

Tratamiento con ayuda de medicamentos para la adicción a los opiáceos



Información para las familias y los amigos



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

“Muchas veces los familiares piensan simplemente que hay un método donde sencillamente ‘se dice no’, que si uno no se va a poner ‘high’, ese es el final de la historia, ya todo va a mejorar, Regresemos a nuestra vida tal y como la vivíamos antes. No entienden que a veces dejamos de ser aquel miembro de la familia que nuestros seres queridos pensaban que éramos. Nos transformamos en otra persona”.

Miguel M.

¿La adicción a los opiáceos ha hecho que alguno de sus seres queridos se transforme en “otra persona”? ¿Hay algo que se pueda hacer para ayudar a su amigo o ser querido a superar esa adicción?

El tratamiento con ayuda de medicamentos es una manera de ayudar a las personas que tienen una adicción a los opiáceos a recuperar sus vidas. Esta forma de tratamiento consiste en tres partes, todas igualmente importantes:

- Medicamentos
- Consejería
- Apoyo de familia y amigos.

Estas tres partes funcionan conjuntamente para ayudar a las personas a recuperarse. El tratamiento con ayuda de medicamentos puede ayudarle a su amigo o ser querido.

NOTA: Las palabras importantes usadas frecuentemente en el proceso de tratamiento son presentadas en este folleto en **letra negrilla**.

Los opiáceos son drogas fuertes.

Los opiáceos son drogas que disminuyen el ritmo de las acciones del cuerpo, tales como la respiración y los latidos del corazón. Los opiáceos también afectan el cerebro, aumentando la producción de sensaciones placenteras. Su nombre proviene del opio, una droga que se produce usando plantas de amapola.

Las personas usan opiáceos por razones médicas.

Los médicos recetan medicamentos opiáceos para aliviar el dolor y a veces para tratar otros problemas de salud, tales como una tos severa. Los medicamentos opiáceos se pueden obtener en forma de píldoras, tabletas o como un líquido. También vienen en forma de parches que se usan sobre la piel. Algunos ejemplos de medicamentos opiáceos recetados incluyen:

- **Codeína:** Un ingrediente en algunos jarabes para la tos y en uno de los productos de Tylenol[®]
- **Hidrocodona:** Vicodin[®], Lortab[®] o Lorcet[®]
- **Oxicodona:** Percocet[®], OxyContin[®] o Percodan[®]
- **Hidromorfona:** Dilaudid[®]
- **Morfina:** MSContin[®], MSIR[®], Avinza[®] o Kadian[®]
- **Propoxifena:** Darvocet[®] o Darvon[®]
- **Fentanil:** Duragesic[®]
- **Metadona.**

Algunas veces las personas usan opiáceos indebidamente.

Los medicamentos opiáceos a veces se usan indebidamente como una automedicación o para obtener una sensación placentera, llamada “rush” o “high” en inglés. Las personas usan medicamentos indebidamente cuando usan sus propios medicamentos recetados de manera incorrecta, cuando

roban medicamentos, cuando acuden a múltiples médicos para obtener más medicamentos o cuando se los compran a traficantes de drogas. A veces, para lograr el “high”, toman una gran cantidad de medicamentos líquidos o trituran una gran cantidad de píldoras para poder ingerirlas, aspirarlas o inyectarlas. Otras personas buscan obtener un “high” usando heroína, una droga opiácea ilegal que puede ser fumada, aspirada o inyectada.

Los opiáceos tienen efectos secundarios.

Un individuo que usa opiáceos puede llegar a desarrollar una **tolerancia** a éstos. Eso quiere decir que necesitará una cantidad mayor de la droga para obtener sus efectos. También es posible que llegue a desarrollar una **dependencia** a los opiáceos. Eso quiere decir que se sentirá enfermo si no tiene opiáceos en el cuerpo. Esta enfermedad se conoce como el **síndrome de abstinencia**.

La tolerancia y la dependencia son efectos secundarios comunes de los medicamentos opiáceos recetados. Si la tolerancia es un problema, los médicos pueden ajustar la dosis de la persona o cambiar el medicamento. Las personas que han desarrollado una dependencia a los medicamentos opiáceos, pero están preparadas para dejar de tomarlos, pueden hacer una **reducción gradual** (tomar menos y menos cada vez) para evitar el síndrome de abstinencia. Este proceso debe realizarse bajo el cuidado de un médico.

La tolerancia y la dependencia también ocurren en personas que usan los medicamentos indebidamente o que usan heroína. Con el paso del tiempo, estas personas a menudo empiezan a sentirse incómodas sin el opiáceo. Tienen que usarlo simplemente para sentirse de manera normal.

Los opiáceos pueden ser adictivos.

La **adicción** es una enfermedad que resulta cuando un opiáceo ha hecho cambios en el cerebro. Es improbable que una persona que está usando medicamentos apropiadamente desarrolle una adicción, pero a veces pasa. La adicción usualmente ocurre a causa de un uso indebido. Algunas personas tienen un riesgo más alto de desarrollar una adicción debido a sus genes, temperamento o situación personal. Las señales de una adicción son:

- **Deseo intenso de usar la droga:** La mente desarrolla un deseo abrumador por la droga.
- **Pérdida del control:** Cada vez es más difícil decir no al uso de la droga. El uso es compulsivo y continúa a pesar de que la droga está causando daños.

Usualmente no es posible hacer una reducción gradual cuando existe una adicción. Se necesita más ayuda, debido a que los deseos intensos de usar son tan fuertes y el temor a sufrir el síndrome de abstinencia es tan grande.

La adicción a los opiáceos puede ser tratada.

La adicción a los opiáceos es una **enfermedad crónica**, como las enfermedades del corazón o la diabetes. Una enfermedad crónica es una condición médica que dura toda la vida. No puede ser curada, pero puede ser manejada. Una persona que sufre de adicción puede volver a llevar una vida saludable y productiva.

La mayoría de las personas no pueden simplemente apartarse de la adicción. Necesitan ayuda para cambiar las conductas adictivas a un patrón de conductas saludables y no adictivas. Las personas pueden obtener esta ayuda por medio de un **tratamiento**, con la asistencia de médicos y de proveedores de tratamiento para el abuso de sustancias.

El tratamiento ayuda a las personas a dejar de usar la droga que les está causando problemas. Les ayuda a pasar por el síndrome de abstinencia y a manejar los deseos intensos de usar la droga. El tratamiento también les puede ayudar a abandonar otras conductas perjudiciales, tales como tomar alcohol o abusar de otras drogas.

Igual de importante que todo lo mencionado, es que el tratamiento ayuda a enfrentar asuntos de la vida que pueden estar relacionados a la adicción, tales como sentimientos que indican una baja autoestima, una mala situación en el trabajo o en el hogar, o pasar tiempo con personas que usan drogas. En resumen, el tratamiento ayuda a las personas a adoptar un estilo de vida saludable y libre de drogas, una manera de vivir que se conoce con el nombre de **recuperación**.



El tratamiento puede incluir medicamentos.

El tratamiento con ayuda de medicamentos es un tratamiento para la adicción que incluye el uso de medicamentos conjuntamente con consejería y otras formas de apoyo. El tratamiento que incluye medicamentos a menudo es la mejor opción para tratar la adicción a los opiáceos.

Si un individuo tiene una adicción, los medicamentos le permiten recuperar un estado de mente normal, libre de los altibajos provocados por las drogas. Los medicamentos lo

liberan del impulso de pensar constantemente en las drogas, y pueden reducir los problemas asociados con el síndrome de abstinencia y con los deseos intensos de usar las drogas. Estos cambios pueden brindarle la oportunidad que necesita para concentrarse en hacer cambios en su estilo de vida que lo pueden llevar de vuelta a vivir una vida saludable.

Tomar medicamentos para la adicción a los opiáceos es como tomar medicamentos para controlar las enfermedades del corazón o la diabetes. **NO** es igual que sustituir una droga adictiva por otra. Usados apropiadamente, los medicamentos **NO** crean una adicción nueva, lo que hacen es ayudarle a manejar su adicción para que pueda continuar beneficiándose de la recuperación.

Hay tres medicamentos principales que se pueden escoger.

Los medicamentos usados comúnmente para tratar la adicción a opiáceos son la **metadona** y la **buprenorfina**. A veces se usa otro medicamento, llamado **naltrexona**. El costo de los diferentes medicamentos varía. Eso es algo que quizás hay que tomar en cuenta al considerar las opciones de tratamiento.

La metadona y la buprenorfina engañan al cerebro haciéndole creer que aún está recibiendo el opiáceo problemático. La persona que toma el medicamento se siente normal, no obtiene un “high” y los síntomas del síndrome de abstinencia no se presentan. La metadona y la buprenorfina también reducen los deseos intensos de usar la droga.

La naltrexona ayuda a superar la adicción de manera diferente. Lo que hace es bloquear el efecto de las drogas opiáceas. Esto impide la sensación de obtener un “high” si la droga problemática es usada de nuevo. Esta característica hace que

la naltrexona sea una buena opción para prevenir la **recaída** (volver a caer en el uso problemático de drogas).

Todos estos medicamentos tienen el mismo efecto positivo: disminuyen el problema de la conducta adictiva.

Los tres medicamentos se fabrican en forma de píldora. La metadona también viene en forma líquida o en tabletas. La metadona se toma diariamente. Los otros dos medicamentos se toman diariamente al principio. Luego de un tiempo, la buprenorfina se toma diariamente o de día por medio, y las dosis de naltrexona se toman hasta con 3 días de por medio.

La metadona usada para el tratamiento de la adicción se dispensa solamente en centros de tratamiento especialmente licenciados. La buprenorfina y la naltrexona son dispensadas en centros de tratamiento o recetadas por los médicos. Un médico debe tener una aprobación especial para poder recetar la buprenorfina. Algunas personas acuden a un centro de tratamiento o a la oficina de un médico cada vez que necesitan tomar su medicamento. A las personas que se encuentran estables en el proceso de recuperación se les puede recetar una cantidad del medicamento para llevar a casa.

El medicamento se ajusta a la persona.

Cuando una persona decide probar un tratamiento con ayuda de medicamentos, el primer paso es reunirse con un médico o con otro miembro del personal médico. Esta primera reunión se conoce como una **evaluación**. A la persona se le hacen preguntas tales como:

- ¿Por cuánto tiempo ha estado tomando la droga opiácea?
- ¿Está tomando alguna otra droga?
- ¿Toma alcohol?

- ¿Cuáles son sus hábitos y patrones cuando usa drogas o toma alcohol?
- ¿Ha estado en tratamiento anteriormente?
- ¿Tiene algún otro problema de salud?
- ¿Está tomando algún medicamento?
- ¿Alguna vez ha tenido una reacción a algún medicamento?
- ¿Está embarazada?
- ¿Tiene alguna necesidad especial?
- ¿Cuáles son sus metas para la recuperación?
- ¿Tiene familiares o amigos que le puedan apoyar durante el proceso del tratamiento?

Durante esta reunión, la persona aprende sobre las opciones de tratamiento, las reglas que deben cumplirse para permanecer en el tratamiento y cuáles son los pasos a seguir.

Un examen físico también forma parte de la evaluación. Este examen proporciona información sobre la salud general de la persona. También detecta si la persona tiene enfermedades que son comunes en personas que han estado abusando de drogas. El examen a menudo incluye una prueba de drogas. Ésta usualmente se hace analizando una muestra de orina o saliva.

Luego de la evaluación, el médico o el proveedor de tratamiento para el abuso de sustancias discute las opciones de



tratamiento con la persona, quien puede decidir si quiere incluir a familiares o amigos en la discusión.

La persona acepta un plan de tratamiento. El plan cubre:

- Las metas del tratamiento
- La decisión sobre cuál medicamento será usado y el nivel inicial de la dosis
- El horario de visitas al centro de tratamiento
- El plan de consejería
- Otros pasos que deben tomarse, tales como la asistencia a un grupo de apoyo
- La manera en que se medirá el progreso hacia las metas.

El plan describe qué pasará si no se cumple con lo acordado. Es posible que a la persona se le pida que firme un formulario indicando que está de acuerdo en cumplir con el plan acordado.

Los medicamentos son introducidos cuidadosamente.

La metadona puede ser tomada sin problemas al comienzo de la recuperación. La buprenorfina puede ser tomada una vez que el síndrome de abstinencia ha comenzado. La naltrexona no debe tomarse sino hasta que el cuerpo se haya librado completamente de los opiáceos, lo cual ocurre usualmente de 7 a 10 días después de que comienza el síndrome de abstinencia. Tomar la buprenorfina o la naltrexona antes de tiempo puede hacer que el síndrome de abstinencia sea peor.

Los miembros del personal médico se reúnen con la persona unas horas después de que haya tomado la primera dosis y con regularidad por una o dos semanas. El propósito de estas reuniones es asegurar que el medicamento está funcionando, que los efectos secundarios no son muy incómodos y que la



persona está tomando el medicamento exactamente como le fue indicado. Es importante seguir las instrucciones, porque tomar el medicamento indebidamente puede resultar en una sobredosis o en la muerte.

Si el medicamento no está funcionando como se esperaba, el médico puede ajustar la dosis, ya sea aumentándola o rebajándola, o recetar un medicamento diferente. Es posible que la persona sienta síntomas similares a los del síndrome de abstinencia a medida que se van haciendo los ajustes.

Al principio, la metadona y la buprenorfina pueden causar somnolencia. Por esa razón y para evitar accidentes, una persona que empieza a tomar uno de esos medicamentos no debe conducir un automóvil ni realizar otras tareas de alto riesgo. Si la somnolencia continúa siendo un problema, el médico puede ajustar los niveles de las dosis.

El medicamento correcto ha sido identificado cuando la persona se siente normal, tiene efectos secundarios leves o no los tiene del todo, no siente síntomas del síndrome de abstinencia y puede controlar los deseos intensos de usar la droga.

SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

- Bostezos y otros problemas de sueño
- Dolor de estómago, náusea o vómitos
- Sudar más de lo normal
- Diarrea
- Ansiedad y nerviosismo
- Debilidad
- Dolor en los músculos

Los medicamentos pueden tomarse de manera segura por años.

Las personas pueden tomar medicamentos de tratamiento sin peligro por el tiempo que sea necesario: por meses, un año, varios años, hasta por toda la vida. A veces las personas sienten que ya no necesitan el medicamento y quisieran dejar de usarlo. El uso de la metadona y la buprenorfina tiene que ser suspendido gradualmente para prevenir el síndrome de abstinencia. La suspensión del uso de la naltrexona no causa el síndrome de abstinencia. Los planes para suspender el uso de un medicamento SIEMPRE deben ser discutidos con un médico.

La consejería puede ayudar.

Muchas personas que están en tratamiento con ayuda de medicamentos se benefician de la **consejería**, que ofrece la oportunidad de hablar con un profesional, ya sea individualmente o como parte de un grupo con otras personas que también están en tratamiento.

Por medio de la consejería, las personas aprenden sobre la enfermedad de la adicción. También aprenden por qué ocurrió la adicción, los problemas que ha causado y lo que deben hacer para superar esos problemas.

La consejería le puede animar y motivar para continuar con el tratamiento. Puede enseñarles a las personas habilidades para manejar la vida diaria y cómo prevenir el relapso. Y puede ayudarles a las personas a aprender cómo tomar decisiones saludables, manejar los contratiempos y el estrés, y seguir adelante con su vida.

En la **consejería grupal**, los individuos se relacionan con otras personas que están en tratamiento y encuentran nuevos amigos que no usan drogas. También pueden obtener esos mismos beneficios participando en **grupos de apoyo**. Éstos consisten en reuniones informales entre personas que están enfrentando retos similares.

La familia y los amigos también son importantes.

Es muy difícil pasar por el proceso de recuperación solo. El apoyo de la familia y los amigos es muy importante. El cariño y el ánimo que ellos brindan le pueden ayudar a una persona a tomar la decisión de entrar a tratamiento y de mantenerse en éste.

La familia y los amigos pueden brindar ayuda de maneras prácticas. Por ejemplo, ofreciendo recoger a la persona y llevarla al centro de tratamiento, ofreciendo un lugar seguro



donde vivir o ayuda para encontrar trabajo. La familia y los amigos también pueden ayudar a la persona que está en recuperación a evitar o superar los contratiempos.

Algunos programas de tratamiento ofrecen consejería para sus seres queridos. Hacen esto porque estar cerca de una persona que sufre de adicción puede ser muy difícil y puede causar dolor y enojo o sentimientos de vergüenza y desesperanza.

La consejería es una manera útil para que la familia y los amigos aprendan más sobre la situación de la persona, sobre cómo ayudarlo y también cómo manejar los problemas que la adicción del ser querido les ha causado. Es un lugar seguro donde pueden expresar sus sentimientos y donde pueden averiguar qué clase de ayuda hay disponible para ellos.

También hay grupos de apoyo que son solamente para la familia y los amigos. Estos grupos ofrecen un lugar seguro donde se puede compartir información y animar a otras personas cuyos seres queridos están enfrentando los problemas de la adicción.

Muchas personas superan la adicción a los opiáceos y recuperan sus vidas normales y saludables. Una de las maneras en que logran hacerlo es con tratamientos que incluyen medicamentos. Los medicamentos, la consejería y el apoyo, en conjunto, pueden ayudarlo a su ser querido o a su amigo.

“La Recuperación es trabajo. Es un trabajo de toda la vida que brinda la Recompensa más grandiosa”.

Juan S.

LA ADICCIÓN

MITOS Y VERDADES

La adicción es una enfermedad. No se puede curar, pero puede ser tratada con medicamentos, consejería y apoyo de la familia y los amigos. La adicción NO es una señal de debilidad. NO ES CIERTO que todo lo que una persona necesita para librarse de la adicción es “ser fuerte”.

La meta del tratamiento con ayuda de medicamentos es la recuperación de la adicción.

Este tipo de tratamiento NO reemplaza una droga adictiva por otra. Lo que hace es proporcionar un nivel seguro y controlado de medicamento para superar el uso del opiáceo problemático.

Un proveedor de tratamiento para el abuso de sustancias debe obtener un consentimiento informado (un acuerdo escrito) antes de compartir información sobre los pacientes. Hay dos excepciones para esta regla de privacidad: (1) si pareciera que los pacientes pueden hacerse daño a ellos mismos o hacerle daño a otra persona y (2) si la corte ha ordenado a los pacientes que entren a tratamiento. Para aprender más sobre los derechos de privacidad, hable con un proveedor de tratamiento para el abuso de sustancias.

La recuperación es posible. Pero requiere trabajo. Cuando el tratamiento ha terminado, todo NO está automáticamente bien de nuevo. La recuperación requiere un compromiso diario, a través del proceso de tratamiento y más allá.

METAS PARA LA RECUPERACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO CON AYUDA DE MEDICAMENTOS

Meta 1: Alejarse del opiáceo causante del problema

Esta etapa también se llama **desintoxicación**.

- Deje de tomar la droga opiácea.
- Colabore con su médico para escoger un medicamento.
- Considere si el uso del alcohol u otras drogas está obstaculizando la recuperación.
- Reciba tratamiento médico para mejorar su estado general de salud.
- Empiece a asistir a sesiones de consejería para mejorar la salud, la conducta y la habilidad para manejar la vida diaria.

Meta 2: Comience el proceso de recuperación

- Colabore con su médico para ajustar el medicamento y la dosis como sea necesario.
- Reemplace conductas perjudiciales con conductas saludables. Por ejemplo, únase a un grupo de apoyo, descubra un pasatiempo nuevo o busque un empleo.
- Luche por mejorar o reparar sus relaciones con otras personas.
- Aprenda a reconocer y evitar los llamados “disparadores” (lugares o actividades que causan que los deseos intensos de usar la droga regresen).
- Aprenda cómo evitar las recaídas.
- Aprenda cómo tomar el medicamento en su casa (si lo permiten las reglas del programa, y las reglas estatales y federales).
- Sométase a pruebas de drogas al azar.

Meta 3: Permanezca en estado de recuperación

- ___ Mantenga una rutina normal. Por ejemplo, acuda al trabajo o a la escuela, asista a grupos de apoyo o sesiones de consejería, forme relaciones y diviértase.
- ___ Haga citas regularmente con el médico para revisar los niveles de las dosis y para continuar obteniendo la cantidad de medicamento que necesita.
- ___ Continúe evitando los “disparadores” y las recaídas.
- ___ Sométase a pruebas de drogas al azar.

Meta 4: Viva una vida libre de adicción

- ___ Mantenga fuertes hábitos de conducta saludable.
- ___ Hable con su médico o proveedor de tratamiento para el abuso de sustancias de cada 1 a 3 meses.
- ___ Continúe obteniendo fortaleza de familiares, amigos y grupos de apoyo.
- ___ Continúe asistiendo a sesiones de consejería para tratar otros asuntos, cuando sea necesario.

UNA META PARA TODAS LAS ETAPAS- EVITE LAS RECAÍDAS Y LOS “DISPARADORES”

Muchas personas que están en tratamiento sufren recaídas una o más veces antes de mejorar y lograr mantenerse libres de drogas. Cada recaída es un contratiempo, pero eso no significa que sea un fracaso. Las personas que sufren recaídas aún pueden continuar con el tratamiento y lograr una recuperación completa.

Una persona puede prevenir una recaída manteniéndose alejada de los “disparadores”, por ejemplo, evitando ir a los sitios donde solía usar drogas y manteniéndose alejada de los amigos que usan drogas.

Otra manera de prevenir una recaída es evitando cuidadosamente la impaciencia o un sentimiento excesivo de confianza y seguridad. Es posible que una persona tenga que regresar a una de las metas anteriores para la recuperación si dice (o simplemente piensa) lo siguiente:

“¡Este tratamiento no está funcionando!”.

“Pensé que supuestamente no iba a sentir deseos intensos de usar la droga”.

“¡Estoy curado! Puedo controlar esto si solamente uso la droga cuando estoy con mis amigos”.

“No hay manera de que yo sufra una recaída”.

“Yo puedo mantenerme alejado de las drogas sin ayuda alguna”.

“¡Cuando me ponía ‘high’ lo pasaba tan bien! Nunca tuve problemas”.

ADVERTENCIAS

- Los medicamentos que se mantienen en casa **deben** guardarse bajo llave en un lugar seguro. Si un niño los toma por equivocación pueden causarle una **sobredosis** o la **muerte**. Esto es particularmente cierto referente a la metadona, ya que a menudo viene en un líquido de color y los niños la pueden confundir con un refresco.
- Los tres medicamentos causan efectos secundarios en algunas personas, tales como malestar estomacal o problemas del sueño. Usualmente estos efectos son leves.
- Las personas que están tomando alguno de estos medicamentos deben ser examinadas por un médico para detectar si hay problemas del hígado.

- Las personas que están tomando alguno de estos medicamentos deben consultar con su médico antes de dejar o empezar a tomar cualquier otro medicamento.
- Las mujeres deben informarle a su proveedor de tratamiento para el abuso de sustancias si están embarazadas o lactando. La metadona es el único medicamento recomendado para esos casos.
- Reconozca las señales de una sobredosis de metadona:
 - Dificultad para respirar o respiración superficial
 - Cansancio o sueño extremados
 - Visión borrosa
 - Dificultad para pensar, hablar o caminar de manera normal
 - Sentirse desfallecido, mareado o confundido.

Cualquier persona que está tomando metadona y presenta estos síntomas debe buscar atención médica inmediatamente. NOTA: una sobredosis es menos probable con la buprenorfina e improbable con la naltrexona. Sin embargo, para evitar problemas, cualquier medicamento para la adicción a los opiáceos debe ser tomado siguiendo exactamente las indicaciones del médico.

- Mientras están tomando cualquiera de estos medicamentos, las personas NO deben usar otros medicamentos opiáceos o drogas ilegales. NO deben consumir alcohol o tomar sedantes, tranquilizantes u otras drogas que disminuyen el ritmo de la respiración. Tomar cualquiera de estas sustancias en grandes cantidades junto con el medicamento del tratamiento puede resultar en una sobredosis o en la muerte.

Grupos de apoyo e información

NOTA: Es posible que sea necesario cambiar la configuración de seguridad en su computadora para poder ver algunos de los sitios de la Web incluidos más adelante.

- La lista presentada a continuación no es una lista completa. La inclusión de organizaciones en la lista no significa que la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) favorezca a alguna organización específica.
- Algunos grupos de apoyo funcionan solamente con normas de abstinencia y no son partidarios del tratamiento con ayuda de medicamentos. Los programas incluidos en la lista no son regidos por esas normas, pero las reuniones de grupos individuales varían. Es posible que tenga que asistir a varios grupos de apoyo para encontrar el que es adecuado para usted.
- Algunos programas de apoyo son solamente para personas que tienen un trastorno de uso de sustancias, y otros permiten que los familiares y amigos asistan a las reuniones o tienen reuniones por separado para ellos. Consulte con cada organización para obtener los detalles necesarios.
- Si no hay grupos que se reúnen en su comunidad, un grupo de apoyo en el Internet puede ser su mejor opción. Otra opción es ponerse en contacto con Alcohólicos Anónimos (AA, <http://www.aa.org>; en esa página, haga clic donde dice español para averiguar si las reuniones de AA en su comunidad están disponibles para personas en recuperación de otras sustancias además del alcohol.

Recursos de SAMHSA

Una variedad de recursos relacionados con la salud conductual están disponibles en la página Web en español de SAMHSA. Estos recursos incluyen los siguientes:

- Información sobre SAMHSA y sus recursos relacionados con la salud conductual.
- Publicaciones en español sobre la salud conductual.
- Líneas telefónicas de asistencia atendidas por representantes que hablan español y que pueden asistir a personas que llaman con problemas sobre trastornos mentales, abuso de sustancias, suicidios, violencia doméstica y trauma.

<http://www.samhsa.gov/espanol/>

Oficina de SAMHSA de Estadísticas y Calidad de la Salud Conductual (conocida anteriormente como la Oficina de Estudios Aplicados)

Materiales en español, datos nacionales e información sobre varios grupos de la población y otros materiales relacionados con el uso de drogas están disponibles en este sitio Web. Para solicitar materiales, haga clic en los enlaces que contienen documentos en español.

<http://www.oas.samhsa.gov/spanish.cfm>

Otros Recursos

La mayoría de los gobiernos estatales y locales tienen una oficina encargada de asuntos relacionados con el abuso de sustancias que puede ser un recurso excelente. Es posible que su comunidad también tenga una oficina del Consejo sobre el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas (Council on Alcoholism and Drug Dependence). Consulte su directorio telefónico local.

MedlinePlus

MedlinePlus recopila la información más confiable proveniente de fuentes autorizadas tales como la Biblioteca Nacional de Medicina y los Institutos Nacionales de la Salud, así como otras agencias gubernamentales y organizaciones de servicios para la salud. Este sitio ofrece información en español sobre el abuso de sustancias.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/drugabuse.html>

Mental Health America

Esta red comunitaria tiene más de 300 sucursales a través del país y está “dedicada a ayudar a todas las personas en los Estados Unidos a vivir vidas con mejor salud mental”.

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/en-espanol>

NIDA Goes Back to School

La campaña del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés), llamada NIDA Regresa a la escuela (NIDA Goes Back to School), proporciona información sobre las más recientes publicaciones y materiales científicos de instrucción pública en inglés y español, sobre el abuso de drogas.

<http://backtoschool.drugabuse.gov/spanish.php>

Habla Con Tus Hijos

Desarrollado por el Partnership for a Drug-Free America, este sitio Web proporciona a los padres de familia guías y consejos fáciles de usar sobre cómo tener conversaciones continuas con los hijos para mantenerlos sanos y libres de drogas.

<http://www.hablacontushijos.org>

The Fellowship of Narcotics Anonymous

Este sitio Web proporciona información en español sobre la recuperación. Cuando llame, marque el número 3 para obtener asistencia telefónica en español.

1-818-773-9999

<http://www.na.org/?ID=ips-cs-index>

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline

Esta organización, llamada Su Familia, ofrece a los consumidores información gratuita, confiable y confidencial sobre la salud en inglés y en español, y ayuda a las personas que llaman a navegar por el sistema de salud.

<http://www.hispanichealth.org/sufamilia>

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

Cómo obtener copias gratuitas

1. Pregúntele a su proveedor de tratamiento para el abuso de sustancias.
2. Llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español).
3. Solicítelas en la página de SAMHSA en <http://www.store.samhsa.gov>.

“Para mí, la recuperación significa crear una vida mejor para mí y para mi familia y, finalmente, para mi comunidad. Porque cuando yo estoy mejor, todos están mejor”.

Tomás C.

RECONOCIMIENTOS

Este folleto fue adaptado por JBS International, Inc., bajo el Contrato No. 270-09-0307 con el Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias, CSAT, por sus siglas en inglés) de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, SAMHSA, por sus siglas en inglés), del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, HHS, por sus siglas en inglés). La versión original en inglés fue producida bajo el Contrato No. 270-04-7049 en el 2009.

Todos los materiales incluidos en este folleto son del dominio público y pueden ser reproducidos o copiados sin autorización de SAMHSA. Se agradece citar la fuente. Sin embargo, esta publicación no se puede reproducir o distribuir para la venta sin la autorización específica por escrito de la Oficina de Comunicaciones de SAMHSA, HHS. La publicación puede ser descargada o solicitada en <http://store.samhsa.gov>. También se puede llamar a la Red de Información para la Salud de SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español).