

Trastornos de uso indebido de sustancias

Healthy Blue cuenta con un programa de atención médica para el trastorno de uso indebido de sustancias. Este programa ha sido diseñado para brindar un lugar seguro donde se le invita a aprender más sobre las estrategias de éxito para superar el trastorno por uso de sustancias. Estamos aquí para ayudarle a establecer objetivos de salud y crear un plan de atención adecuado para su estilo de vida. No se tiene que inscribir en el programa. Como miembro de Healthy Blue ya está inscrito.

Si tiene el trastorno de uso indebido de sustancias

El trastorno de uso de sustancias es el uso de drogas o alcohol, aunque el uso causa problemas de salud, una discapacidad o que no cumpla con su trabajo diario, la escuela o tareas domésticas. El uso de drogas o alcohol le causa daño a usted o a los demás.

Usted puede tomar las riendas. Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Le divulgaremos su afección y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de casos puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de manejar su trastorno de uso indebido de sustancias.

Cosas que debe saber

- El cerebro cambia después del uso prolongado de drogas o alcohol. Quizás comience a tener antojos de la droga o el alcohol.
- Los indicadores más comunes de abuso o dependencia de drogas o alcohol pueden incluir faltar al trabajo o a la escuela a menudo y desatender a la familia o a los hijos. Otros resultados son problemas legales, accidentes automovilísticos o suspensión de la licencia de conducir. Otros problemas son la necesidad de más de la sustancia, síntomas de abstinencia, grandes cantidades de tiempo gastado en obtener y usar la droga, pérdida de amistades o daño físico y psicológico.
- Los trastornos de uso indebido de sustancias se pueden tratar.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarle con su trastorno de uso indebido de sustancias.

¿Cómo se trata este trastorno de uso indebido de sustancias?

- El primer paso para tratar el trastorno de uso indebido de sustancias es ir a ver a un proveedor de atención médica.
- A veces las personas que tienen el trastorno de uso indebido de sustancias pueden tener otros problemas de salud. Es importante que converse con su doctor sobre todos sus problemas de salud.
- Usualmente lo más eficaz para el tratamiento del trastorno de uso indebido de sustancias es una combinación de tratamientos. Algunos de los tratamientos son terapia psicosocial o psicoterapia, tratamiento con medicamentos y apoyo basado en la comunidad.

- Hable con su doctor acerca de todas las opciones de tratamiento para el trastorno por uso de sustancias y el mejor curso de acción para usted.

¿Qué puede hacer?

Usted mismo se puede ayudar al obtener tratamiento e implementarlo. Toma tiempo. El tratamiento es la mejor manera de hacer frente al trastorno de uso indebido de sustancias. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar con su tratamiento:

- Hable con su médico acerca de su tratamiento – lo que está yendo bien y lo que no
- No tome ninguna medicina, ni siquiera de venta libre, sin antes consultar con su doctor
- Establezca un objetivo que pueda lograr
- No deje el tratamiento
- Mantenga una rutina diaria de comidas saludables y una buena noche de descanso

Nuestros administradores de casos están para ayudarle a:

- Hablar sobre su trastorno por uso de sustancias nocivas con su familia o con la persona que lo cuida
- Encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su trastorno de uso indebido de sustancias. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

¿Cómo pueden ayudar sus amigos y familiares?

La familia y los amigos desempeñan un papel importante para ayudar a la persona que sufre de trastorno de uso indebido de sustancias. Ellos tendrán que aprender lo más que puedan sobre el trastorno. Sus familiares y amigos también pueden ayudarle a que no se salga del tratamiento. Un amigo o pariente puede hacer lo siguiente para ayudar a alguien que tiene trastorno de uso indebido de sustancias:

- Animar a la persona a que no deje el tratamiento
- Hablar con la persona y escuchar lo que tenga que decir
- Incluir a la persona en actividades divertidas
- Recordarle a la persona que con el tratamiento apropiado se puede mejorar
- Nunca pasar por alto comentarios sobre suicidio e informar de inmediato al terapeuta o doctor de la persona
- Puede ser beneficioso que los miembros de la familia asistan juntos a la terapia

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou
- Evaluaciones relacionadas con el uso indebido de sustancias o alcohol; consisten en unas cuantas preguntas simples que puede contestar en privado con su proveedor de atención primaria o especialista

Si piensa que quiere herirse o quitarse la vida:

¡Pida ayuda inmediatamente! Llame gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o TTY: 1-800-799-4TTY (4889) para hablar con un consejero capacitado. La línea telefónica proporciona apoyo gratuito y confidencial a cualquiera que se sienta abrumado.

Los amigos y la familia pueden ayudar a mantenerlo a salvo eliminando las cosas con que se puede herir mientras está angustiado. Los amigos o familiares deben llamar al psiquiatra o terapeuta que está tratando a la persona o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

Para obtener más información útil sobre cómo controlar su trastorno de uso indebido de sustancias:

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

Fuentes:

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

* NIH National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre la Drogadicción)
Topics in Brief: Drugs, Brains and Behavior: The Science of Addiction
<http://www.drugabuse.gov/publications/topics-in-brief/drugs-brains-behavior-science-addiction>

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

www.samhsa.gov

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos. No debe utilizarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.