

Si estás preocupado sobre tu propio consumo de drogas o alcohol, no tienes que estar solo.

Considera hablar con su médico, terapeuta, enfermera, líder religioso o familiar quien puede ayudarle.

Vea el reverso para recursos para recuperar.



La ayuda está disponible.

Seattle

24-hour Alcohol/Drug Helpline
206-722-3700

Alcoholics Anonymous
206-587-2838

Central Seattle Recovery Center
206-325-5000

King County Access to Recovery
1-866-386-3512

Women In Recovery
206-722-6117

Harborview International Clinic
206-731-4192

La Red

www.drugfree.org

www.seattleaa.org

<http://www.metrokc.gov/health/atodp/index.htm>

Clínic Al-Shifa

Correo Electrónico: alshifa@u.washington.edu

Sitio Web: <http://students.washington.edu/alshifa>

Abuso de Sustancia

*Puede afectar a cualquiera.
No estás solo.*



¿Estás preocupado que alguien que conoces tiene un problema con alcohol o drogas?

No estás solo.

La señal más obvia de adicción es **usar drogas o alcohol sin control**, a pesar del hecho que el uso esté causando problemas. El comportamiento de personas adictas puede cambiar dramáticamente. A menudo actúan fuera de lo normal, lo cual es confuso y una molestia para los amigos y familiares.

Las señales de un problema:

Si estás preocupado de que tú o alguien que conoces tiene un problema con el consumo de sustancia, pregúntese los siguientes criterios:

*¿Alguna vez has pensado que **debes reducir** el consumo de alcohol o drogas?*

*¿Alguna vez se ha sentido **molestado** porque alguien lo criticó sobre su consumo de drogas o alcohol?*

*¿Alguna vez se ha sentido **culpable** sobre su consumo de drogas o alcohol?*

*¿Alguna vez ha tenido un **momento de claridad** en la mañana?*

Actúa ahora.

A menudo, los primeros pasos son los más difíciles, pero con adicción, no espere. **Adicción es una enfermedad real**—un problema de salud sería como enfermedad del corazón, cáncer o diabetes—que puede afectar a cualquiera que usa alcohol o drogas. Dejado sin tratamiento, puede resultar en complicaciones médicas serias que pueden resultar en muerte. Es muy importante reconocer las señales de adicción y suministrar intervención y un tratamiento apropiado.

¿Sientes que tu propio consumo podría estar sin control?

La adicción puede afectar a cualquiera.

Aproximadamente 22 millones de Americanos tienen problemas de sustancia- hombres y mujeres, jóvenes y adultos, de todos tipos de sociedad. Porque tiene un componente genético muy fuerte, la adicción se encuentra en familias. Sin embargo, familias como la suya han intervenido con éxito cuando familiares han tenido problemas con drogas o alcohol, y lo han ayudado a recuperarse.

No estás solo.

Posible sientes que nadie pueda ayudarte—que tú y tus familiares tienen que sufrir solos. Pero **hay personas quien han experimentado, y hay muchos recursos** para ayudarte entender y recuperarte de una adicción de drogas o alcohol.

A veces consumir drogas es como autotratarse.

Casi 1 de 3 personas con un problema de drogas o alcohol también sufren de un desorden de salud mental incluyendo desordenes de personalidad, depresión, esquizofrenia y desorden bipolar. Por suerte **estas condiciones son tratables** y a menudo, con la ayuda de médicos y terapeutas, el problema subyacente puede ser aliviado. Después, el consumo de drogas o alcohol se hace más fácil de controlar. **Si sientes que estás sufriendo de una enfermedad mental, hable con su médico.** A veces no puedes controlar el estrés, ansiedad, o depresión solo. No tenga miedo de pedir ayuda—médicos de salud mental están allí para ayudarte.

No esperes hasta que algo mal suceda.

Consiga la ayuda ahora.

A veces unas personas dicen “Puedo detener si quiero.”

La verdad es que una persona puede controlar su consumo de drogas o alcohol *al principio*. Pero **el consumo a largo cambia las funciones mentales y corporales de personas** y se sienten mal y enfermos sin la sustancia. Entonces se hace muy difícil detener el uso a su voluntad.

La Rehabilitación puede incluir:

Intervención – una reunión de los familiares y amigos liderada por un profesional de la salud mental que exija que una persona busque ayuda. Se puede también ser una conversación personal entre la persona adictiva y un familiar para expresar la preocupación.

Desintoxicación – limpieza corporal de drogas o alcohol bajo supervisión médica. Es el primer paso en el proceso de tratamiento y puede durar por días o semanas. A veces incluye el uso de medicamentos para aliviar los síntomas y la ansia física.

Tratamiento – asesoría individual y en grupo para una persona adicta y su familia para cambiar un patrón de comportamiento que ha conllevado a problemas con el alcohol y/u drogas.

Recuperación – un proceso continuo de cambio importante en la vida, en el que una persona adicta deja de beber y consumir otras drogas y logra restaurar una vida normal.

