

# LISTA DE VERIFICACIÓN PARA ALIVIAR LA FOBIA Y LA ANSIEDAD DENTAL

¿Tienes miedo de ir al dentista? Esta lista de verificación puede hacer que su visita sea menos estresante.



## **Comuniqué sus miedos**

Deje que el equipo dental sepa con anticipación que usted siente temor sobre su cita para que puedan hacer un esfuerzo en hacerlo sentir más cómodo.



## **Manténgase informado**

Pida al dentista e higienista dental que le expliquen paso a paso lo que están haciendo durante su cita. Pregúnteles si tienen algún folleto que explique el procedimiento o si pueden escribirlo para usted.



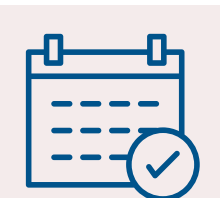
## **Tome descansos**

Acuerde con su dentista e higienista dental cómo puede indicarles cuando necesite tomar un descanso para recuperar el aliento o tragar durante el procedimiento, por ejemplo, levantando su mano.



## **Use distractores**

Pídale a su dentista si pueden poner música para ayudarlo aliviar su ansiedad o ponga su propia música. Si el sonido del taladro lo pone nervioso, los audífonos de cancelación de ruido o tapones para los oídos pueden ser una buena solución.



## **Haga citas por la mañana**

Tome un buen descanso la noche anterior y considere hacer sus citas dentales temprano en el día para que no pase todo el día estresándose sobre cómo le irá en su visita al dentista.

(ver el otro lado)



# CÓMO PREPARARSE PARA SU CITA DENTAL

Aquí hay cinco consejos para ayudarlo a tener una cita dental exitosa:



## 1. Escriba sus preguntas y preocupaciones

Anote todas las preguntas y preocupaciones que tenga sobre sus dientes y boca antes de su visita, para que no las olvide mientras esté en su cita.



## 2. Confirme su cita

El consultorio del dentista le llamará o le enviará un mensaje de texto de 24 a 48 horas antes de su cita para confirmarla. Asegúrese de contestar.



## 3. Llegue temprano y tenga lista su información

Asegúrese de llegar unos 15 minutos antes de su cita para que tenga tiempo de completar los formularios necesarios. Es posible que se le solicite su dirección, número de teléfono, dirección de correo electrónico, información sobre su seguro y otros detalles. Por favor traiga su identificación con fotografía y su tarjeta de HUSKY Health.



## 4. Tenga una lista de los medicamentos que está tomando

Su dentista debe saber todos los medicamentos que usted está tomando, incluyendo medicamentos de venta sin receta e inclusive vitaminas y suplementos herbales. Traiga una lista de los medicamentos y suplementos a su cita o el medicamento físicamente si no tiene una lista.



## 5. Informe a su dentista si se siente ansioso

Si se siente ansioso sobre la cita, hable con su dentista e higienista dental. Muchos otros pacientes tienen los mismos miedos que usted. Su dentista e higienista dental saben cómo hacer que se sienta menos ansioso durante la cita.

## RECURSOS ADICIONALES

Si su ansiedad dental es severa, considere hablar con un profesional en salud mental antes de buscar tratamiento dental.

Los miembros de HUSKY Health pueden conectarse con un terapeuta a través de CT Behavioral Health Partnership ([www.ctbhp.com](http://www.ctbhp.com)) o llamando al 1-877-55-CTBHP (1-877- 552-8247) TTY: Marque 711

Nuestra misión es hacer posible que todos los miembros de HUSKY Health logren y mantengan una buena salud dental. Trabajamos para garantizar que todos los miembros tengan acceso equitativo a servicios de salud dental.



[www.ctdhp.org](http://www.ctdhp.org)