

Manual del Cliente:
Información General
del Programa,
Recursos de Salud, Y
Respuestas a
Preguntas
Frecuentes



CONDADO DE
SAN LUIS OBISPO
DEPARTAMENTO
DE SALUD &
BIENESTAR

**Servicios De Prevención &
Tratamiento de Alcohol y
Drogas**

Actualizado Junio 2024

La Discriminación es Contra la Ley

El condado de San Luis Obispo cumple con todas las leyes estatales y federales de derechos civiles aplicables, incluidos, entre otros, los avisos y eslóganes informativos sobre la no discriminación y los procesos de resolución de beneficiarios por quejas por discriminación. El Condado no participa ni excluye prácticas discriminatorias en la admisión de beneficiarios, asignaciones de alojamiento, acceso a programas o actividades, tratamiento, evaluación, empleo de personal o en cualquier otro aspecto por motivos de raza, color, género, identidad de género, expresión de género, orientación sexual, religión o prácticas espirituales, estado civil, origen nacional, edad, habilidades o cualquier otra base.

El Condado de San Luis Obispo:

- Provee ayuda gratis y servicios a personas con discapacidad para comunicarse efectivamente con el Condado, como intérpretes calificados de lenguaje de signos;
- Información escrita en otros formatos;
- Provee servicios de idioma gratis a las personas cuyo primer idioma no es inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si usted necesita estos servicios Póngase en contacto con la Agencia de Salud al 1 (800) 838-1381 (llamada gratuita).

Si usted cree que el Condado ha fallado en proveerle estos servicios o le ha discriminado de otra manera sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con:

Patients' Rights Advocate
2180 Johnson Avenue
San Luis Obispo, CA 93401
(805) 781-4738
BH.PatientRightsAdvocate@co.slo.ca.us

Puede presentar una queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si usted necesita ayuda para presentar una queja, Patient Rights Advocate (contacto arriba) está disponible para ayudarle. También puede presentar una Queja de los Derechos Civiles con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina para los Derechos Civiles, electrónicamente a través de la Oficina de Derechos Civiles Denuncia Portal, disponible en:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o por correo o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue
SW Room 509F
HHH Building
Washington, D.C. 20201
1 (800) 368-1019, 1 (800) 537-7697 (TDD)

Formularios están disponibles en:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>

Español (Spanish)	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (800) 838-1381
繁體中文 (Chinese)	注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (800) 838-1381
Tiếng Việt (Vietnamese)	CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (800) 838-1381
한국어 (Korean)	주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. (800) 838-1381
Tagalog (Filipino)	PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa (800) 838-1381
Հայերեն (Armenian)	ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք (800) 838-1381
فارسی (Farsi)	توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما (800) 838-1381
Русский (Russian)	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните (800) 838-1381
日本語 (Japanese)	注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。(800) 838-1381
العربية (Arabic)	رقم (800) (838-1381 - ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم
ខ្មែរ (Cambodian)	ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតល្បួល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរទូរស័ព្ទ (800) 838-1381 ។
Hmoob (Hmong)	LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau (800) 838-1381
ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)	ਪਿਆਰ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 1-800-838-1381
हिंदी (Hindi)	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। (800) 838-1381
ภาษาไทย (Thai)	เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร (800) 838-1381

Tabla de Contenidos

MI PLAN DE INSCRIPCIÓN INDIVIDUALIZADO.....	5
INFORMACIÓN GENERAL.....	6
NÚMEROS DE TELÉFONO	7
PREGUNTAS FRECUENTES	8
PRUEBAS DE DROGAS.....	13
RECURSOS COMUNITARIOS	19
INFORMACIÓN Y RECURSOS DE SALUD	22
TRANSPORTE	29
CÓDIGO DE CONDUCTA DE PERSONAL	29

Mi Plan de Inscripción Individualizado

Nombre del especialista/clínico primario:	
Número de teléfono de especialista principal:	

Línea de Teléfono Para Pruebas de Droga: 1-805-250-1724 • Debe Llamar Diario (Lunes a Sábado) • Llame Entre las Horas de 6:00 AM a 4:00 PM • Ingrese el número de ID del Cliente para recibir instrucciones de prueba de drogas para hoy	
Fecha de Inicio de la Prueba de Drogas:	
Horarios de Pruebas de Droga:	
# De ID	
Sitio de Prueba de Droga (Circule a continuación el sitio de prueba asignado):	
Grover Beach DAS 1523 Longbranch Ave.	San Luis Obispo DAS 2180 Johnson Ave.
Atascadero DAS 3556 El Camino Real	Paso Robles DAS 805 E. 4th Street

Próxima cita Fecha / Hora:	
Con quien & Propósito:	

Próxima cita Fecha / Hora:	
Con quien & Propósito:	

Información General

¡Bienvenido a los Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas del Condado de San Luis Obispo! Este Manual del Cliente le orientará a los Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas.

Nuestro objetivo principal es promover opciones seguras, saludables, responsables e informadas sobre alcohol y otras drogas a través de programas que responden a las necesidades de la comunidad. Ofrecemos una variedad de servicios y programas para ayudar a personas con problemas de drogas y alcohol. Los servicios incluyen Clínicas Públicas de Clínica Abierta, Tratamiento Ambulatorio, programas requeridos por la Corte y Prevención de Abuso de Sustancias. Esperamos proporcionar un programa que se adapte a sus necesidades únicas y específicas.

Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas de la Agencia de Salud del Condado de San Luis Obispo, es el único Proveedor Certificado por Medi-Cal para Tratamiento Ambulatorio en el Condado, junto con Proveedores Certificados por Medi-Cal y Contratados por el Condado. Clientes con Medi-Cal tienen un derecho a tratamiento, si es médicamente necesario, cuando se le diagnostique con al menos un trastorno de uso de sustancias.

Todos los programas en Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas son confidenciales. Confidencialidad significa que la información que comparte es protegida por la ley y sólo será compartida a quien usted ha solicitado. Es absolutamente imperativo y una necesidad legal que todos los nombres de clientes e información se mantengan privados.

Números de Teléfono

Emergencia y Después de Horas	911
Servicios de Salud Mental del Condado de San Luis Obispo (Línea de Acceso, Crisis y Servicios de Emergencias de Evaluación Psiquiátrica)	(800) 838-1381 24 horas al día 7 días a la semana
Línea Directa SLO (Apoyo Salud Mental, Crisis y Prevención de Suicidio, Información de Recursos de Salud Mental)	(800) 783-0607 24 horas al día 7 días a la semana
Unidad de Estabilización de Crisis 2180 B Johnson Ave, San Luis Obispo	(805) 788-2507
Hospital Dignity Health French, Centro Medico 1911 Johnson Ave, San Luis Obispo	(805) 543-5353
Sierra Vista Regional Medical Center 1010 Murray Ave, San Luis Obispo	(805) 546-7600
Hospital Comunitario Dignity Health Arroyo Grande 345 S. Halcyon Rd, Arroyo Grande	(805) 860-8396
Hospital Comunitario Twin Cities 1100 Las Tablas Rd, Templeton	(805) 434-3500
Defensor de los Derechos del Paciente	(805) 781-4738

Preguntas Frecuentes

¿QUÉ PASA SI NO ESTOY LISTO PARA INICIAR TRATAMIENTO? ¿QUÉ PASA SI MI FAMILIAR NO ESTÁ LISTO?

Muchas personas vienen para una Evaluación y no están preparados para el Tratamiento. A veces, eligen estar en tratamiento debido a consecuencias legales (teniendo un mandato por Probación o por el programa de Servicios de Bienestar del Hijo-CWS). A veces, deciden no participar en los servicios. Servicios de Drogas y Alcohol no obliga a nadie a participar en los servicios.

Nuestra filosofía es proveer educación e información para que usted o alguien a quien usted ama, tenga opciones. No queremos que personas que están batallando se sientan solas o aisladas. Muchas personas batallan con adicción. Sabemos que el tratamiento funciona y puede ayudar a las personas vivir una vida más feliz y saludable.

¿QUÉ ASISTENCIA ESTÁ DISPONIBLE PARA LOS MIEMBROS DE MI FAMILIA?

Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas ofrece oportunidades para miembros de la familia a asistir a Grupos de Educación como parte de su Plan de Tratamiento. El objetivo de Grupos de Educación es de proporcionar a miembros de la familia con la educación sobre drogas y alcohol, trastornos de uso de sustancias y sobre el proceso de recuperación. Tenga en cuenta que los Grupos de Tratamiento Familiares son diferentes a Terapia Familiar. Terapia Familiar se puede recomendar como parte de su Plan de Tratamiento con un médico licenciado, que también está disponible a través de Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas.

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ EL TRATAMIENTO?

Ninguna persona es igual, y la progresión a través de tratamiento varía mucho dependiendo de muchos factores. En algunos casos, un curso de Tratamiento podría ser una cuestión de uno a seis sesiones individuales. En otros casos, el Tratamiento puede durar 18 meses. En el momento de su evaluación, se le proporcionará una estimación de su curso de tratamiento. Vamos a ofrecer un nuevo Plan de Tratamiento cada noventa (90) días, como mínimo, para identificar su progreso y hablar con usted sobre el tiempo de su tratamiento.

NECESITO VIVIR EN UN AMBIENTE QUE APOYE MI RECUPERACIÓN. ¿SERVICIOS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ALCOHOL Y DROGAS ME PUEDEN AYUDAR CON ESO?

Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas ofrece colocación de Tratamiento Residencial y Recuperación en Residencia para adultos en Niveles de Atención más altos. Si se evalúa como necesidad un ambiente altamente estructurado y sobrio, se le referirá a él. Residencias de Recuperación Género-específicas, crean un ambiente estructurado y enriquecedor que fomentan un lugar seguro para vivir y enfatizan trabajando como equipo en los principios de recuperación. Tratamiento residencial incluye servicios de tratamiento en su sitio.

Cada Residencia de Recuperación es operada independientemente y contratada por San Luis Obispo con una cuota determinada, que varía desde \$22 por día a \$35 por día. Auto-pago está disponible, así como, en casos limitados, financiación a través de fuentes específicas con la ayuda de otros organismos y ayudas. Recuperación residencias están espaciados a través del Condado desde Océano a Paso Robles. Póngase en contacto con su especialista o director de caso para analizar la disponibilidad de colocación.

¿QUÉ PASA SI TENGO UNA RECAÍDA?

Si está en riesgo de recaer porque tiene un fuerte deseo de usar drogas o alcohol, le recomendamos que utilice su plan de recaída de prevención que se ha desarrollado durante el tratamiento. Póngase en contacto con las personas en su vida que son de apoyo a usted y con su médico/especialista tan pronto como sea posible. Si es después de horas de trabajo o en fin de semana, llame al número de teléfono gratuito de Crisis de Salud Mental del Condado al: 1 (800) 838-1381.

¡Su especialista puede ayudar! Simplemente definida, la recaída es el retorno a una situación anterior sobre uso de drogas o alcohol. Independientemente de cuánto tiempo una persona se ha mantenido sobria, el volver al abuso de sustancias es una recaída. ¡Pero esto no significa que una persona comienza de nuevo! Es importante recordar que uno aprende de la experiencia la cual puede ser útil durante el siguiente intento al tratamiento y así evitar recaídas futuras.

Si tiene una recaída durante el tratamiento, es importante que se comunique con su médico/especialista de inmediato. Su especialista puede proporcionar asistencia durante una sesión individual para ayudar a comprender las circunstancias que llevaron a la recaída. Esto se llama un Análisis de Recaída. De acuerdo con sus necesidades individualizadas, podemos discutir un acuerdo de intervención conductual – un contrato que le pide completar acciones específicas para ayudarlo a cumplir con su Plan de Tratamiento y proporcionar el cuidado más seguro posible. También le podemos ayudar con otros pasos que sean necesarios de su parte si acaso hay otras agencias involucradas en su tratamiento, como Probación, Libertad Condicional (Parole), o Servicios del Bienestar Infantil (CWS). Ser honesto sobre la recaída es la mejor estrategia para que las diferentes personas involucradas en su cuidado, le puedan apoyar adecuadamente.

¿BAJO DE QUÉ CIRCUMSTANCIAS ME PODRÍAN PEDIR QUE ME SALGA DEL PROGRAMA DE TRATAMIENTO?

Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas es una zona libre de drogas, libre de alcohol, libre de armas, libre de pandillas y libre de tabaco. Esto es para la salud, bienestar y seguridad de todos los clientes y personal. Aquí hay algunas reglas importantes para tener en cuenta:

- Todas las clínicas de Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas son ambientes libres de alcohol y drogas.
- Para mantener su seguridad y la seguridad de los demás, un empleado de Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas le podrá pedir irse de su cita de tratamiento si llega bajo la influencia. Se le pedirá que arregle (o le podemos ayudar con el arreglo) un viaje seguro a casa antes de salir de las instalaciones.
- Todas nuestras clínicas del Departamento de Salud y Bienestar incluyendo Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas, tienen una Póliza de No Armas. Esto incluye cuchillos, pistolas y otras armas. Excepciones incluyen oficiales de policía o guardias de seguridad en la línea del deber en el sitio del programa.
- Es la expectativa que usted use ropa apropiada. No se permitirá ninguna ropa que muestre anuncios de alcohol, drogas o referencias a pandillas. Si llega a vestirse inapropiadamente, necesitara hablar con su especialista/médico o administrador de caso para ver si puede permanecer en la sesión de tratamiento.
- La Confidencialidad en los Grupos de Tratamiento es muy importante durante su tratamiento en Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas. La

Confidencialidad en el Grupo ayuda a que todos los clientes sientan que su grupo de tratamiento es un lugar seguro para compartir sus pensamientos y experiencias. Por lo tanto, ninguna grabación está permitida, ni tampoco hablar de lo que se comparte en el grupo fuera de la sesión de grupo.

Aquí hay algunas situaciones que podrían resultar en la terminación del tratamiento:

- Posesión de drogas/alcohol/medicamentos ilegales en las clínicas.
- Cualquier forma de violencia, amenazas de violencia, destrucción de la propiedad o violando la ley en las clínicas.
- La posesión de cualquier tipo de arma.
- Lenguaje Verbal abusivo.
- Robo de cualquier propiedad del programa o de otro cliente.
- No adherirse a las reglas del programa.
- Hacer trampa en las pruebas de droga.

¿QUÉ PASA SI TENGO UNA TARJETA DE MARIJUANA MÉDICA 215?

Tarjetas medicinales (215) de cannabis no son honradas en Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas. El objetivo del tratamiento libre de drogas ambulatorio es la abstinencia, incluyendo la abstinencia de marihuana y alcohol. Por favor hable con su Especialista/Clínico y con su Médico de Cabecera sobre medicamentos alternativos.

Pruebas de Drogas

Todo programa de calidad de tratamiento de uso de sustancias, emplean algún tipo de prueba como parte de un protocolo de atención ambulatoria. La razón de la prueba es ayudar en la recuperación dándole responsabilidad personal a un cliente. Si por alguna razón hay una recaída, sabemos que es mejor tratarlo cuanto antes para aprender de la recaída y hacer los ajustes necesarios. Al requerir pruebas, el cliente sabe que no tiene ningún sentido tratar de ocultar lo que ha sucedido y fomenta la honestidad. Además, puede ser una motivación para una persona ver los resultados de su éxito como lo demuestran resultados de prueba negativos consistentes. Algunos clientes nos han dicho que el saber que se les probará al azar ha hecho la diferencia cuando estaba contemplando una recaída.

CÓMO COMPLETAR LAS PRUEBAS DE DROGAS

- Teléfono para Pruebas de Droga: 1-805-250-1724
- Use el sitio: www.mycallin.com
- Siga la página con instrucciones que se le entrego durante admisión para detalles completos, incluyendo su número de identificación de cliente.
- Deberá llamar al número de teléfono para pruebas de droga diariamente (lunes a sábado).
- Llame entre las horas de 6:00 AM a 4:00 PM.
- Marque el número de identificación de cliente para recibir instrucción de pruebas de droga por hoy (i.e. "Se le requiere hacer la prueba hoy" o "No hay prueba hoy.")

- Beba muchos líquidos una hora antes de la prueba, lo que le da tiempo al cuerpo para producir una cantidad comprobable que se encuentre en la línea de temperatura que se proporciona en la copa de la muestra.
- Favor de traer su identificación con foto con usted.
- Esté preparado para que se observen las pruebas de drogas. El personal será testigo de la recolección de orina.
- Se permiten tres intentos para producir una muestra en un tiempo razonable (5-15 minutos por intento durante las horas de operación y si el tiempo lo permite).
o Cuando intente enviar una muestra, debe permanecer en la oficina. Si sale de la oficina, los intentos de muestras restantes se perderán. o Si no puede producir una muestra, el evento se documenta como una vejiga tímida.
- Confronte los problemas que tenga sobre el programa de pruebas de orina con su Especialista/Clínico asignado de Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas.
- Asegúrese de reportar cualquier medicamento recetado a su Especialista/Clínico asignado de Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas.
- Fallar en presentarse al examen se considerará como una prueba de droga comprometida.
- Para obtener copias de sus resultados de prueba de droga, favor de hablar con su Especialista/Clínico.
- Cualquier trampa en una prueba de drogas se informará a su Especialista/Clínico asignado y a cualquier agencia de referencia.

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS APROBADOS

Algunos medicamentos y suplementos pueden causar resultados de la prueba de drogas positiva. Esta lista de abajo le ayudará a determinar qué medicamentos sin receta no afectan los resultados de la prueba.

¿QUÉ ESTÁ BIEN TOMAR?

Reemplazos de nicotina son todos bien para tomar (chicle, parche, oral, etc.)

Suplementos Herbales/Naturales

Hay muchos suplementos herbales en el mercado. Si el suplemento no aparece aquí, consulte con su Especialista/Clínico antes de empezar a usarlo.

✓ Aloe	✓ Ajo	✓ Kava	✓ St. John's Wort
✓ Andrographis	✓ Ginko Biloba	✓ Saw Palmetto	✓ Valerian
Equinácea	✓ Ginseng		

Para la Gripe/Alergias

✓ Benadryl	✓ Genahist	✓ Nasal Saline	✓ Spec-T
✓ Chloraseptic	✓ Guaifenesin	✓ Neo-Synephrine	✓ Sucrets
✓ Chlor-Trimeton	✓ Halls Mentholyptus	Nasal Spray	✓ Tavist (NOT Tavist D)
✓ Claritin (NO Claritin D)	✓ Humibid Med	✓ Organidin	✓ Triaminic
✓ Diphenhydramine	✓ Mucinex	✓ Propylene Glycol/ Polyethylene	✓ Uni-Hist
✓ Delsym	✓ Naldecon Senior DX	Spray	✓ Teldrin Tablets
✓ Dextro-methorphan	✓ Naldecon Senior EX	✓ Rhinaris	✓ Zyrtec
✓ Fenesin		✓ Robitussin	
		✓ Salinex	

Para el Dolor y Dormir			
✓ Acetaminophen	✓ Aspirin	✓ Melatonin	✓ Orudis
✓ Actron	✓ Bufferin	✓ Midol	✓ Pamprin
✓ Advil	✓ Datril	✓ Motrin	✓ Premsyn
✓ Alka-Seltzer	✓ Ecotrin	✓ Naproxen	✓ Sominex
✓ Aleve	✓ Empirin	✓ Naprelan	✓ Tylenol
✓ Anacin	✓ Excedrin	✓ Non-aspirin pain reliever	✓ Valerian Root
✓ Anaprox	✓ Ibuprofen		
✓ Ascriptin	✓ Medipren		

Para Problemas Gastrointestinales			
✓ Alophen Tablets	✓ Docusate/ Dulcolax	✓ Loperamide	✓ Perdiem Granules
✓ Alternagel	✓ Dramamine	✓ Lopex	✓ Peri-Colace
✓ Amphojel	✓ Emetrol	✓ Maalox	✓ Prilosec
✓ Benefiber	✓ Ex-Lax	✓ Metamucil	✓ Riopan
✓ Camalox	✓ Fiber-Con	✓ Milk of Magnesia	✓ Roloids
✓ Citromag	✓ Fibermed	✓ Mitrolan	✓ Senna
✓ Correctol Tablets	✓ Fleets Enema	✓ Mylanta	✓ Senokot
✓ Colace	✓ Gas-X	✓ Mylicon	✓ Surfak
✓ Diasorb	✓ Gaviscon	✓ Modane	✓ Tagamet
✓ Dialose Plus	✓ Gelusil	✓ Neoloid	✓ Tums
✓ Di-Gel	✓ Imodium	✓ Pepto-Bismol	✓ Zegerid
✓ Donnagel	✓ Kaopectate		
✓ Doxidan			

<i>Para Dolor de Dientes/Herpes Labial/ Tratamiento de Piel Tópico</i>			
✓ Anbesol	✓ Campho-	✓ Gynezol	✓ Burow's Solution
✓ Amosan	Phenique	✓ Femstat	✓ Poloris Poultice
✓ Aveeno	✓ Carmex	✓ Herpecin-L	✓ Pramoxine
✓ Balmex	✓ Cortaid	✓ Hydrocortisone	✓ Salicylic Acid
✓ Bentoquatam	✓ Desitin	✓ Ivy block	✓ Sarna Lotion
✓ Benzocaine	✓ Domeboro	✓ Kank-Aid	✓ Tanac
✓ Benzodent	✓ Duofilm	✓ Monistat	✓ Vagistat
✓ Blistex	✓ Gly-Oxide	✓ Numzident	✓ Zinc Oxide
✓ Boudreaux's Paste	✓ Gold Bond	✓ Orajel	
	✓ Gyne-Lotrimin	✓ Orasept	

¿QUÉ NO ES ESTÁ BIEN TOMAR?

- Medicamento que no se le ha recetado a usted
- Exceder la dosis recomendada de medicamentos ya sea recetados o de venta libre
- Cualquier droga ilícita
- Alcohol y Mariguana
- Productos de cannabis (cannabinoides sintéticos, comestibles, bebidas, té, etc.)
- Productos de CBD

NO USE:

- Comida que contenga semilla de amapola (poppy)
- Cualquier medicamento que contengan alcohol; Tinturas
- Cualquier medicamento/suplemento que contengan Efedrina
- Cualquier suplemento de hierbas o té que contenga Ma Huang o Efedra L.

- Pastillas para adelgazar sin receta
- Cualquier medicamento que contenga pseudoefedrina/efedrina (Sudafed, Afrin)

MEDICAMENTOS RECETADOS

Siga las instrucciones de su médico para cualquier medicamento que se prescriba para usted. Es común el uso de medicamentos psicotrópicos para apoyo a la salud mental, y el uso de estos medicamentos es aceptado en Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas. Por favor traiga una copia de sus medicamentos actuales para mantenerla en su expediente de salud. El hecho de no proporcionar una lista de medicamentos recetados puede resultar en un resultado falso positivo de la prueba. Todos los medicamentos recetados serán revisados y su Especialista/Clínico coordinará con sus proveedores de servicios médicos (con una autorización para revelar información de su parte), incluyendo personal médico de Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas. Póngase en contacto con su prescriptor de medicamentos si usted está experimentando efectos secundarios con su medicamento e incluyan a su Especialista/Clínico si necesita asistencia.

Algunos medicamentos, como Benzodiazepinas (Xanax, Ativan, Valium) y Opiáceos (Vicodin, Norco) tienen el potencial de mal uso. Si entra usted a servicios con una receta para medicamentos comúnmente mal usados, pueden hacer arreglos especiales con usted antes de iniciar tratamiento. Por ejemplo, se le pedirá asistir a asesoría individual antes de grupos mientras trabaja con su médico para retirar el medicamento poco a poco o cambiar ese medicamento comúnmente abusado y que altera la mente o el estado de ánimo. Antes de tomar cualquier medicamento que altera mentalmente o el estado de ánimo, hable con su Especialista/Clínico primario (excepto en situaciones de emergencia).

Recursos Comunitarios

RECURSOS COMUNITARIOS

Para su conveniencia, consulte los recursos frecuentemente solicitados a continuación. Una lista más grande de recursos está disponible en todas las clínicas de Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas. Por favor solicite esta información en la recepción o a su médico/especialista.

211 información del condado de SLO2-1-1

- www.211.org

Red de Soporte de Acceso.....(805) 781-3660

- www.asn.org

Centros de Salud Comunitarios de la Costa Central.....(805) 929-3211

- www.communityhealthcetners.org

Asociación de Acción Comunitaria.....(805) 544-4355

- www.capslo.org

Departamento de Servicios Sociales..... (805) 781-1600

- www.slocounty.ca.gov/Departments/Social-Services.aspx
- Ubicaciones:
 - Arroyo Grande: 1086 Grand Avenue, Arroyo Grande, CA 93420
(805) 474-2000
 - Atascadero: 9630 El Camino Real, Atascadero, CA 93422
(805) 461-6000
 - Morro Bay: 600 Quintana Road, Morro Bay, CA 93442

(805) 772-6405

- Nipomo: 681 West Tefft Street Suite 1, Nipomo, CA 93444

(805) 931-1800

- Paso Robles: 406 Spring Street, Paso Robles, CA 93446

(805) 237-3110

- San Luis Obispo: 3433 South Higuera, San Luis Obispo, CA 93401

(805) 781-1600

Banco de alimentos de San Luis Obispo.....(805) 238-4664

- www.slofoodbank.org

Cobertura de Medi-Cal

- Las consultas sobre la cobertura de Medi-Cal se pueden realizar en cualquiera de las seis oficinas del Departamento de Servicios Sociales o en línea en www.coveredca.com o www.BenefitsCal.com.

NALOXONA: ANTÍDOTO CONTRA LA SOBREDOSIS

Naloxona (Narcan) es un medicamento seguro y eficaz que puede salvar una vida al detener una sobredosis de opiáceos. Es un opiáceo antagonista que se une más firmemente a los receptores opioides que los opiáceos (heroína y oxicodona), así que golpea los opiáceos de los receptores. Esto reversa la sobredosis y permite que la persona a respire de nuevo. La naloxona puede administrarse con seguridad por laicos mediante inyección o aerosol nasal prácticamente sin efectos secundarios. Naloxona no es una sustancia controlada, no es adictiva y no tiene ningún potencial para ser abusada.

En una emergencia por sospecha de sobredosis, **¡LLAMAR al 911 y ADMINISTRAR NALOXONA** lo antes posible es la mejor oportunidad de salvar vidas! La naloxona está disponible sin costo o a bajo costo en ubicaciones de todo el condado,

incluyendo lugares confidenciales o anónimos. Está totalmente cubierto (gratis) con Medi-Cal y está cubierto total o parcialmente por la mayoría de los seguros. Está disponible para personas que usan opioides por cualquier motivo y para aquellos que conocen a alguien que lo hace.

La naloxona también está disponible en las siguientes ubicaciones:

- Los Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas del Condado de San Luis Obispo brindan acceso GRATUITO y CONFIDENCIAL a Naloxona y sesiones educativas gratuitas a todos los miembros de la comunidad. Este servicio está disponible de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. en cualquiera de las cuatro ubicaciones de Servicios de Droga y Alcohol en Paso Robles, Atascadero, San Luis Obispo y Grover Beach. Para obtener más información, llame al (805) 781-4756.
- Programa de Prevención e Intercambio de Jeringas SLO Bangers también ofrece distribución gratuita y CONFIDENCIAL de naloxona a todos los miembros de la comunidad. Para obtener más información, llame al (805) 458-0123.
 - Abierto los lunes de 2:00 a 4:00 pm en Morro Bay en el Edificio de Salud Pública. 760 Morro Bay Blvd, Edificio B.
 - Abierto los miércoles de 5:30 a 8:30 pm en San Luis Obispo en el Edificio de Salud Pública. 2191 Johnson Ave.
- En California, los farmacéuticos pueden dispensar naloxona sin receta médica si han completado la capacitación requerida. La mayoría de las principales farmacias minoristas dispensarán naloxona sin receta, aunque se recomienda llamar con anticipación, para asegurarse de que el farmacéutico con licencia esté allí y que la naloxona esté en inventario. Pídale a su profesional de la salud una receta o consulte a continuación una lista de farmacias locales que ofrecen

naloxona sin receta. Los costos individuales de copago para la naloxona varían según el seguro. Es gratis con Medi-Cal.

- Farmacia CVS: todas las ubicaciones de CA (incluidas las ubicadas en Target)
- Farmacia Rite Aid– todas las ubicaciones de CA
- Farmacia Wal-Mart – todas las ubicaciones de CA
- Farmacia Walgreens – todas las ubicaciones de CA
- Farmacia Vons– todas las ubicaciones de CA
- Farmacia Costco: el destinatario debe tener una membresía de Costco
- Farmacia Cayucos
- Cal Poly Health Services – el destinatario debe ser un estudiante en Cal Poly
- Farmacia Nipomo Rexall
- Farmacia En Soleil: 5735 El Camino Real, Atascadero

Información y Recursos de Salud

RIESGO DE COMPARTIR AGUJAS

Compartir agujas (u otros objetos utilizados para el uso de drogas intravenosas) conlleva el riesgo de contraer el VIH/SIDA y Hepatitis C.

HEPATITIS C, VIH Y TB: INFORMACIÓN Y REFERENCIAS

HEPATITIS C

P: ¿Qué es la Hepatitis C?

R: La hepatitis C es una enfermedad del hígado causada por el virus de la Hepatitis C que se encuentra en la sangre de personas que tienen esta enfermedad. La hepatitis C es grave para algunas personas, pero no para otros. La mayoría de las personas que contraen Hepatitis C traen el virus por el resto de sus vidas.

P: ¿Cómo se contrae la Hepatitis C?

R: La hepatitis C se propaga por contacto con sangre de una persona infectada. Ejemplos de esto incluye: compartir equipo de inyección de drogas (incluyendo objetos aparte de la jeringa); haber recibido transfusión de sangre antes de 1992; teniendo múltiples parejas sexuales; y posiblemente compartiendo rastrillos de afeitar, cepillos de dientes, equipo de tatuaje y perforación.

P: ¿Cómo saber si usted tiene Hepatitis C?

R: Muchas personas con Hepatitis C a largo plazo no tienen síntomas y se sienten bien. Para algunas personas, el síntoma más común es el cansancio extremo. La única manera de saber si ha sido infectado es obteniendo una prueba de sangre que analiza específicamente el virus de la Hepatitis C.

P: ¿Dónde puedo conseguir la prueba?

R: Red de Soporte de Accesso.....(805) 781-3660

- www.asn.org

The Center(805) 544-2478

- www.capslo.or/programs/sec-health-services

The Noor Clinic.....English: (805) 439-1797/Spanish: (805) 226-1799

- www.slonoorfoundation.org

SLO HEP-C Project.....(805) 543-4372

VIH / SIDA

P: ¿Qué es el SIDA?

R: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida es causado por un virus llamado VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana). El virus puede destruir la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones. La persona puede entonces enfermarse y no recuperarse de nuevo.

P: ¿Cómo se contrae el VIH?

R: Participar en comportamientos de alto riesgo le puede poner en riesgo de contraer el VIH. Comportamientos de alto riesgo incluyen: sexo sin protección: vaginal/anal/oral; compartiendo agujas (incluyendo agujas de tatuaje); tener relaciones sexuales con alguien que hace lo anterior; intercambio de sexo por dinero o drogas; tener una enfermedad transmitida sexualmente. El virus puede pasar de madre a bebé durante el embarazo, parto o lactancia.

P: ¿Cómo puede saber si tiene VIH?

R: Hay una prueba especial llamada la prueba de anticuerpos de VIH. Si el resultado es "Positivo", muestra que está infectado con el VIH. No le dice si tiene SIDA. Necesita ver a un médico para que averigüe. Si la prueba es "Negativa", significa que usted no está infectado o que no ha pasado suficiente tiempo para demostrar la infección (6 meses).

P: ¿Dónde me puedo hacer la prueba?

R: Red de Soporte de Acceso.....(805) 781-3660

- www.asn.org

Departamento de Salud Publico de Morro Bay.....(805) 781-5500

Departamento de Salud Publico de San Luis Obispo.....(805) 781-4878

Departamento de Salud Publico de Paso Robles.....(805) 237-3050

- www.slocounty.ca.gov/Departments/Health-Agency/Public-Health/Clinic-Locations

TUBERCULOSIS

P: ¿Que es TB?

R: "TB" es corto para una enfermedad llamada Tuberculosis. El germen de la TB se transmite de persona a persona a través del aire. Si alguien tose, estornuda, se ríe o grita los gérmenes se ponen en el aire y personas cercanas pueden respirar los gérmenes de la TB en sus pulmones. Una persona puede infectarse por el germen de la TB si respira aire contaminado.

P: ¿Quién se infecta con TB?

R: Cualquiera puede contraer la TB, pero drogadictos y personas que tienen SIDA corren un mayor riesgo. Vivir en un ambiente con muchas personas o ser transitorio sin hogar también aumenta las posibilidades de ser expuesto o infectado por el germen de la TB.

P: ¿Cómo sabes si tienes TB?

R: Una prueba en la piel es la única manera de ver si ha estado expuesto a la Tuberculosis. Una radiografía de pecho puede decir si tiene la infección o si hay daño a los pulmones por Tuberculosis. La enfermedad puede causar síntomas como debilidad, pérdida de peso y apetito, fiebre alta o sudar mucho por la noche. Si usted alguna vez ha tenido cualquiera de estos síntomas por favor, díglele a su médico.

P: ¿Dónde puedo conseguir la prueba?

R: Departamento de Salud San Luis Obispo.....(805) 781-4878

Departamento de Salud Grover Beach(805) 473-7050

Departamento de Salud Paso Robles(805) 237-3050

- www.slocounty.ca.gov/Departments/Health-Agency/Public-Health/Clinic-Locations

TRASTORNO POR CONSUMO DE TABACO Y TERAPIA DE REEMPLAZO DE NICOTINA:

Cuando participe en el proceso de admisión con los Servicios de Drogas y Alcohol, se le preguntará si usa productos de tabaco y se le realizará una prueba de detección de un trastorno por consumo de tabaco (leve, moderado, grave). El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas ha publicado una investigación que indica que el humo del cigarrillo aumenta la probabilidad de recaída en las personas que se están recuperando de un trastorno por consumo de sustancias (SUD por sus siglas en Inglés). La investigación indica que dejar de fumar mejora la posibilidad de que alguien en recuperación permanezca en una recuperación sostenida (a largo plazo) del uso de otras drogas/alcohol.

“Los investigadores citan posibles explicaciones de por qué fumar cigarrillos podría aumentar la probabilidad de recaída de SUD:

- Fumar cigarrillos a menudo acompaña al uso de drogas ilícitas, y los cigarrillos pueden servir como una señal de consumo de drogas y desencadenar una recaída.
- Algunos estudios han relacionado la exposición a la nicotina con los antojos de estimulantes y opiáceos”. (Fumar cigarrillos aumenta la probabilidad de recaída en el consumo de drogas | Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) (nih.gov))

Por lo tanto, si está usando productos de tabaco o tiene un trastorno por consumo de tabaco, los Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas recomiendan tratamiento para esto al mismo tiempo que recibe tratamiento por uso de sustancias.

Los siguientes recursos son opciones para la terapia de reemplazo de nicotina (NRT):

- Si participa en el tratamiento asistido por medicamentos con Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas, la enfermera practicante de este programa puede proporcionar medicamentos NRT.
- Los Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas pueden recomendarle que analice la NRT con su médico de atención primaria.
- Puede visitar www.kickitca.org que proporciona información gratuita para dejar de fumar.
- Puede ponerse en contacto con el Programa de Control del Tabaco del Condado de San Luis Obispo por correo electrónico si tiene alguna pregunta o desea obtener información en tobaccofree@co.slo.ca.us. El sitio web del Programa de Control del Tabaco es <https://www.slocounty.ca.gov/Tobacco>.

EMBARAZO: LOS EFECTOS DEL USO DE DROGAS Y ALCOHOL

Una mujer que usa drogas y/o alcohol durante el embarazo puede dañar al bebé en desarrollo. Los productos químicos de fumar, beber y usar drogas durante el embarazo se pasan al feto. Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal describe los problemas mentales o físicos que pueden afectar a un niño que está expuesto al alcohol en el útero. Consumo excesivo de alcohol durante el embarazo también puede conducir a parto de feto muerto, aborto espontáneo o parto prematuro. Uso

de drogas ilícitas durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento, problemas de conducta, así como partos de feto muerto, bebés prematuros y con bajo peso. (Información fue obtenida de WebMD).

Es importante buscar el cuidado prenatal cuando usted se entera que usted está embarazada, y asistir a todas sus citas médicas durante su embarazo. Por favor visite www.cencalhealth.org para una lista de proveedores que aceptan Medi-Cal para servicios médicos de embarazo.

CUIDADO DENTAL

P: ¿Dónde puedo obtener servicios dentales con seguro Medi-Cal?

R: [Proveedores Dentales de Medi-Cal en el Condado de San Luis Obispo - Condado de San Luis Obispo](#)

Servicios de Apoyo a la Recuperación

Los Servicios de Apoyo a la Recuperación son importantes para su recuperación y bienestar a largo plazo. Conforme los clientes completan el tratamiento, se les conecta a los Servicios de Apoyo a la Recuperación para construir conexiones dentro de la comunidad de recuperación y desarrollar estrategias de auto manejo para prevenir recaídas. Los clientes pueden acceder a los Servicios de Apoyo a la Recuperación médicamente necesarios después de su tratamiento. Los Servicios de Apoyo a la Recuperación están disponibles para los clientes ya sea que hayan recaído, hayan sido provocados o como medida preventiva para evitar una recaída. Es fácil y voluntario regresar a los servicios para mantener la sobriedad y la recuperación.

Los servicios de apoyo a la recuperación después del cuidado incluyen la disponibilidad de asesoramiento grupal, asesoramiento individual, manejo de casos y servicios entre compañeros. Durante la fase final del tratamiento, se analizarán y ofrecerán los Servicios de Apoyo a la Recuperación como parte de darle de alta y planificación de recuperación. Los Servicios de Drogas y Alcohol también pueden hacer un seguimiento con usted o su familiar después de completar el tratamiento con respecto a los servicios de atención posterior.

Transporte

Miembros de CenCal Health (Asegurador de Medi-Cal del Condado del San Luis Obispo) pueden ayudarle con el transporte hacia los Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas. Los miembros pueden contactar el Sistema de Tránsito de Ventura al (855) 659-4600 o al Departamento de CenCal Health de Servicios de Miembros al 1 (800) 814-1861 para preguntar acerca de la elegibilidad.

Código de Conducta de Personal

Servicios de Prevención y Tratamiento de Alcohol y Drogas tiene un Código de Conducta escrito que pertenece a y es conocido por el Personal, Empleados Pagados, Voluntarios y el Consejo de Administración y Miembros del Consejo Consultivo Comunitario. El código de conducta incluye las pólizas del programa con respecto a los siguiente:

- Uso de alcohol y/u otras drogas en las instalaciones y fuera de las instalaciones
- Limitaciones de las relaciones personales con clientes
- Prohibición de contacto sexual con clientes/ex clientes
- Acoso sexual
- Discriminación ilícita
- Conflicto de intereses
- Confidencialidad

Usted puede encontrar que el Código de Conducta para la Agencia de Salud Pública del Condado de San Luis Obispo en el Centro de Información del Cliente en cada pasillo de la clínica.