

# Salud conductual

## Dependencia y adicción al alcohol y a las sustancias

Millones de estadounidenses tienen dificultades para controlar el consumo de alcohol o drogas, incluso cuando afecta negativamente sus vidas. Esta es una condición médica llamada trastorno por uso de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés). La buena noticia es que existe tratamiento para el SUD.

## ¿Tengo un problema con el alcohol o las drogas?

Hazte estas preguntas:

- ¿El consumo de alcohol o drogas ha afectado tu trabajo, tus relaciones o tu salud? ¿O te ha causado problemas con la ley?
- ¿Tus amigos o familiares están preocupados por tu consumo de alcohol o drogas?
- ¿Te has sentido mareado, tembloroso, sudoroso o ansioso cuando intentas dejar de consumir alcohol o drogas?
- Si está embarazada ¿Aún bebes o consumes drogas?

Si respondiste "sí" a alguna de estas preguntas, llama a tu proveedor de cuidado de la salud. Ellos pueden ayudarte a decidir si tu consumo de alcohol o drogas es un problema. También pueden recomendarte qué hacer. Aceptar que necesitas ayuda puede no ser fácil. Consumir alcohol y drogas puede causar adicción o dependencia. Pueden empeorar los sentimientos de depresión y ansiedad. También pueden causar síntomas físicos. Recuerda que incluso el consumo moderado durante el embarazo puede dañar al bebé. Cuanto antes busques ayuda, antes comenzarás a sentirte mejor.



a **Point32Health** company

7956 BH SPA 101425



**Para saber más sobre cómo encontrar atención, llama al número que está en el reverso de tu tarjeta. O llame a Servicios para Miembros:**

- En Massachusetts  
**888-257-1985** (TTY: 711)
- En Rhode Island  
**866-738-4116** (TTY: 711)

¿No estás seguro de por dónde comenzar? Haz clic o visita las páginas web a continuación.

[Tufts Health Together](#)

[Tufts Health RITogether](#)

[Tufts Health Direct](#)



## Tratamiento para SUD

Un proveedor de salud conductual (BH, por sus siglas en inglés) puede evaluar cómo estás. También te pueden asesorar con más opciones, como las siguientes:

- **Tratamiento para paciente hospitalizado:**  
Esto se usa principalmente para ayudar a los pacientes a desintoxicarse de alcohol o drogas de forma segura en un lugar médico.
- **Tratamiento residencial:** Esta opción es para quienes necesitan cuidado las 24 horas. Estos programas ofrecen terapia intensa, individual y en grupo, para ayudar a la gente a mantenerse libre de alcohol y drogas. Los pacientes aprenden nuevos hábitos y formas de lidiar con las cosas antes de volver a casa.
- **Tratamiento asistido con medicamentos:**  
Las sustancias adictivas pueden cambiar cómo funciona el cerebro. Los medicamentos pueden ayudarte con eso. También se pueden usar medicamentos para calmar las ganas y otros síntomas que la gente puede tener mientras se recupera. Usar medicamentos así no es cambiar una adicción por otra. Es una forma segura y comprobada de ayudar a la gente a recuperarse.
- **Medicamentos para problemas relacionados:**  
Las personas con problemas de drogas o alcohol muchas veces también tienen ansiedad, depresión y otros síntomas emocionales. Los medicamentos pueden ayudar con esos problemas.
- **Programas de hospitalización parcial y atención intensiva para pacientes hospitalizados:** Son programas comunitarios que se hacen de día o en la noche y ofrecen terapia. Se llevan a cabo varias veces a la semana.



Los pacientes aprenden habilidades que les ayudan en su recuperación. Durante estos programas, la mayoría puede vivir en su casa.

- **Terapia para pacientes hospitalizados, ya sea individual, familiar o en grupo:**  
Son sesiones de tratamiento que siguen en curso. Apoyan a la gente que está en proceso de recuperación o que quiere empezar. La gente puede recibir apoyo mientras sigue con su vida diaria.
- **Servicios de apoyo para la recuperación:**  
los grupos de apoyo y otros programas ofrecen ayuda continua. No son tratamientos formales. Pero pueden tener un papel muy importante en la recuperación de alguien.
- **Programas de manejo de casos:** Tu plan de salud, terapeuta, proveedor de BH o médico de atención primaria pueden ayudarte a conseguir otras opciones, recursos y apoyos.

Para saber más sobre cómo conseguir atención, visita **TuftsHealthPlan.com**. O llama al número de Servicios para Miembros que está en tu tarjeta de identificación de Tufts Health Plan.

## Recursos útiles

### About Alcoholism/SUD [alcoholism.about.com](http://alcoholism.about.com)

Este sitio tiene información sobre el consumo de alcohol y drogas en adolescentes, universitarios y adultos. También tiene recursos comunitarios y pruebas para que te evalúes a tí mismo.

### Alcoholics Anonymous (AA) World Service Office 212-870-3400 | [aa.org](http://aa.org)

El programa original de autoayuda de 12 pasos. Hay reuniones gratis en muchos lugares.

### Smart Recovery 440-951-5357 | [smartrecovery.org](http://smartrecovery.org)

Un programa para quienes quieren dejar o están pensando en dejar cualquier conducta adictiva (drogas, alcohol o actividades). Este programa ayuda a la gente a:

- Cambiar la forma en que piensan
- Tener más control sobre sus sentimientos y acciones
- Mejorar su calidad de vida

### Narcotics Anonymous (NA) 818-773-9999 | [na.org](http://na.org)

Un grupo de autoayuda basado en el modelo de AA. La NA se enfoca en el consumo problemático de drogas.

### Al-Anon Family Groups 888-425-2666 | [al-anon.org](http://al-anon.org)

Un programa de 12 pasos para quienes han sido afectados por el problema de alcohol o drogas de otra persona. Esto está basado en el modelo de AA.

### Nar-Anon Family Groups 800-477-6291 | [nar-anon.org](http://nar-anon.org)

Un programa de 12 pasos para familiares y amigos de personas con adicciones.

### Adult Children of Alcoholics 310-534-1815 | [adultchildren.org](http://adultchildren.org)

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

### National Helpline for Mental Health, Drug, Alcohol Issues | Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) 800-662-4357 | [samhsa.gov](http://samhsa.gov)

Un sitio web que ofrece materiales gratis en inglés y en español.

### 988 Suicide & Crisis Lifeline

Si tú o alguien que conoces está pasando por una crisis o tiene dificultades, hay ayuda disponible.

- Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Chatea en: [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

Puedes hablar con un consejero de crisis a cualquier hora, de día o de noche, y sin costo.