

Trastorno por consumo de sustancias

Clear Health Alliance tiene un programa de administración de cuidados para el trastorno por consumo de sustancias. Este programa lo ayudará a conocer y controlar mejor su trastorno por consumo de sustancias. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidados que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

Aprender a vivir con el trastorno por consumo de sustancias

El trastorno por consumo de sustancias implica el consumo de drogas o alcohol. El consumo de drogas y/o alcohol lo perjudica a usted y a los demás.

Usted puede asumir el control. Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Le comunicaremos su afección y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede informarle cómo manejar su trastorno por consumo de sustancias.

Cosas que debe saber

- Su cerebro cambiará luego del consumo prolongado de drogas o alcohol. Es posible que comience a sentir ansias de drogas o alcohol.
- Los resultados frecuentes del abuso o la dependencia pueden incluir faltar al trabajo o a la escuela a menudo y descuidar a la familia o a los hijos. Otras consecuencias son los problemas legales, los accidentes automovilísticos y la suspensión de la licencia de conducir. Otras incluyen la necesidad de más cantidad de la sustancia, síntomas de abstinencia, pasar mucho tiempo consiguiendo y consumiendo la droga, la pérdida de amistades y el daño físico y psicológico.
- El trastorno por consumo de sustancias es tratable.
- Podemos brindarle más información para ayudarlo con el trastorno por consumo de sustancias.

¿Cómo se trata el trastorno por abuso de sustancias?

- El primer paso para tratar el trastorno por consumo de sustancias es consultar con un proveedor de cuidado de la salud.
- Las personas que padecen un trastorno por consumo de sustancias pueden sufrir otras afecciones. Asegúrese de hablar con su doctor acerca de todas sus afecciones.

- Una combinación de tratamientos suele ser lo más útil para tratar el trastorno por consumo de sustancias. Algunos de los tratamientos son la psicoterapia o terapia psicosocial, la terapia con medicamentos y el apoyo comunitario.
- Consulte a su doctor sobre otros tratamientos para el trastorno por consumo de sustancias.

¿Qué puede hacer?

Puede ayudarse a usted mismo solicitando tratamiento y siguiéndolo al pie de la letra. Eso lleva tiempo. El tratamiento es la mejor forma de ocuparse del trastorno por consumo de sustancias. A continuación, le indicamos algunas acciones que pueden ayudarlo con su tratamiento:

- Hable con su doctor sobre su tratamiento
- No tome medicamentos nuevos, ni medicamentos de venta libre, sin primero hablar con su doctor
- Establezca objetivos alcanzables
- No deje el tratamiento
- Siga una rutina diaria que incluya alimentación saludable y acostarse a dormir en horarios habituales

Apoyo para ayudarlo a controlar su trastorno por consumo de sustancias

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de su trastorno por consumo de sustancias.
- Podemos asistirlo para buscar programas grupales y recursos en su zona.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
 1. Haga todas las preguntas que tenga sobre el trastorno por consumo de sustancias. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
 2. Siga las recomendaciones de su doctor. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
 3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

¿Cómo pueden ayudar su familia y amigos?

La familia y los amigos juegan un papel muy importante a la hora de ayudar a la persona que padece un trastorno por consumo de sustancias. Deberán conocer todo lo posible sobre el trastorno. La familia y los amigos también pueden ayudarlo a seguir el tratamiento. Para ayudar a alguien con un trastorno por consumo de sustancias, un amigo o familiar puede hacer lo siguiente:

- Motivar a la persona para que siga el tratamiento
- Hablar con la persona y escuchar lo que tiene para decir
- Incluir a la persona en actividades recreativas

- Recordarle a la persona que mejorar es posible con el tratamiento adecuado
- Nunca ignorar los comentarios sobre suicidio, e informar al terapeuta o al doctor de la persona de inmediato
- Puede ser beneficioso para los afiliados de la familia asistir juntos a terapia

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou
- Evaluaciones relacionadas con el consumo de alcohol o sustancias; consisten en algunas preguntas simples que puede responder en privado con su proveedor de cuidado primario o con su especialista

Si siente deseos de hacerse daño a usted mismo:

¡Consiga ayuda inmediatamente! Puede llamar sin cargo a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) de 24 horas al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o TTY: 1-800-799-4TTY (4889) para hablar con un asesor capacitado. Los amigos o familiares deben llamar al terapeuta o psiquiatra tratante, o al 911, si la persona habla sobre suicidio o intenta suicidarse.

Para obtener más información útil sobre cómo controlar su trastorno por consumo de sustancias:

- Instituto Nacional de Salud Mental (The National Institute of Mental Health) 1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051) nimh.nih.gov
- Salud Mental de Estados Unidos (Mental Health America) 1-800-969-NMHA (6642) nmha.org
- Alianza Nacional de Salud Mental (National Alliance on Mental Illness) 1-800-950-NAMI (6264) nami.org
- Narcóticos Anónimos www.na.org
- Alcohólicos Anónimos aa.org

Fuentes:

*Centro de Tratamiento para la Rehabilitación de la Drogadicción (Alcohol and Drug Abuse Addiction Rehab Treatment Center)
addict-help.com

*NIH Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse)
Temas en síntesis: Drugs, Brains and Behavior: The Science of Addiction
drugabuse.gov/publications/topics-in-brief/drugs-brains-behavior-science-addiction

*Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)
samhsa.gov

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles.
No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Edad
- Discapacidad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.