotes.

3. PAN/GRANOS – El grupo pan/cereal proporciona carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Se incluye granos (trigo, centeno, trigo sarraceno, y arroz), panes, cereales, avena, sémola, harina de maíz, y fideos. Estos alimentos nos ayudan a digerir los alimentos.

4. LECHE – El grupo de leche proporciona calcio, fósforo, proteínas, vitamina A y riboflavina. Estos ayudan a formar huesos y dientes fuertes.

Lo que elija comprar en la tienda/cantina puede hacer una gran diferencia en su salud y sus necesidades nutritivas.

- Trate de comprar alimentos que sean bajos en sal y grasa (por ejemplo: pescado envasado en agua, nueces, arroz y legumbres).
- Evite comprar alimentos altos en grasas o sal (por ejemplo: pescado envasado en aceite, *chips*, panes de miel y el paquete saborizante de las sopas)

¡¡¡CUIDE MUY BIEN AL ÚNICO CUERPO QUE TIENE!!!

QUÉ ES EL CUIDADO PERSONAL DEL CUERPO (HIGIENE)

El cuidado personal del cuerpo (higiene) es una rutina regular de cuidado personal que le ayuda a mantener su cuerpo limpio, fresco y saludable.

LA HIGIENE PERSONAL INVOLUCRA

- El practicar una buena higiene personal le ayuda a lucir y sentirse de lo mejor. También afecta cómo se siente acerca de sí mismo y lo que los demás sienten acerca de usted.
- Lo que debe saber acerca de la higiene personal: La piel ayuda a proteger los órganos internos. También controla la temperatura del cuerpo y elimina desechos sudando.

CUIDADO DE LA PIEL

BÁÑESE REGULARMENTE

El lavarse la piel con un suave movimiento de masaje suelta la suciedad y aceites a la vez que estimula la circulación. Préstele una atención especial a los genitales, áreas suaves con pliegues y dobleces. Las bacterias y suciedad pueden acumularse en esas áreas del cuerpo. Enjuáguese bien – el jabón puede resecar la piel. Séquese bien – especialmente en los pliegues entre los dedos de los pies, nalgas, etc.

Agua muy caliente, jabón áspero, cepillado vigoroso y el lavarse muy a menudo puede resecar o irritar la piel.

- Para la piel seca, use agua tibia (no caliente). Disminuya su tiempo en la ducha y use menos jabón, enjuáguese con agua fría.
- Para piel grasosa, es posible que tenga que lavarse con mayor frecuencia. Límpiese bien en especial alrededor de la nariz, labios, quijada y entradas del cabello. Enjuagar con agua caliente y luego fría.

GEO
The GEO Group, Inc.

ÁREAS DE CUIDADO ESPECIAL

OÍDOS

Lávelos a diario, en especial detrás de los oídos donde se puede acumular la suciedad. Vea a un médico para problemas tales como la acumulación de cerumen especialmente si hay pérdida de audición.

PIES

Lávelos a diario, séquelos muy bien en especial entre los dedos, para evitar infecciones por hongos como el pie de atleta.

UÑAS DE LOS PIES

Deles cuidado mensual: Córtese las uñas derechas en la punta del dedo. Nunca se corte las esquinas. Protéjase de uñeros evitando zapatos ajustados.

VIVA UNA VIDA SALUDABLE

MANTÉNGASE EN BUENA FORMA FÍSICA

La cantidad adecuada de descanso y ejercicio le hace a usted más fuerte, más saludable y con más energía, para que pueda lucir y sentirse de lo mejor. Si tiene sobrepeso, más de 40 años o un problema médico crónico empiece suave y aumente poco a poco.

DUERMA

Trate de dormir de 8 a 9 horas todas las noches (requerimientos de sueño bajan con la edad) para que su cuerpo recupere fuerzas.

RELÁJESE

Haga ejercicios simples de relajación todos los días. Estire los brazos, piernas, espalda y pecho.

¡HAGA EJERCICIO!

Para sudar, camine, corra, etc. por lo menos 3 veces a la semana. Comience suave y aumente a poco a poco.

The GEO Group, Inc.

HIGIENE DENTAL - CEPILLADO ADECUADO

CEPILLADO ADECUADO – Ayuda a remover la placa de las superficies exteriores, interiores y de masticación de sus dientes.

CÓMO CEPILLARSE –

1. Aparte de los dientes frontales y posteriores, sujete el cepillo de dientes en un ángulo y colóquelo donde los dientes y encías se juntan. Mueva el cepillo con movimientos circulares pequeños (cepillándose suavemente) y use un cepillo SUAVE.

2. Dentro de los dientes posteriores, siga cepillándose con los mismos movimientos circulares para remover la placa de la parte interior de los dientes posteriores, superiores e inferiores.

3. Dentro de los dientes frontales, incline el cepillo hacia arriba y hacia abajo y cepille con movimientos circulares pequeños en la parte interior de los dientes superiores e inferiores.

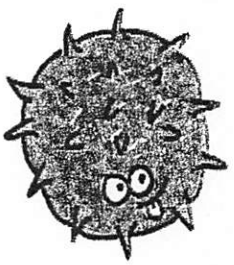
4. En la superficie de masticación, sujete el cepillo derecho y use un movimiento de cepillado para remover la placa de las superficies superiores o de masticación de todos los dientes posteriores, superiores e inferiores.

V	**Virus**	**Un virus es un ser extremadamente pequeño que algunas veces hace copias de sí mismo apoderándose de las células humanas y convirtiéndolas en fábricas de virus.**
I	**Inmunodeficiencia**	**El sistema inmunológico es esa parte de nuestro cuerpo que lucha contra las enfermedades e infecciones. Deficiencia quiere decir que no está funcionando de manera adecuada. El VIH acaba con el sistema inmunológico de manera que no funciona de manera adecuada y el cuerpo no puede luchar contra las enfermedades ni contra las infecciones.**
H	**Humana**	**Solamente les puede dar a los humanos. Los insectos y otros tipos de animales no lo portan. Necesita un cuerpo humano para vivir.**

SIDA – El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirido es una enfermedad que le da a uno cuando el VIH destruye el sistema inmunológico de su cuerpo. Normalmente, su sistema inmunológico le ayuda a luchar contra las enfermedades. Cuando el sistema inmunológico falla, uno puede ponerse muy enfermo y se puede morir.

Se puede encontrar el **VIH** en fluidos corporales incluyendo:

♦ Sangre ♦ Semen ♦ Fluidos vaginales ♦ Leche de pecho



El **VIH** se contagia de una persona a otra:

- Teniendo relaciones sexuales (vaginales, anales, u orales) con una persona que tenga VIH
- Compartiendo agujas
- Durante el embarazo, nacimiento, o lactancia si la madre tiene VIH
- Compartiendo navajas de afeitar o cepillos de dientes

Prevención: Abstenerse de tener (no tener) relaciones sexuales es la manera más efectiva de prevenir la transmisión del VIH. Hay varias maneras de protegerse a uno mismo o de prevenir la transmisión del VIH durante las relaciones sexuales vaginales, orales o anales si uno elije tener relaciones:

- Hacerse los análisis del VIH y conocer el estatus de VIH suyo y el de su compañero
- Ser fiel a su compañero sexual
- Usar preservativos u otras barreras de látex durante las relaciones sexuales vaginales, orales o anales y nunca volver a usar ni los mismos preservativos ni las mismas barreras de látex.

Transmisión: El VIH no puede transmitirse por contacto casual. He aquí la información:

- No puede contraer el VIH por darle la mano o abrazar a una persona que tenga VIH/SIDA
- No puede contraer el VIH por usar un teléfono, bebedero, o baño público
- No puede contraer el VIH por compartir una bebida
- No puede contraer el VIH porque una persona con VIH/SIDA le haya tosido o estornudado
- No puede contraer VIH por una picadura de mosquito

La transmisión del VIH es posible cuando se hace un tatuaje o perforación corporal pero se puede prevenir mediante:

- Instrumentos de un sólo uso (se usan una vez y luego se desechan) que penetran la piel.
- No tatuarse ni hacerse ninguna perforación corporal mientras esté interno.

¿Cómo saber si tengo VIH o SIDA? La única manera de saber a ciencia cierta si está infectado es sometiéndose a los exámenes.

The GEO Group, Inc.

HEPATITIS C – CONOZCA LA INFORMACIÓN

¿Qué es la hepatitis? Hepatitis simplemente significa inflamación del hígado. Hay varios virus que causan la hepatitis y también puede ser causada por otras cosas tales como beber demasiado alcohol.

¿Qué causa la hepatitis C? La hepatitis C o Hep C es causada por el virus de la hepatitis C (HCV). Causa una infección continua o crónica. La hepatitis C es una causa principal de la enfermedad renal continua o crónica, incluyendo cirrosis y cáncer del hígado. Estos problemas médicos graves se forman especialmente después de que una persona haya estado infectada por 10, 20, 30 años o más.

¿Cómo se trasmite la hepatitis C? El virus de la hepatitis C **NO** es aerotransportado. El virus debe entrar al cuerpo a través de la piel o de una membrana mucosa. **NO** se disemina de estas maneras:

- Estornudando ni tosiendo
- Dándose la mano o abrazándose
- Besando en la mejilla o con un beso con la boca cerrada
- Usando el mismo baño
- Comiendo del mismo plato con alguien esté infectado con HCV.

El virus **SE** encuentra en la sangre de una persona infectada. La hepatitis C se disemina o transmite por contacto sanguíneo. En otras palabras, la sangre infectada con hepatitis C de una persona tendría que entrar en el flujo sanguíneo de otra persona.

La hepatitis puede diseminarse al usar algo que tenga sangre infectada como por ejemplo:

- Navajas de afeitar o cepillos de dientes.
- Agujas para tatuajes o perforaciones corporales.
- Agujas para drogas endovenosas ilegales.

Hay muchas maneras para prevenir contagiarse o contagiar con hepatitis C otra persona incluyendo:

- No comparta agujas ni parafernalia para drogas.
- La transmisión sexual es rara pero puede ocurrir.
- No comparta artículos personales como navajas de afeitar o cepillos de dientes.
- No se haga un tatuaje ni una perforación corporal mientras esté adentro.

¿Cuáles son los síntomas de la Hepatitis C? Aproximadamente 4 millones de personas en los EE.UU. están infectados crónicamente. Muchos no saben de la infección y no tienen síntomas. El síntoma más común es el sentirse cansado. Otros síntomas que la gente con hepatitis C tiene son nausea, dolor en el área alrededor del estómago, dolor en los músculos y articulaciones, sentirse deprimido con frecuencia y una variedad de síntomas llamados "disfunción cognoscitiva". Algunas personas dicen que se siente como si se tuviera un caso leve de gripe.

¿Qué hay acerca del tratamiento? La mayoría de personas con hepatitis C llevan vidas normales y es posible que no necesite tratamiento. Hable con su médico o enfermera a ver si necesita tratamiento o no.

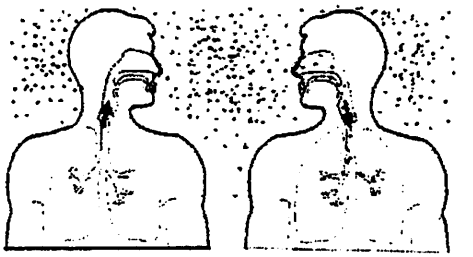
EVALÚE SU PROPIO RIESGO – Si alguna vez compartió alguno de los artículos antes mencionados con alguien aún cuando haya sido hace 10, 15, ó 20 años, puede haber estado expuesto a la hepatitis C y deberá someterse a un análisis del virus. Si alguien le dice que tiene hepatitis C, está usted más seguro sabiendo "qué hacer" y "qué no hacer" que si no supiera que está infectado.

The GEO Group, Inc.

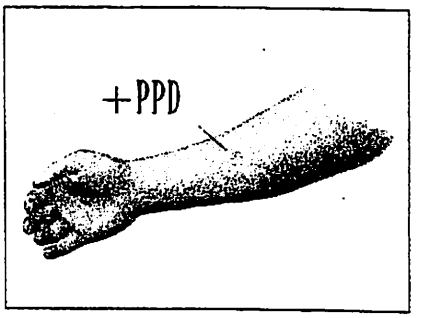
Tuberculosis (TB) Examen y Prevención

La tuberculosis (TB) es una enfermedad infecciosa potencialmente grave que afecta principalmente a los pulmones. Aún cuando la tuberculosis es contagiosa, no es fácil de contraer.

1. La TB se disemina cuando una persona con una TB activa tose, canta o habla y otra persona respira el aire contaminado con gérmenes de TB.



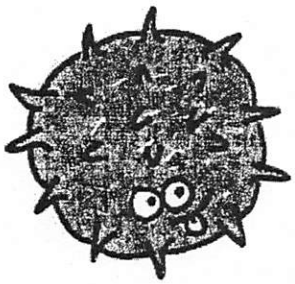
2. Los gérmenes llegan a nuestros pulmones. De ahí van a otras partes del cuerpo.
3. Su cuerpo lucha contra el germen de la TB.
4. Usualmente los gérmenes se van a dormir en su cuerpo. Esto se llama infección de TB latente. Cuando uno tiene la infección de TB latente:
    - Tiene un examen de la piel positivo.
    - No se siente enfermo.
    - No puede pasarle la TB a terceros.



5. Hay medicamentos que puede tomar para evitar que su TB cambie de TB latente a TB activa.
6. Si no toma los medicamentos, en algunas personas, en especial aquellos con sistemas inmunológicos débiles, los gérmenes de la TB pueden despertarse y atacar los pulmones y diseminarse a otras partes del cuerpo. Esto se llama TB activa.
7. Señales y síntomas de la TB activa incluyen:
    - Pérdida de peso inexplicable.
    - Fatiga.
    - Fiebre.
    - Sudor nocturno.
    - Escalofríos.
    - Falta de apetito.

8. El personal médico le ayudará a decidir si el tomar medicamentos para prevenir la TB activa tiene sentido para usted.

INFORMACIÓN ACERCA DE LOS FURÚNCULOS



INFORMACIÓN

- Un furúnculo es un bulto enrojecido hinchado en la piel.
- Un furúnculo es un "bolsillo en la piel" que guarda pus.
- Un furúnculo causa hinchazón, enrojecimiento y dolor.
- Un furúnculo es una infección causada por una bacteria conocida como estafilococo.
- El estafilococo o MRSA son las bacterias que típicamente causan el furúnculo.

QUÉ LE PASA A UN FURÚNCULO

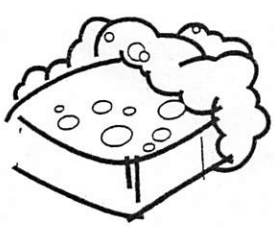
- Un furúnculo puede simplemente abrirse por sí mismo y sanarse.
- Un furúnculo puede simplemente desaparecer. Su sistema inmunológico puede matar a la infección.
- Un furúnculo también puede permanecer profundo donde va a tener que ayudarlo con tratamientos.
- La infección dentro del furúnculo puede diseminarse a través de la piel o por la sangre.

CUIDADO NECESARIO

- Para cuidar a un furúnculo, coloque una toallita caliente sobre el furúnculo varias veces al día. Esto ayudará a que se reviente.
- Algunas veces el médico va a tener que ayudarle cortándolo y abriéndolo. Es posible que el cortarlo muy rápido sólo lo haga sangrar. Nunca deberá usted tratar de cortarlo y abrirlo. Para la mayoría de los furúnculos, no se necesita antibióticos para matar la infección.

AYUDA MÉDICA

- Necesita reportarse al departamento médico si tiene un bulto hinchado para que le ayuden a curar el bulto.
- Cuéntele al departamento médico si le está saliendo pus.
- Trate de no tocar la pus ni de exprimirla.
- Si su cuerpo tiene fiebre o escalofríos o debilidad, comuníqueselo al departamento médico.
- Si el área roja que está alrededor del furúnculo crece, comuníqueselo al departamento médico.
- Si tiene que tocar la pus, trate de usar papel toalla o papel higiénico y siempre lávese las manos después.



PREVENCIÓN

- Para evitar los furúnculos, dúchese y use jabón regularmente.
- Envíe la ropa, toallas y sábanas a la lavandería del centro.
- No comparta sus artículos personales con terceros.
- Mantenga cortas las uñas de sus dedos para mantenerlas limpias.
- No se olvide de lavarse las manos varias veces al día con agua y jabón.

The GEO Group, Inc.

REALIDAD Y FICCIÓN ACERCA DE LA DROGADICCIÓN

1. La drogadicción es el mal uso de las bebidas alcohólicas, cigarrillos y de fármacos y medicamentos legales e ilegales y otras sustancias que alteran el estado de ánimo.

2. Se atribuye una en cuatro muertes en los EE.UU. al uso de bebidas alcohólicas, tabaco y fármacos ilegales. Se estima que hay 15.4 millones de adultos que son víctimas del alcoholismo.

3. El desarrollo del alcoholismo en una persona está influenciado por factores genéticos, sicológicos y del entorno.

4. Los usuarios de tabaco corren el riesgo más alto de daño, ya que la mayoría de esas muertes—430,700 anualmente—están asociadas al fumar. Es altamente adictivo.

5. Hay 16,000 muertes anuales debido al uso de fármacos ilegales, pero este estimado es conservador ya que el abuso de fármacos está asociado de manera indirecta con muertes de enfermedades tales como el VIH/SIDA, hepatitis, tuberculosis, homicidios y otros crímenes violentos y lesiones incidentales.

6. La drogadicción endovenosa puede llevar a la hepatitis C y a una enfermedad avanzada del hígado (cirrosis). Los afro-americanos, hispanos, indios americanos y los oriundos de Alaska tienen tasas de mortalidad más altas por cirrosis del hígado en relación con la población total.

7. Las tasas de mortalidad por alcohol son más altas para los hombres afro-americanos, aún cuando el uso del alcohol tiende a ser más moderado para los afro-americanos que para los blancos o hispanos.

8. La marihuana es la droga más diseminada y frecuentemente usada en la nación. El fumar marihuana deteriora la memoria de corto plazo, la concentración, percepción y habilidades motoras, y de inmediato acelera los latidos del corazón.

9. La cocaína y anfetaminas son estimulantes altamente adictivos. Su uso aumenta el ritmo cardiaco, el ritmo respiratorio, la presión arterial, la temperatura corporal y la falta de apetito. Su uso puede causar ataques al corazón y puede desencadenar convulsiones. El aumento de la presión arterial puede reventar los vasos sanguíneos causando accidentes cerebro-vasculares.

10. Los alucinógenos tales como el LSD pueden hacer que el toxicómano tenga alucinaciones y le sea imposible pensar o actuar normalmente.

11. El tratamiento por abuso de estupefacientes incluye:
    - Admitir que hay un problema
    - Ingresar a un programa de desintoxicación o terapia incluyendo programas tales como Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA), Cocaína Anónimos (CA), y otros.
    - Tener como objetivo mejorar su auto-imagen y fomentar una vida saludable sin drogas.

The GEO Group, Inc.

PREVENCIÓN DE LA AGRESIÓN SEXUAL

¿QUÉ ES LA AGRESIÓN SEXUAL? Agresiones sexuales son conductas sexuales a la fuerza o amenazantes, forzadas en usted por uno o más reclusos. Esto incluye presión, amenazas, u otras acciones o comunicaciones para obligarle a usted a participar en un acto sexual.

SU DERECHO A ESTAR A SALVO DE AGRESIÓN SEXUAL – Mientras esté encarcelado, nadie tiene el derecho de presionarle para que participe en un acto sexual. Usted no tiene que tolerar agresión ni presión sexual para participar en una conducta sexual no deseada sin importar su edad, tamaño, raza u origen étnico. Sea heterosexual, homosexual, lesbiana o bisexual, usted tiene el derecho de estar a salvo de avances y actos sexuales.

ACERCA DE SU SEGURIDAD – Si piensa que su derecho a que no lo molesten sexualmente está siendo violado, miembros del personal están a su disposición para ayudarle a lidiar con este problema. Debe sentirse libre para conversar acerca de sus inquietudes con respecto de la agresión sexual con cualquier miembro del personal. Miembros del personal, como los sicólogos, están especialmente capacitados para ayudarle a lidiar con problemas en esta área. Si se encuentra en una situación de emergencia, acérquese a cualquier miembro del personal. Es parte de su trabajo para garantizar su seguridad. No tiene que nombrar a otros reclusos para recibir asistencia, pero información específica puede hacer que el personal le ayude de una manera más fácil.

Si es agredido sexualmente, deberá solicitar tratamiento médico de inmediato. Aún cuando quisiera limpiarse después de la agresión, es importante que busque al personal médico antes que se duche, lave, beba, coma, se cambie de ropa o use el baño. El personal médico le examinará por lesiones, que pudieran ser fácilmente aparentes para usted o no. También le examinarán para averiguar si tiene enfermedades transmitidas sexualmente y recopilar cualquier evidencia física de la agresión.

CÓMO EVITAR LA AGRESIÓN SEXUAL – Aquí hay algunas cosas que puede hacer para protegerse a sí mismo de la agresión sexual:

- NO ACEPTE REGALOS NI FAVORES de otros reclusos. La mayoría de regalos o favores de otros reclusos vienen con condiciones ligadas a esos regalos.
- NO USE SUSTANCIAS DE CONTRABANDO tales como estupefacientes o bebidas alcohólicas; estas pueden debilitar su habilidad para estar alerta y tomar buenas decisiones.
- SEA DIRECTO Y FIRME si otros reclusos le piden que haga algo que usted no quiere hacer. No dé mensajes a otros reclusos sobre sus deseos de actividad sexual.
- ELIJA prudentemente con quien pasa su tiempo. Busque a personas que estén involucradas en actividades institucionales positivas "seguras" como programas educativos, grupos sicológicos, o servicios religiosos. Involúcrese en estas actividades por sí mismo.
- CONFÍE EN SUS INSTINTOS. Si siente que una situación puede ser peligrosa, probablemente lo es.

SERVICIOS DE CONSEJERÍA RELACIONADOS CON LA AGRESIÓN SEXUAL – La mayoría de la gente necesita ayuda para recuperarse de los efectos emocionales de la agresión sexual. Si usted cree que necesita ayuda para evitar agredir sexualmente a otra persona, hay servicios sicológicos para ayudarle a controlar estos impulsos.

¡ADVERTENCIA ANTES DE QUE ATAQUE A OTRO RECLUSO!

La agresión sexual es un delito grave. La prisión investigará todos los incidentes de agresión sexual que se reporten. Si lo encuentran culpable de agresión sexual, estará usted sujeto a una acción disciplinaria, que podría incluir pérdida de tiempo acumulado por buena conducta, periodo en aislamiento disciplinario, y/o cargos penales adicionales y tiempo en prisión.