

Qué hacer si conoce a alguien con un trastorno por consumo de alcohol o sustancias.

Muchas personas se ven afectadas por el uso de drogas o bebidas por parte de un amigo o miembro de la familia. Los trastornos por consumo de alcohol y de sustancias afectan a todos los miembros de la familia. Es importante recordar que usted no puede controlar la conducta de otra persona. Usted puede sugerir maneras a través de las cuales la persona puede obtener ayuda, pero uno de los factores más frustrantes al tratar con trastornos por consumo de alcohol o de sustancias es que a menudo están acompañados por la “negación”.

Es posible que usted pueda hacer muy poco para ayudar a un amigo o miembro de la familia hasta que él o ella estén listos para recibir la ayuda, pero sí puede impedir que el problema de otra persona controle su vida. Es importante buscar recursos que sean beneficiosos para su propia salud física y emocional. La asesoría individual para usted podría ayudarle a enfrentar las situaciones estresantes cotidianas. Los grupos de Alcohólicos Anónimos también pueden ser una fuente de apoyo útil. Vivir un estilo de vida saludable que incluya una alimentación sana, ejercicios, técnicas de relajación y otras actividades de bienestar pueden ayudarle a reducir el estrés.

RECURSOS ÚTILES

Sobre el trastorno del alcoholismo/uso de sustancias

alcoholism.about.com

Un sitio web completo que incluye información sobre el abuso del alcohol y las drogas en adolescentes, estudiantes universitarios y adultos; recursos comunitarios y pruebas de autoevaluación.

Alcoholics Anonymous World Service Office (AA) (Oficina Mundial de Servicios de Alcohólicos Anónimos (AA))

212.870.3400 | http://www.aa.org/pages/es_ES

El programa de ayuda original es de 12 pasos, con reuniones gratuitas en casi todas las comunidades.

Smart Recovery

866.951.5357 | smartrecovery.org

Un programa de recuperación para individuos que han elegido abstenerse o consideran la abstinencia de cualquier tipo de conducta adictiva (sustancias o actividades), que les enseña cómo cambiar el pensamiento, las emociones y las conductas negativas y a trabajar para lograr la satisfacción y calidad de vida a largo plazo.

Narcotics Anonymous (NA) - (Narcóticos Anónimos (NA))

818.773.9999 | na.org

Un grupo de ayuda que se basa en el modelo de AA, NA se concentra en problemas relacionados con otras drogas.

Al-Anon/Alateen Family Groups - (Grupos familiares de Al-Anon/Alateen)

888.425.2666 | al-anon.alateen.org

Un programa de 12 pasos diseñado para quienes se han visto afectados por el problema del alcohol o las drogas de otra persona basado en el modelo de AA.

Nar-Anon Family Groups - (Grupos familiares de Nar-Anon)

800.477.6291 | nar-anon.org

Un programa de 12 pasos diseñado para ayudar a familiares y amigos de personas adictas a recuperarse de los efectos de vivir con un familiar o amigo con adicción.

Adult Children of Alcoholics - (Hijos Adultos de Alcohólicos)

310.534.1815 | adultchildren.org

Un grupo de ayuda para quienes crecieron en familias con alcoholismo.

Rational Recovery - (Recuperación Racional)

530.621.2667 o 530.621.4374 | <https://rational.org/index.php?id=90>

Una alternativa de respaldo a los grupos de apoyo espirituales de 12 pasos de AA.

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information - (Centro Nacional de Información sobre Alcohol y Drogas)

800.662.4357 | samhsa.gov o health.org

Un servicio del gobierno federal operado por el Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias que brinda información adicional y publicaciones gratuitas en inglés y español.

Fuentes: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, The National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (SAMHSA) (Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo, Centro Nacional de Información sobre Alcohol y Drogas (SAMHSA por sus siglas en inglés))

Salud Conductual

USO DE ALCOHOL Y DE SUSTANCIAS



¿CÓMO SÉ SI TENGO UN PROBLEMA?

- ▶ ¿Ha encontrado problemas relacionados con el alcohol o las drogas en su trabajo, relaciones, salud o legales?
- ▶ ¿Se preocupan sus familiares o amigos por causa de su consumo de alcohol o drogas?
- ▶ ¿Ha experimentado náusea, transpiración, temblores o ansiedad cuando trata de abandonar el consumo de alcohol o drogas?
- ▶ ¿Está embarazada y continúa bebiendo o usando drogas? Incluso un uso moderado durante el embarazo puede ser dañino para su bebé.

Si respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas, es importante que consulte a un médico u otro proveedor de cuidado de la salud para que él o ella pueda ayudarle a determinar si tiene un problema con el alcohol o las drogas y, en dicho caso, recomendar el mejor curso de acción. Aceptar el hecho de que la ayuda es necesaria para atender un problema de alcohol o drogas podría ser difícil. Sin embargo, los efectos del abuso del alcohol y las drogas pueden llevar a la adicción y también empeorar los sentimientos de depresión y ansiedad. Tenga en cuenta que cuanto antes reciba la ayuda, mejores serán sus posibilidades de recuperarse exitosamente.

TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DE SUSTANCIAS

Tipos diferentes de tratamientos y servicios son eficaces para ayudar a las personas a recuperarse de los trastornos del consumo de alcohol y de sustancias. Es necesario que un especialista en salud conductual complete una evaluación para recomendar qué nivel de atención de los listados a continuación es más apropiado para usted.

- ▶ **Tratamiento como paciente hospitalizado:** Principalmente usado para atender sin riesgos los síntomas de abstinencia en una institución médica mientras completa la desintoxicación del alcohol y/o las drogas.
- ▶ **Tratamiento residencial:** Puede ser usado para ayudar a alguien que necesita supervisión las 24 horas. Provee apoyo constante individual y en grupos para apoyar la abstinencia continuada del alcohol y otras sustancias mientras aprende nuevas conductas y estrategias de superación como preparación para volver a su domicilio.
- ▶ **Tratamiento asistido con medicamentos:** Sustancias adictivas pueden cambiar la manera en que funciona el cerebro y el uso de medicamentos adecuados tales como metadona, suboxona o vivitrol pueden ser útiles. Se puede usar el medicamento para reducir los antojos y otros síntomas que se pueden experimentar durante la recuperación del uso de alcohol y sustancias. El medicamento usado para este propósito no es simplemente “reemplazar una adicción por otra”. Es un cuidado médico reconocido.
- ▶ **Medicamento:** La ansiedad y la depresión pueden acompañar a los trastornos por el consumo de alcohol y de sustancias. Existen medicamentos psiquiátricos que pueden ayudar con esto.
- ▶ **Programas parciales en el hospital o intensivos como paciente ambulatorio:** Estos son programas comunitarios de tratamiento durante el día o la noche que proveen consejería y se reúnen varias veces por semana para ayudar a las personas a continuar aprendiendo importantes aptitudes para sostener su recuperación. Mientras concurren a estos programas, la mayoría de los participantes pueden vivir en sus domicilios y mantener sus responsabilidades diarias.
- ▶ **Consejería individual, familiar y/o grupal como paciente ambulatorio:** Estas son sesiones continuas de tratamiento regular que proveen apoyo y asistencia a las personas que mantienen su recuperación, funcionan en su comunidad y atienden sus actividades de la vida diaria.
- ▶ **Servicios de apoyo a la recuperación:** Grupos de apoyo mutuo que incluyen a Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Smart Recovery, Al-Anon y otros programas que proveen apoyo continuo de colegas. No son considerados un tratamiento formal pero pueden jugar un importante papel en la recuperación de una persona.
- ▶ **Programas de gestión de casos:** Su terapeuta o proveedor de cuidado de la salud podrá referirlo a otras organizaciones tales como su plan de salud, una agencia de servicio social o grupo médico que puedan proveerle asistencia adicional para identificar otros apoyos y recursos en la comunidad.



Para más información y/o referidos para el tratamiento, visite tuftshealthplan.com o llame a Servicios para Miembros al número que aparece en su tarjeta de identificación como miembro de Tufts Health Plan. Su médico de atención primaria también puede ser un recurso de utilidad.