

GUÍA INFORMATIVA DE OPIOIDES Y HEROÍNA

Un Recurso para la Prevención, Tratamiento y Recuperación



CONDADO DE JEFFERSON
COALICIÓN LIBRE DE DROGAS



Patrocinado por:



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

jehd

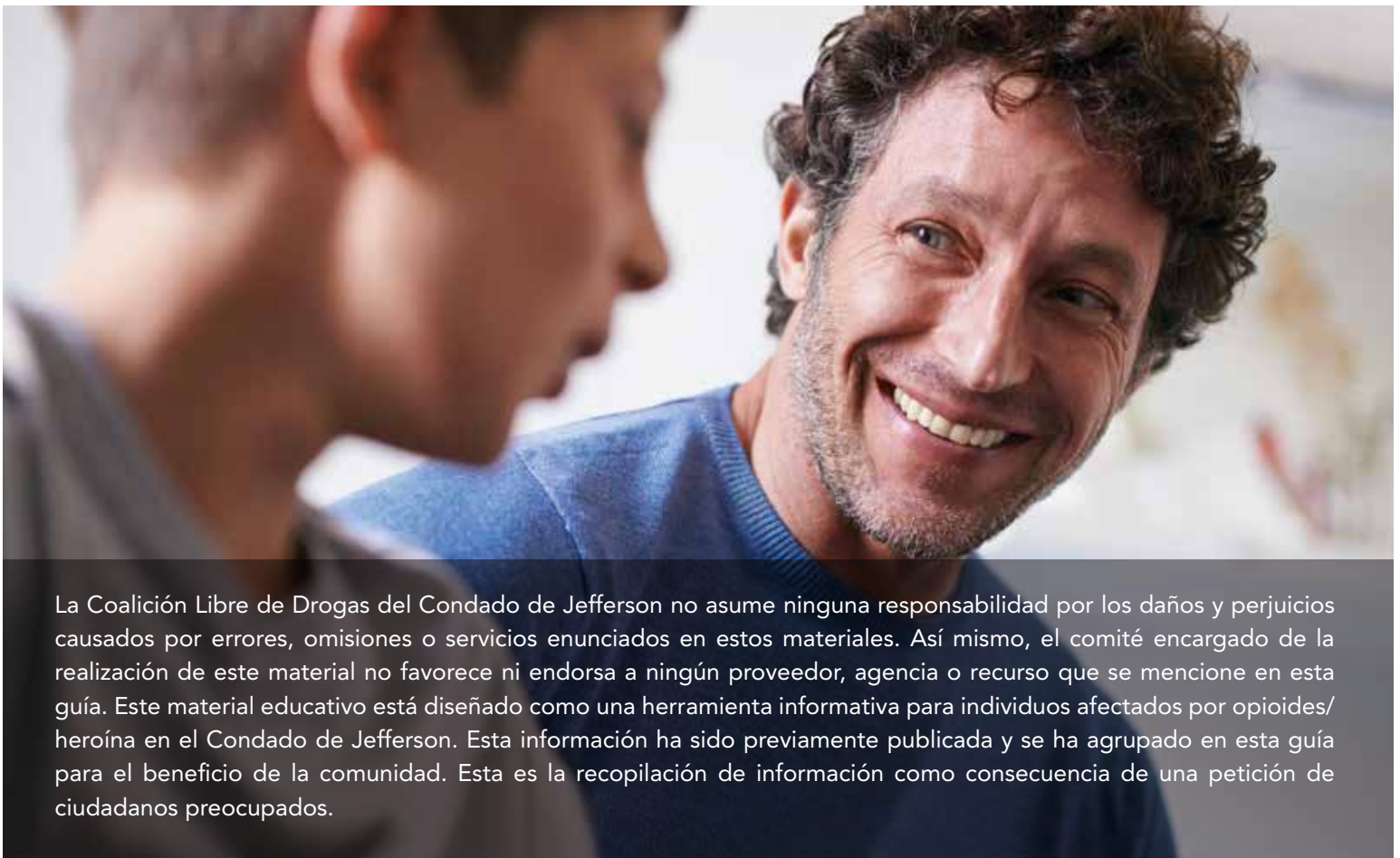


GUÍA INFORMATIVA DE OPIOIDES Y HEROÍNA

Un Recurso para la Prevención, Tratamiento y Recuperación

La Coalición Libre de Drogas del Condado de Jefferson tiene como objetivo prevenir y reducir el abuso de alcohol, tabaco y drogas entre los jóvenes y la comunidad en general a través de la colaboración de todo el condado. A través de estas colaboraciones hemos desarrollado este material educativo de Alcohol y Drogas para usted y demás personas acerca de la actual epidemia de opioides y el consumo de drogas.

— La Coalición Libre de Drogas del Condado de Jefferson

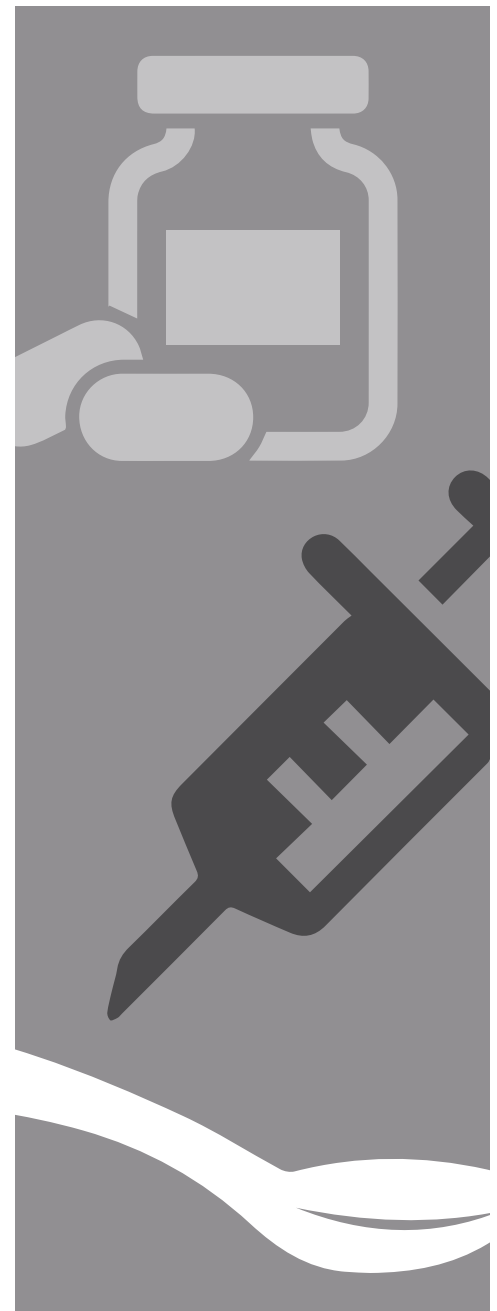


La Coalición Libre de Drogas del Condado de Jefferson no asume ninguna responsabilidad por los daños y perjuicios causados por errores, omisiones o servicios enunciados en estos materiales. Así mismo, el comité encargado de la realización de este material no favorece ni endorsa a ningún proveedor, agencia o recurso que se mencione en esta guía. Este material educativo está diseñado como una herramienta informativa para individuos afectados por opioides/heroína en el Condado de Jefferson. Esta información ha sido previamente publicada y se ha agrupado en esta guía para el beneficio de la comunidad. Esta es la recopilación de información como consecuencia de una petición de ciudadanos preocupados.



Índice

Testimonios Locales	3
La adicción es una enfermedad	6
Factores que pueden aumentar la posibilidad de adicción	7
Medicamentos recetados que comúnmente se abusan	8
Pasos para prevenir el abuso de medicamentos recetados	9
Consecuencias para la salud del abuso de medicamentos recetados	10
¿Por qué se drogaria mi hijo(a)?	11
Acceso a medicamentos	12
¿Sabía qué...?	13
La heroína es parte de un problema más grande del abuso de sustancias	14
Efectos durante el embarazo	15
Niños expuestos a drogas	16
Si usted sospecha que un ser querido puede estar usándolas...	17
Señales y síntomas	18
¿Sabía qué...?	19
Consecuencias legales debido al abuso de medicamentos recetados	20
Alcohol y vapeo	21
Marihuana	22
CBD vs. Marihuana sintética	23
Cuando alguien a quien usted ama es adicto	24
Si usted sospecha de una sobredosis...	25
Qué debe hacer y qué NO debe hacer ante una sobredosis de opioides	26
Reducción del daño: manteniéndolos vivos y seguros	27
¿Qué es la recaída?	28
Información del desecho de medicamentos y drogas	29
Apoyo para la recuperación en las salas de emergencia	30
Opciones de tratamiento	31
Recursos	32
10 Principios hacia la recuperación	33





La historia de Alex

Creo que las drogas se apoderaron de Alex el mismo día que fue diagnosticado con ADD, el día en que surtió su primera receta para alterar su comportamiento y hacerlo más dócil. A él no le gustó como lo hacían sentir y no quería tomarlos. A medida que creció experimentó con cosas que lo hicieron sentir mejor. A la edad de 14 años, era un adicto hecho y derecho. Yo estaba fuera de mí. Lo perseguí. Escuché sus conversaciones telefónicas. Llamé a otros padres cuando descubrí con quien estaba hablando. Visité otros hogares con muy poco éxito. Sus estados de ánimo oscilaban de catatónico a delirio. Recuerdo que una vez cuando estaba hablando rápidamente, caminando de un lado para otro, sudando, tratando de no tomar drogas y tratando de resistirlas. Pero no pudo. Simplemente, no pudo dejarlas. Las drogas se apoderaron de él. Fue en ese momento que me di cuenta que Alex necesitaba drogas para sentirse normal. Los intentos de suicidio no exitosos, esas "llamadas de ayuda" se convirtieron en la norma. Hubo momentos en los que pensé que podría ser mejor si tuviera éxito, ya que el tenía mucho dolor.

Ser el padre o madre de un drogadicto es estar en un infierno de tiempo completo. Este consume todo tu ser. Tú eres el enemigo. Tú eres el obstáculo entre él y su "cura". Eventualmente, mientras estaba drogado y ebrio, Alex quemó mi apartamento. Fue declarado culpable de incendio y fue a prisión por cuatro años. Este evento le salvó su vida ya que lo sacó de la calle y de las drogas.

La mayoría de los consejos sobre cómo manejar esta situación fueron: debes hacer esto o no hagas aquello, ser juzgado o ser criticado. Eso no es muy útil y muestra lo desconectada que está la gente y la sociedad cuando se trata este tema.

Desde que Alex salió de la prisión hace tres años, fue a la universidad y ha mantenido un trabajo como entrenador. Está dedicado completamente a ayudar a la gente como si fuese otra adicción, aunque esta vez, es una adicción buena. Pero, el rastro de su vida pasada lo persigue. Volver a la normalidad es difícil, con CCAP y una condena por delito grave, es difícil para él encontrar a alguien que le alquile/rente o que quiera salir con él. Pero, esa es su realidad hoy y está lidiando con ella. Las drogas ya no forman parte de su vida. Sin embargo, es una vida que continúa siguiéndolo.



— Alex





La historia de Katie

A menudo he escuchado como las personas en recuperación describen el principio de su encuentro con la droga con cierta nostalgia romántica. Algunos creen que se enamoraron instantáneamente. Otros creen que se conectaron completamente con ese sentimiento. Yo no. Con lo que me enamoraré, casi instantáneamente, fue con el sentimiento de identidad que el uso de drogas me dio. Yo siempre he sido tímida. No una persona que generalmente es tímida pero dolorosamente tímida y socialmente sintiéndome incómoda. Cuando empecé a experimentar con drogas en séptimo grado la elección de incómoda cambió repentinamente. No era porque no encajaba socialmente; estaba afuera de un círculo social porque era MI elección. Entonces, un mundo nuevo se abrió ante mí.

Después de graduarme de la escuela secundaria, mi identidad cambió un poco. Empecé a forjar mi identidad como una persona que iba a muchas fiestas. Además, empecé a perder el control sobre mi uso. Abandoné la universidad dos veces. Cometí el delito de manejar bajo la influencia. Me despidieron de muchos trabajos.

Cuando cumplí mis veintiún años fue un desastre. Me desperté en una clínica de desintoxicación, sin tener idea como llegué allí. Más tarde descubrí que había intentado beber veintiún tragos y me encontraron apagando cigarrillos en mi mano y golpeándome mi cabeza contra la pared. Un mes más tarde, en una discusión y estando embriagada, golpeé a alguien y fui acusada de agresión y conducta desordenada. Fue mi primera ofensa y fui colocada en un programa de procesamiento diferido.

Si antes mi vida era desordenada y caótica, ahora era un completo descontrol. Entré y salí de cárceles, centros de rehabilitación, instituciones mentales y hospitales. Comencé a usar y me enganché con la heroína. La vida había perdido todo su significado. Era un momento oscuro y no podía controlarme.

Fue el viaje a México el catalizador que cambió mi vida. Me habían expulsado del centro de rehabilitación por haber reincidido nuevamente y me dijeron que ya no podía vivir en mi casa. Era el mes de febrero en Wisconsin y no tenía adonde ir. Había destruido tantas relaciones importantes. Me sentí tan atrapada, que decidí que me iba a mudar a México y comenzar mi vida nuevamente. Entré en la casa de mis padres, robé sus tarjetas de crédito y reservé un vuelo. No es necesario que diga que ese plan no me funcionó muy bien y fui arrestada, deportada y acusada de dos delitos graves.



Mi dulce y desesperada madre apareció en la corte y le rogó al juez que me internara en un programa de tratamiento. Le dijo que yo merecía una segunda oportunidad. Ella creía firmemente que yo podía superar esto. Ella creyó en mí y permaneció a mi lado aún cuando ella era la víctima de mis delitos. Ese juez hizo exactamente lo que ella le pidió. Me sentenciaron a un programa de tratamiento hospitalario de un año con cinco años de libertad condicional. Aún cuando en ese momento estaba furiosa, pronto me di cuenta que esa sentencia fue lo mejor que me podría haber pasado.

Mi fe me dio una base sólida cuando quise dejar todo. No voy a mentir y decir que no fueron una lucha esos primeros meses de recuperación. Lo fueron. No fue un camino fácil. Pero, a través de mi fe, recibí un regalo hermoso. Yo cuento mi historia abiertamente porque quiero dar esperanza a otras personas. Yo quiero que la gente sepa que la recuperación es posible.

Que las personas pueden cambiar y lo hacen. No es tan inalcanzable como parece. Recién celebré 12 años de sobriedad, algo que nunca pensé que fuera posible. Ya no me aferro a una sola identidad como una manera de expresar quien soy, sino que trato todos los días de simplemente aceptar y amar a todo mí ser.

— Katie



La historia de Erika

Crecí en un hogar donde había mucho abuso físico y verbal. Fui la hija del medio y mis padres se divorciaron cuando yo era una adolescente. Durante la primaria, fui a escuelas privadas y luego asistí a Watertown High School. El primer año, comencé a fumar marihuana. Más tarde, salí con un hombre cuya madre usaba cocaína. A los 15 años, fumaba cocaína diariamente y poco después comencé a usar Oxycontin. Más tarde, cuando estuve embarazada de mi hijo, dejé de usar drogas, pero una vez que nació, empecé a usarlas nuevamente. Mi familia intervino para cuidar a mi hijo porque yo no podía hacerlo. Le robé a mi tío abuelo y me dieron libertad condicional. Mientras estaba en libertad condicional, me sorprendieron usando drogas y me enviaron a la cárcel.

Después de mi tiempo en la cárcel, probé Vivitrol, un medicamento para ayudarme con mi adicción, pero no estaba haciendo el trabajo necesario para averiguar quién era yo. No tenía la custodia de mi hijo. Descubrí que estaba embarazada nuevamente y continué usando drogas durante ese tiempo. No sabía cómo pedir ayuda. En mi mente, yo creía que podía dejar la droga y que nadie lo sabría...excepto, que no podía. El Servicio de Protección al Menor (Child Protective Services) fue notificado de mi uso de drogas, el cual yo negué completamente. Cuando estás consumiendo drogas, la parte del cerebro que permite tomar consciencia no funciona. Cuando estaba usando drogas, no me importaba si estaba embarazada o que mi hijo me viera usando drogas. No me importaba nada, sólo me importaba consumir drogas.

Finalmente, admití que estaba usando drogas mientras estaba en trabajo de parto en el hospital. En ese momento había destruido tantas relaciones que tenía muy poco apoyo de mi familia y amigos. No tenía a nadie, excepto al condado. El Servicio de Protección al Menor (Child Protective Services) nos mantuvo seguros a mi hijo y a mí, se aseguraban que mi amigo, mi tía o mi tío estuvieran conmigo las 24 horas del día mientras yo estaba con mi bebé. Conseguí trabajo, mi licencia de conductor e hice todo lo que me pedían. Empecé a asistir con un consejero para descubrir por qué estaba consumiendo drogas. Las sesiones de consejería fueron difíciles porque yo tenía mucha culpa asociada con el consumo de drogas mientras estuve embarazada. Sin embargo, al final, fue la realidad de tener un niño la que me ayudó a no consumir más drogas. Mi hijo nació con drogas en su cuerpo y no tenía la posibilidad de sobrevivir sin una persona que lo cuidara. Necesitaba vivir sin drogas por él, pero después me di cuenta que yo necesitaba liberarme de las drogas.

Siete días después del nacimiento de mi hijo comencé con Vivitrol y también con sesiones de consejería. Sinceramente, creo que si no fuera por las sesiones de consejería que recibí en Jefferson County Human Services, no estaría donde estoy. Tengo un trabajo de tiempo completo y guardería para mi hijo. Pasé por la depresión y por todos los desafíos que vienen después de tener un bebé. A pesar de todo eso, mi consejero estuvo allí conmigo. Si pudiera aconsejar a cualquier mujer embarazada que esté consumiendo drogas, le diría que existen personas que están allí para ayudar. Estas personas no quieren llevarse a su hijo, simplemente, quieren mantenerlo seguro.

Cuando reflexiono sobre mi pasado, pienso en los años que desperdiicé y no quiero desperdiciar ni un minuto más en ese ciclo horrible. Estoy en mi décima inyección de Vivitrol y espero dejar terminar la medicación completamente dentro de un año. Hay momentos en los que todavía pienso en llenar ese sentimiento desagradable de no sentirme lo suficientemente buena o no estar bien conmigo misma, pero ahora busco hacer cosas que me hacen sentir bien, como leer un libro, escribir en mi diario, ir a caminar – cosas que antes no hacía. Me encanta estar con mis hijos y me hace sentir bien. Estar en recuperación me ha brindado todas las cosas de valor que tengo en mi vida – integridad, honestidad, audacia, fe, una relación con Dios y más que nada, gratitud.



— Erika

*Se ha cambiado el nombre para proteger su identidad.



La adicción es una enfermedad

La adicción, a la que la comunidad médica también llama “Trastorno del Uso de Sustancias,” es una enfermedad cerebral progresiva que, si no se trata, puede ocasionar la muerte. Cuando las personas desarrollan la enfermedad de la adicción, es a una o más de las sustancias que alteran la mente – incluyendo alcohol, marihuana, pastillas recetadas, cocaína, metanfetamina, opioides y/o heroína.

La adicción es una enfermedad como lo son la diabetes, el cáncer, la insuficiencia cardíaca y la artritis. La adicción no es simplemente una debilidad. Los cerebros de las personas son altamente complejos. No se sabe porque algunas personas desarrollan una adicción y otras no. La exposición temprana al alcohol y a otras drogas es un marcador significativo del desarrollo de esta enfermedad.

La adicción es más frecuente de lo que muchas personas se dan cuenta. En los Estados Unidos más de 20 millones de personas padecen esta enfermedad—y muchas personas no son tratadas. Las personas de todos los orígenes pueden desarrollar esta enfermedad. La enfermedad no discrimina. El 90% de las veces la adicción comienza durante la adolescencia.

La enfermedad de la adicción afecta al cerebro impactando las prioridades, la fisiología y el proceso de pensamiento. La droga reconecta el “sistema de recompensa” del cerebro, lo que lleva a una fuerte necesidad de buscar y usar la droga (heroína, alcohol, marihuana, opioides y otras sustancias que alteran la mente) a pesar de las consecuencias dañinas o potencialmente dañinas.

Los trastornos del uso de sustancias se clasifican como leves, moderados o severos, dependiendo de la cantidad de criterios de diagnóstico que se cumplen. Hay 11 criterios para el diagnóstico de esta enfermedad. Si se presentan dos o más criterios en un período de 12 meses es una evidencia de una adicción leve. La presencia de más criterios es equivalente a una adicción moderada o severa.

1. **Uso peligroso:** usted ha usado la sustancia de manera que es peligrosa para usted mismo y/o otras personas, por ejemplo: sobredosis, ha conducido mientras estaba bajo la influencia o se ha desmayado.
2. **Problemas sociales o interpersonales relacionados con el uso:** El uso de la sustancia ha causado problemas o conflictos en sus relaciones con otras personas.
3. **Negligencia en roles importantes debido al uso:** usted no ha cumplido con sus responsabilidades en su trabajo, escuela u hogar debido al uso de sustancia.
4. **Abstinencia:** Cuando ha dejado de usar la sustancia, ha experimentado síntomas de abstinencia.
5. **Tolerancia:** usted ha desarrollado tolerancia a la sustancia de manera que tiene que usar más para obtener el mismo efecto.
6. **Uso de cantidades más grandes/por más tiempo:** usted ha comenzado a usar cantidades más grandes o ha usado la sustancia por períodos de tiempo más largos.
7. **Intentos repetidos para controlar o dejar su uso:** usted ha tratado de reducir el consumo o dejarla por completo, pero no ha tenido éxito.
8. **Mucho tiempo usándola:** usted pasa mucho tiempo usando la sustancia.
9. **Problemas físicos o psicológicos relacionados con el uso:** el uso de sustancia le ha ocasionado problemas físicos de salud como daño al hígado o cáncer de pulmones o cuestiones psicológicas, como depresión o ansiedad.
10. **Abandono de actividades debido al uso:** usted se ha salteado actividades o ha dejado de hacer actividades que alguna vez disfrutaba para usar la sustancia.
11. **Antojo:** usted ha experimentado antojos por la sustancia.



Factores que pueden aumentar la posibilidad de adicción

Hogar y Familia

- La influencia durante la infancia es un factor muy importante
- Los padres o miembros adultos de la familia que usan drogas o participan de un comportamiento criminal pueden aumentar el riesgo de que un niño desarrolle sus propios problemas con las drogas.

Compañeros de Clase y Escuela

- Los compañeros de clases que usan drogas pueden influenciar aún a aquellos niños sin factores de riesgo a probar drogas
- Fracaso académico
- Habilidades sociales no muy desarrolladas pueden poner al niño a un riesgo mayor de usar drogas

Factores Biológicos

- Los factores genéticos representan el 40%-60% de la vulnerabilidad de una persona a la adicción.
- Los efectos ambientales sobre la función y expresión de los genes de la persona.
- El estado de desarrollo y otras condiciones médicas de la persona.
- Los adolescentes y las personas con trastornos mentales presentan un riesgo mayor al abuso de drogas y a la adicción que la población en general.

Uso Temprano

- La investigación muestra que cuánto más temprano una persona comienza a usar drogas, mayor es la probabilidad de desarrollar problemas más serios.
- Esto refleja el efecto dañino que las drogas pueden tener en el cerebro que se está desarrollando.
- El uso temprano sigue siendo un fuerte indicador de problemas futuros, incluyendo la adicción.

Método de Administración

- Fumar o inyectarse la droga en las venas aumenta su potencial adictivo.
- Ambas drogas, las que se fuman o las que se inyectan, entran en el cerebro en pocos segundos.
- Esta sensación muy intensa puede desvanecerse en unos minutos, llevando a la persona que las consume a un nivel bajo, más bajo de los niveles normales.



Lea este buen recurso:
drugabuse.gov/news-events/nida-notes

Como ocurre con otras enfermedades, la capacidad de convertirse en adicto cambia de una persona a otra. En general, cuanto más factores de riesgo tiene una persona, mayor es la posibilidad de consumir drogas que lo lleven al abuso y la adicción. (Extraído del *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction* by NIDA)



Medicamentos recetados que comúnmente se abusan

Medicamentos para el dolor: una de la clase de medicamentos más abusados por adultos y adolescentes. Los opioides pueden ingerirse de varias maneras. En general, los opioides recetados se toman en forma de pastillas y a veces con bebidas alcohólicas para intensificar sus efectos. Se pueden pulverizar para ser olfateados, resopladas o también inyectadas como es el caso de la heroína. Algunos de los medicamentos más comúnmente abusados incluyen:

- Codeína (Jarabe de Prometazina con Codeína, Tylenol con codeína)
- Hydrocodone (Vicodin, Lorcet, Lortab, Norco)
- Hidromorfona (Dilaudid)
- Methadone
- Morfina (MS Contin)
- Oxycodone (Oxycontin, Roxicodone, Percocet, Endocet, Percodan)
- Buprenorfina (Suboxone, Subutex)
- Fentanilo (Sublimaze)



Percocet
5 mg



Percodan
4.5 mg



OxyContin
20 mg



OxyContin
80 mg



OxyContin
160 mg

Sedantes – mayormente conocidos como medicamentos ansiolíticos. Los más abusados son:

- Alprazolam (Xanax)
- Clonazepam (Valium, Diazepam)
- Lorazepam (Ativan)
- Temazepam (Restoril)
- Zolpidem (Ambien)
- Temazepam (Restoril)

Estimulantes – medicamentos abusados para tratar ADHD/ADD incluyen:

- Anfetamina (Adderall)
- Metilfenidato (Ritalin, Concerta)

Esteroides – que se recetan y también son abusados:

- Esteroides Anabólicos (Anadrol, Duraboliin, Depo-testosterona)

Por favor visite estas páginas del internet para obtener información más detallada acerca de medicamentos de receta:



www.theantidrug.com
www.drugfree.org
www.nida.nih.gov

Drogas recreativas comúnmente abusadas

- Marihuana
- Cocaína
- Solventes/aerosoles
- Sales de baño
- Heroína
- LSD





Pasos para prevenir el abuso de medicamentos recetados

¿Que hay en el botiquín de las medicinas? ¿O en su mesita de cama? ¿En la mesada de la cocina o en su cartera? Naturalmente, usted guarda los medicamentos recetados y los remedios para el resfrío y la toz a la mano para usarlos cuando los necesita. También están a la mano para que todos los demás los usen sin que usted lo sepa.

GUARDE BAJO LLAVE SUS MEDICAMENTOS Sólo el 4.7% de personas que abusan de drogas recetadas dicen que obtienen los medicamentos por parte de un extraño, narcotraficante o internet. Guárdelos bajo llave o sáquelos de su casa.

HAGA UN INVENTARIO Use una tarjeta de inventario de sus medicamentos para registrar el nombre y la cantidad de medicamentos que tiene actualmente. Verifique regularmente para asegurarse que no falte ninguno. Para imprimir una tarjeta de inventario para medicamento para el hogar, visite www.trumbullmhrb.org/pdfs/Inventory-Card.pdf



EDÚQUESE A USTED Y A SU HIJO Aprenda acerca de los tipos de medicamentos más comúnmente abusados (calmantes, sedantes, estimulantes y tranquilizantes). Luego, comuníquese a su hijo los peligros de abusar de estos medicamentos frecuentemente. UNA SOLA VEZ NO ES SUFICIENTE.

ESTABLEZCA NORMAS CLARAS Y CONTROLE EL COMPORTAMIENTO No permita que su hijo use medicamentos recetados sin la receta. Controle el comportamiento de su hijo/a para asegurarse que siga las reglas. ¡Predique con el ejemplo!

COMPARTA su conocimiento, experiencia y apoyo con los padres de los amigos de su hijo. Trabajen juntos para asegurarse que sus niños estén seguros y sanos.

DESECHE MEDICAMENTOS VENCIDOS/VIEJOS O SIN USAR Los medicamentos se pueden desechar en las cajas de eliminación permanente ubicadas en todo el Condado de Jefferson. (Los lugares se enuncian en la página 29).

Entre los años 2014 y 2018, se han perdido 61 vidas debido al abuso de opioides o heroína en el Condado de Jefferson.



Consecuencias para la salud del abuso de medicamentos recetados

El potencial para la adicción física y psicológica es muy real. El uso y abuso de drogas, incluyendo el uso ilegal de los medicamentos recetados está asociado con un fuerte deseo por la droga, haciendo difícil dejar de usarlos. La mayoría de las drogas alteran la manera de pensar y el juicio de una persona, que puede aumentar el riesgo de lesión o muerte por conducir drogado o por enfermedades infecciosas como:

VIH/SIDA

HEPATITIS B & C

CLAMIDIA

GONORREA

RIESGO ALTO DE VPH

VERRUGAS GENITALES

HERPES Y SIFILIS



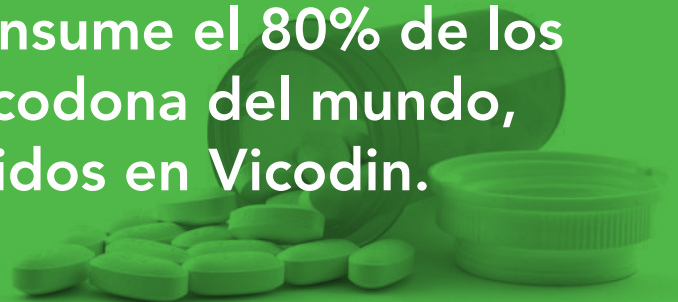
Desafortunadamente, todas esas enfermedades pueden ocurrir por sexo inseguro o al compartir agujas.

Además, el consumo de drogas durante el embarazo puede causar el Síndrome de Abstinencia del Neonato, una condición en la que el bebé sufre al nacer de síntomas de dependencia y abstinencia.

Tenga en cuenta: el uso y abuso de drogas debilita el sistema inmunológico. www.drugabuse.gov

Estados Unidos constituye sólo el 4.6 % de la población mundial, pero consume el 80% de los opioides y el 99% de hidrocodona del mundo, uno de los opioides contenidos en Vicodin.

ABC News





¿Por qué se drogaría mi hijo?

En general, las personas comienzan a consumir drogas por muchas razones:

Para sentirse bien: La mayoría de drogas generan una sensación de placer intenso. A esta sensación inicial de euforia le siguen otros efectos que difieren de acuerdo al tipo de droga usada. Por ejemplo, si se trata de estimulantes como la cocaína, el “alto” es seguido por una sensación de poder, autoconfianza y aumento de energía. Sin embargo, en el caso de los opioides como la heroína, después de la euforia se experimenta un estado de relajación y satisfacción.

Para sentirse mejor: algunas personas que sufren de ansiedad social, trastornos asociados con el estrés y depresión comienzan a abusar de las drogas para disminuir la sensación de estrés. El estrés puede jugar un papel muy importante en el comienzo de abuso de drogas, la continuación del abuso de drogas o la recaída de pacientes recuperándose de una adicción.

Para hacerlo mejor. Algunas personas sienten la presión de mejorar a través del uso de sustancias químicas para mejorar su desempeño cognitivo o atlético, que puede desempeñar un papel en la experimentación inicial y el abuso continuo de drogas como estimulantes de prescripción o esteroides anabólicos/androgénicos.

Curiosidad y “porque otros lo están haciendo”: en este aspecto los adolescentes son particularmente vulnerables debido a la influencia importante de la presión social de las amistades. Es más probable que los adolescentes participen en comportamientos arriesgados o atrevidos para impresionar a sus amigos y expresar su independencia de sus padres y reglas sociales.

(Extracto de Las drogas, el cerebro y el comportamiento: La ciencia de la adicción por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas)





Acceso a medicamentos

¿Qué se les está recetando a sus niños? Piense antes de llenar la receta y darles el medicamento para el dolor. ¿Realmente necesitan esta medicina tan fuerte o quizás se puede usar algo alternativo? Los medicamentos como Vicodin, Oxycontin y otras versiones son muy fuertes. Vivimos en una región del Estado en la cual se recetan medicinas de alta prescripción. La juventud no es la excepción. Se les recetan grandes cantidades de medicamentos muy fuertes para tratar lesiones deportivas leves o procedimientos dentales. Sea un defensor cuando pueda e investigue todas las opciones. El dolor no es algo divertido, pero es mejor que comenzar una adicción en su hijo.

Preguntas que debe hacer a su médico antes de llenar la receta...

- ¿Cuáles son algunas de las alternativas para controlar el dolor?
- ¿Puede recetar un medicamento que no sea un opiode?
- Si mi hijo debe tomar opioides para el dolor, ¿cómo puedo minimizar el riesgo de dependencia?
- Si se deben recetar opioides, limite las cantidades.



De acuerdo al Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), este año se recetarán suficientes analgésicos como para medicar a cada americano adulto durante todo el día durante un mes.

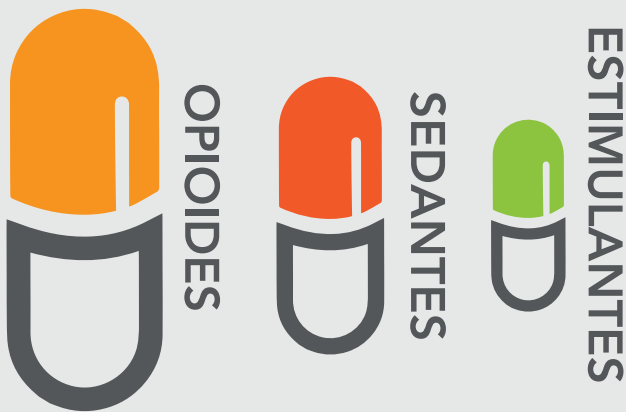


POR FAVOR GUARDE CON LLAVE SUS MEDICAMENTOS

¿SABÍA QUÉ...?

Es un delito grave vender o recetar a alguien que no sea la persona a quien se le recetó el medicamento.

ADULTOS



ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



Los adultos son los que más abusan de opioides.

Los estudiantes universitarios son los que más abusan los estimulantes.



La heroína es parte de un problema más grande del abuso de sustancias

Casi todas las personas que usaron cocaína también usaron por lo menos otra droga.

La mayoría usaron por lo menos 3 drogas adicionales.

LA HEROÍNA

es una de las drogas opioides altamente adictivas con un alto riesgo de sobredosis y muerte para las personas que las usan.

LAS PERSONAS QUE SON ADICTAS A...



Alcohol

son
2
VECES



Marihuana

son
3
VECES



Cocaína

son
15
VECES



Medicinas Recetadas

son
30
VECES

...MÁS PROPENSOS A SER ADICTOS A LA HEROÍNA

Fuente: National Survey on Drug Use and Health (NSDUH), 2100-2013

LUGARES DONDE SE OBTUVIERON MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR PARA SU MAL USO ENTRE PERSONAS DE 12 AÑOS DE EDAD O MAYORES



De otra manera
4.6%



Comprado a través de traficantes de drogas u otro extraño
5.7%



A través de recetas o robadas del proveedor de atención médica
36.6%



Proporcionadas o compradas por un amigo o familiar
53.1%

Fuente: SAMHSA



Efectos durante el embarazo

Síndrome de Abstinencia del Neonato (Abstinencia del recién nacido) es un grupo de signos y síntomas que un bebé puede tener cuando la madre consume ciertos medicamentos u otras drogas durante el embarazo. Esas sustancias pueden incluir metadona, suboxone, heroína y otros medicamentos recetados como Oxycontin y Vicodin. Los bebés expuestos a estas drogas tienen un 80% de probabilidad de desarrollar síntomas de abstinencia.

LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA SON:

- Llanto agudo o difícil de consolar
- Alimentación pobre/vómitos/diarrea
- Dificultad para dormir
- Succión demasiado vigorosa o succión sin coordinación
- Temblores o nerviosismo
- Convulsiones ocasionales
- Hipo frecuente y/o estornudos
- Fiebre moderada

Si estos síntomas ocurren, su bebé recién nacido pasará más tiempo en el hospital que otros bebés. La cantidad exacta de tiempo que le llevaría no depende del tiempo en la que el bebé dejará esas sustancias y difiere de un bebé a otro. Aunque es común que los bebés estén en el hospital de 2 a 16 semanas.



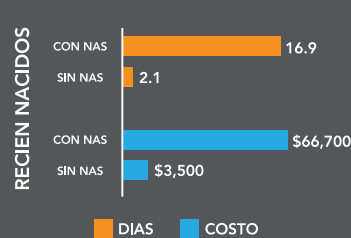
INCREMENTO DRAMÁTICO EN EL USO MATERNO DE OPIOIDES Y SÍNDROME DE ABSTINENCIA DEL NEONATO

El consumo de opioides durante el embarazo puede generar en los recién nacidos el síndrome de abstinencia llamado Síndrome de Abstinencia del Neonato (NAS – por sus siglas en inglés), que causa una permanencia prolongada y costosa en el hospital. De acuerdo a un nuevo estudio, en el año 2012, en los Estados Unidos nacieron aproximadamente 21,732 bebés con este síndrome, cifra que se ha quintuplicado desde el año 2000.

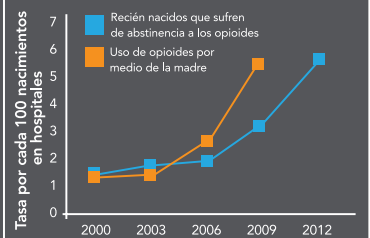


CADA 25 MINUTOS, NACE UN BEBE CON SINDROME DE ABSTINECIA POR OPIOIDES

PROMEDIO DE LA LONGITUD Y COSTO DE PERMANENCIA EN EL HOSPITAL



SAN Y CONSUMO DE OPIOIDES DE LA MADRE EN AUMENTO



Origen: Patrick et. Al., JAMA 2012, Patrick et. Al., Journal of Perinatology 2015

Una mujer embarazada nunca debe tomar pastillas sola.



Niños expuestos a drogas: ¿qué deben saber las personas que los cuidan y los educadores?

¿Qué significa que un niño esté expuesto a drogas? Un niño expuesto a drogas es aquel cuyo cerebro y/o cuerpo han sido afectados porque sus padres usaron drogas o alcohol durante el embarazo y/o que está viviendo en un hogar donde se consumen drogas y/o se hacen, comercian o se suministran ilegalmente.

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

- Parece triste y sin interés por las actividades.
- Asume mucha culpa y se culpa a sí mismo por lo que está pasando.
- Siente que su vida siempre será mala.
- Puede encariñarse con extraños muy fácilmente, pero tiene dificultad para confiar en las personas que lo cuidan.

SÍNTOMAS COGNITIVOS:

- Dificultad para hablar y escuchar.
- Dificultad para recordar una lista de cosas.
- Dificultad para recordar lo que le acaban de decir.
- A menudo no aprenden de sus errores o experiencias.

SÍNTOMAS DEL COMPORTAMIENTO:

- Le gusta estar solo.
- Le cuestan los cambios.
- No se lleva bien con otras personas.
- No parece que le preocupa lo que le pasa.
- Mayor interés en sexo y drogas o mayor conocimiento sobre temas relacionados con sexo y drogas que otros niños de su edad.
- Cuenta historias muy detalladas sobre uso de drogas, ofertas de drogas u otras indicaciones de actividad ilegal, tales como comportamiento sospechoso de adultos (algunas veces la mamá toma medicina y duerme todo el día).
- Tiene gran desconfianza hacia las figuras de autoridad y la policía.

Entienda los comportamientos

Ayudando a un niño en peligro de drogas: la exposición prenatal al consumo de drogas puede causar daño al cerebro durante el desarrollo del niño. Lo que usted piense que es un comportamiento "raro" o difícil puede ser algo que el niño no puede controlar. Trate de entender que los "comportamientos" que usted ve pueden ser la única manera que el niño tiene para expresar sus sentimientos. Usted puede ayudar de la siguiente manera:

- Sea repetitivo, haga las cosas de la misma manera, cada vez, una y otra vez.
- Mantenga las cosas tranquilamente y calmadamente.
- Sea realista sobre lo que espera y entienda que los niños expuestos a droga pueden no actuar de acuerdo a su edad.
- Brinde apoyo y aliento.
- Ayúdelos a sentirse seguros.
- Ayúdelos a separar a los padres del abuso a la sustancia.
- Permítales períodos de duelo.
- Enséñeles empatía al mostrar comprensión, simpatía y compasión.

Recuerde: Ningún comportamiento indica una preocupación específica.



Si usted sospecha que un ser querido puede estar usándolas...

Si bien puede ser necesario en algún momento, la confrontación severa, la acusación o esculcar su habitación o sus pertenencias personales, esto puede ser llegar a ser desastroso. El primer paso es una conversación honesta.

5 consejos para hablar sobre drogas y alcohol:

1. No se cierre/Esté abierto al diálogo
2. No juzgue
3. Trátelos como personas
4. No asuma nada
5. No se precipite

Los estudios de investigación muestran que cuanto más temprano una persona comience a usar drogas, es más probable que desarrollen una adicción posteriormente a lo largo de su vida.

Estas son algunas frases que se sugieren decirles a sus seres queridos:

- TE AMO y me preocupa que puedas estar usando drogas o alcohol.
- SÉ que las drogas te provocan, pero consumir drogas puede tener graves consecuencias.
- ME SIENTO preocupado por ti cuando consumes drogas.
- Estoy aquí para ESCUCHARTE.
- QUIERO que seas parte de la solución.
- Dígales que lo hará para ayudarlo.

Sepa que tendrá esta conversación muchas, muchas veces. Hablar con su hijo sobre drogas y alcohol no es algo que se hace una sola vez.

MITO: LOS ANALGÉSICOS RECETADOS SON COMPLETAMENTE SEGUROS PORQUE SON RECETADOS POR UN MEDICO.

DOSIS DE REALIDAD:

EN LOS ESTADOS UNIDOS, LOS ANALGÉSICOS RECETADOS ESTÁN IMPLICADOS EN MÁS MUERTES POR SOBREDOSIS QUE LA HEROÍNA Y LA COCAÍNA JUNTAS.



DOSE OF REALITY
PREVENCIÓN DEL ABUSO DE ANALGÉSICOS RECETADOS EN WISCONSIN

Obtenga más información en:
DoseOfRealityWI.gov

Un mensaje del Wisconsin Department of Justice, y el Wisconsin Department of Health Services



Wisconsin Department of Health Services



Señales y síntomas

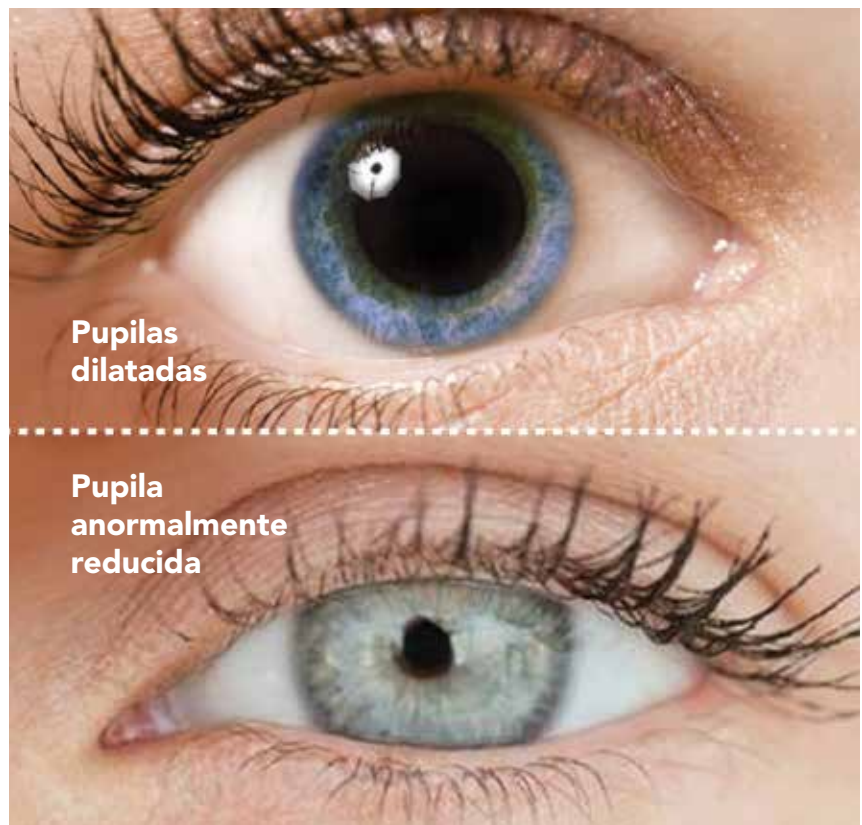
La duración de una dosis de heroína puede durar de 3-6 horas y detectarse hasta por 2 días. Signos físicos y de comportamiento de la intoxicación con opioides

- Pupilas estrechas o puntiformes
- Sudor
- Función mental nublada
- Temperatura del cuerpo más baja
- Euforia seguida de somnolencia
- Piel enrojecida
- Disminución del apetito
- Boca seca/sed
- Comezón/rascarse
- Habla arrastrada
- Reflejos lentos
- Disminución de la respiración
- Ataques de asma en personas asmáticas que inhalan esta droga
- Disminución del ritmo cardíaco
- Disminución de la presión arterial
- Dolor suprimido
- Cambios de estados de ánimo
- Apatía
- Euforia
- Depresión
- Sensación de pesadez en piernas y brazos
- Marcas de inyección de drogas
- Coordinación deteriorada



Marcas de inyección recientes

Marcas de inyección durante 10 días



Pupilas dilatadas

Pupila anormalmente reducida

Cambios de estilo de vida que pueden relacionarse con la adicción de opioides

- Cambio a otro grupo de amigos
- Pérdida de clases, inasistencia a la escuela o al trabajo
- Pérdida de interés en actividades favoritas
- Problemas en la escuela o con la ley
- Cambios de apetito o ritmo del sueño
- Pérdida de contacto con familiares y amigos
- Pérdida monetaria, pedir préstamos de dinero, pérdida de objetos pertenecientes a padres/amigos



¿Sabía qué...?

- La heroína puede ser resoplada, inyectada, tragada e inhalada.
- Las pastillas pulverizadas son resopladas e inhaladas usando un pequeño sorbete, billetes enrollados y otros tubitos.
- Espejos, hojas de afeitar o tarjetas de crédito pueden usarse para preparar la droga.
- Jeringas, tubos de goma, tapas de jeringas, goteros y cucharas se usan cuando se prepara o se inyecta la droga.
- Se pueden usar pipas o piezas rectangulares de papel de aluminio

¿Qué es el fentanilo?

- El fentanilo es un opioide que ha sido creado por el hombre y es 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más potente que la morfina.
- Hay dos tipos de fentanilo:
- El fentanilo farmacéutico se receta principalmente para controlar el dolor intenso, como el cáncer y los cuidados paliativos al final de la vida.
- El fentanilo no farmacéutico se conoce con frecuencia como fentanilo fabricado ilícitamente (IMF por sus siglas en inglés). A menudo se mezcla con heroína y/o cocaína o se presiona con las pastillas que se han obtenido con o sin el conocimiento del usuario.

Palabras coloquiales

Heroína: Negra, Aguila Negra, Perla Negra, Sustancia Negra, Chico, Marrón, Cristal Marrón, Reno Marrón, Azúcar Morena, Cinta Marrón, Chiba, China, China blanca, Chiva, Dope, Dragón, H, Basura/Hierro Viejo, Marrón Mexicano, Caballo Mexicano, Barro Mexicano, Número 3, Número 4, Número 8, Saco, Scat, Skag, Golpe, Nieve, Bola de Nieve, Blanca, Chico Blanco, Chica Blanca, Caballo Blanco, Dama Blanca, Enfermera Blanca y Sustancia Blanca

Usando heroína: Nadador del Canal, Perseguir al Dragón, Daytime (tener un "high"), Dip and Dab, Do up, Noche (bajando de un "high") Firing the Ack Ack Gun, Dar Alas, Jolly Pop y Chico de Papel.

Heroína + Alprazolam (Xanax)= Barras

Heroína + Cocaína=Belushi, Niño-Niña, El-Ella, Dinamita, Goofball, H&C, Primo, Bola de Nieve

Heroína + Marihuana (THC) = Bomba Atómica, Canade, Woola, Wookie, Woo-Woo

Cocaína: Coke, Blow, Rock, Crack, Yayo, Snow, Sniff, Sneeze, White, Nose Candy, Line, Dust.

Crystal Meth: Crystal, Meth, Cristy, Tina, Crank, Crissy, Tweak, Glass, Ice, Shards, chalk.

LSD: Acid, L, Lucy, Lucy in the Sky with Diamonds, Cid, Tabs.

OxyContin, Percocet, Vicodin y otros medicamentos para el dolor: Chicos grandes, Algodón, Kicker, Morph, Tuss, Vike, Watson-387

Usando Medicamentos Recetados Uso y Abuso: Pharming, Pharm Parties, Receta (mezclado con alcohol) y Trail Mix



Consecuencias legales debido al abuso de medicamentos recetados

Sanciones en Wisconsin

- Las consecuencias por operar en estado de ebriedad (OWI por sus siglas en inglés) pueden ocasionarle una multa de \$150-\$300, con recargo adicional de \$435.
- Suspensión de la licencia: 6 a 9 meses.

Ley de responsabilidad social del anfitrión: los adultos pueden ser criminales procesados por organizar fiestas en donde se ofrezcan bebidas alcohólicas para adolescentes y ser responsable de lesiones y daños a la propiedad que resulten por parte de los adolescentes por haberles proporcionado alcohol.

¿Qué sucede si usted es criminal convicto?

En Wisconsin, si se le condena por un delito grave usted no puede:

- Votar
- Solicitar préstamos federales o estudiantiles
- Poseer un arma de fuego

Además, usted debe revelar que es un delincuente en todas las solicitudes – universidad y empleo. Luego, dependerá de la universidad o el empleador decidir su admisión o empleo.

Ley de Len Bias

Leonard Kevin "Len" Bias fue un delantero de un equipo de basquetbol de la Universidad de Maryland. Fue el segundo jugador elegido por los Boston Celtics el 17 de junio de 1986 durante la selección de jugadores para la Selección Nacional del Basquetbol (NBA por sus siglas en inglés) y murió dos días después de una arritmia cardíaca inducida por una sobredosis de cocaína. Muchos escritores deportivos lo consideran como uno de los mejores jugadores que nunca jugó a nivel profesional.

En 1988, el Congreso Americano pasó la ley anti-droga más estricta conocida como "La Ley de LenBias." Los dos partidos la apoyaron y la reforzaron como la Guerra Contra las Drogas con sanciones más rígidas expandiendo el programa DARE. Específicamente, esta ley permite al Fiscal del Distrito acusar al proveedor de la droga con homicidio cuando el usuario muere.

Las muertes causadas por sobredosis se tratan como homicidios y la ley se aplica consecuentemente. Esto es importante porque envía un mensaje muy fuerte a los traficantes de drogas: las consecuencias por tratar con drogas son estrictas.





Alcohol y vaping

Alcohol

El alcohol está relacionado con el 60% de las lesiones fatales por quemaduras, ahogamientos y homicidios; el 50% de traumatismos graves y agresiones sexuales y el 40% de los accidentes automovilísticos fatales, suicidios y caídas fatales.

¿Qué es una bebida estándar?



Cada bebida en la gráfica representa una bebida estándar definida en los Estados Unidos como cualquier bebida que contenga 0.6 onzas líquidas o 14 gramos de alcohol puro. El porcentaje de alcohol puro expresado aquí como alcohol en volumen (alcohol / volumen) varía dependiendo del tipo de bebida. Aunque las cantidades estándar de bebidas son útiles para seguir las pautas de salud, pueden no reflejar los tamaños de porción habituales.

Problemas de salud: las personas que están acostumbradas a tomar bebidas alcohólicas en exceso tienen un mayor riesgo de tener enfermedad hepática, enfermedad cardíaca, trastornos del sueño, depresión, infecciones de transmisión sexual por sexo inseguro y varios tipos de cáncer. También pueden tener problemas para controlar la diabetes, la presión arterial alta y otras afecciones.

Defectos de nacimiento: Beber durante el embarazo puede causar daño cerebral y otros problemas de salud graves en el bebé. Debido a que aún no se sabe si alguna cantidad de alcohol es segura para un bebé en desarrollo, las mujeres que están embarazadas o que planean quedar embarazadas no deben beber bebidas alcohólicas.

Trastornos por consumo de alcohol: Generalmente conocidos como alcoholismo y abuso de alcohol, los trastornos por consumo de alcohol son afecciones médicas que los médicos pueden diagnosticar cuando el consumo de alcohol causa angustia o daño al paciente. En los Estados Unidos, alrededor de 18 millones de personas tienen un trastorno por consumo de alcohol.

Explicaciones de los Niveles de Consumo:

Consumo moderado: hasta 1 bebida por día para mujeres y hasta 2 bebidas por día para hombres.

Beber en exceso: 5 o más bebidas alcohólicas para hombres o 4 o más bebidas alcohólicas para mujeres en la misma ocasión (es decir, al mismo tiempo o con un par de horas de diferencia)

Vapeo / Fumar

Vapear es el término que indica el uso de cigarrillos electrónicos o vaporizadores, dispositivos que calientan pequeñas cantidades de líquido o aceite hasta que producen un aerosol inhalable. Los aceites de vapeo y los "jugos de vapeo" generalmente contienen propilenglicol o glicerina vegetal, saborizantes, nicotina, otros químicos y metales. Tanto Juuls como Mods contienen nicotina. En promedio, la nicotina contenida en estos dispositivos de vapeo es igual que o mayor a un solo paquete de cigarrillos.



Juul (se pronuncia como joya en inglés): el cigarrillo electrónico más popular se parece a una unidad flash de computadora. Este dispositivo contiene nicotina líquida y a menudo viene en varios sabores afrutados para atraer a los jóvenes.

Mods: los cigarrillos electrónicos modificados y las plumas de vapeo se refieren con mayor frecuencia a la modificación de la batería que alimenta el dispositivo. Esto mejora la entrega de la intensidad o el sabor del vapor de nicotina.

Center for Disease Control and Prevention (2018), www.cdc.gov/alcohol/ Wisconsin Department of Human Services (2018). www.dhs.wisconsin.gov



Marihuana

Comúnmente conocida como hierba, marihuana, droga o cannabis, el medicamento proviene de las flores y hojas secas de la planta de cannabis. La planta contiene compuestos que alteran la mente (por ejemplo, psicoactivos) como el THC, así como otros compuestos activos como el cannabidiol o el CBD, que no alteran la mente.

Hay muchas formas de usar marihuana y cada una de ellas afecta a los usuarios de manera diferente. La forma más común es enrollarla y fumarla como un cigarrillo (un porro) o un cigarro (un blunt). También se puede fumar en pipa. Algunas personas la mezclan en los alimentos y la comen o preparan como un té (comestibles). El uso de aceites para fumar, concentrados y extractos de la planta de marihuana está en aumento. Las personas generalmente llaman a esta práctica como “dabbing”.



Los efectos del consumo de marihuana:

Salud mental: el uso frecuente y el uso en dosis altas pueden causar desorientación y, a veces, causar pensamientos desagradables o sentimientos de ansiedad y paranoia. Los usuarios son significativamente más propensos que los no usuarios a desarrollar psicosis temporal y trastornos mentales duraderos, incluida la esquizofrenia.

Salud del cerebro: el consumo de marihuana afecta directamente al cerebro, específicamente a las partes del cerebro responsables de la memoria, el aprendizaje, la atención, la toma de decisiones, la coordinación, las emociones y el tiempo de reacción.

¿Cuáles son los efectos a corto plazo de la marihuana en el cerebro?

Los grandes consumidores de marihuana pueden tener problemas a corto plazo con la atención, la memoria y el aprendizaje, lo que puede afectar las relaciones sociales y el estado de ánimo.

¿Cuáles son los efectos a largo plazo de la marihuana en el cerebro?

El consumo de marihuana a largo plazo puede afectar el desarrollo del cerebro. Las personas que comenzaron a usarla cuando eran jóvenes pueden experimentar problemas de atención, memoria y aprendizaje. Los efectos de la marihuana en las funciones cerebrales pueden durar mucho tiempo o ser permanentes.

El efecto a largo y corto plazo del consumo de marihuana depende de muchos factores y puede variar de persona a persona. Algunos factores incluyen: la cantidad utilizada, la potencia o la fuerza, la frecuencia con la que se usa, la edad del primer uso y el uso simultáneo de otras sustancias (por ejemplo: tabaco y alcohol).

La marihuana y el cerebro en desarrollo:

Los cerebros en desarrollo de bebés, niños y adolescentes son especialmente susceptibles a los efectos nocivos de la marihuana. Aunque los científicos todavía están aprendiendo sobre los efectos de la marihuana en el cerebro en desarrollo, los estudios muestran que el consumo de marihuana por parte de las madres durante el embarazo puede estar relacionado con problemas de atención, memoria, habilidades para resolver problemas y problemas de conducta en sus hijos.



CBD vs. Marihuana sintética

Cannabidiol (CBD): el CBD es el segundo ingrediente activo más común en el cannabis (marihuana) después del THC. Si bien el CBD es un componente esencial de la marihuana medicinal, se deriva directamente de la planta de cáñamo, que está relacionada con la planta de marihuana. El CBD es en gran medida un suplemento no regulado y sus beneficios para la salud que aún sigue en debate. Los aceites de CBD son aceites que contienen concentraciones de CBD. Las concentraciones y usos del aceite de CBD varían.

Los cannabinoides sintéticos (K2 / Spice): los cannabinoides sintéticos son un producto químico elaborado que altera la mente y que imita a la marihuana. A pesar de que las leyes prohíben la venta de marihuana sintética, todavía está ampliamente disponible, a menudo en paquetes coloridos con personajes de dibujos animados y marcas atractivas. Se conoce que la marihuana sintética causa sobredosis, intoxicaciones accidentales y muerte.



Tribunales de tratamiento de alcohol y drogas del Condado de Jefferson

El Condado de Jefferson se asocia con el Wisconsin Community Services, Inc. para ofrecer tanto el Tribunal de Tratamiento de Alcohol (ATC por sus siglas en inglés) como el Tribunal de Tratamiento de Drogas (DTC por sus siglas en inglés). Estos programas integrales ofrecen supervisión, tratamiento y apoyo a personas con trastornos por uso de sustancias para romper el ciclo de adicción y actividad criminal. Las personas que exitosamente se gradúan del programa podrían tener una encarcelación reducida o posiblemente cargos reducidos / desestimados. Los participantes que completan con éxito su supervisión y tratamiento de abuso de sustancias aumentan sus posibilidades de recuperación a largo plazo. También experimentan mejores relaciones con familiares y amigos, así como una mejor salud física y mental.

Lo más destacado del alcohol
Tribunal de tratamiento:

Entre 2014-2018, la tasa fue del 78% entre 2014-2018 Con un ahorro de 5,734 días en la cárcel mediante incentivos del programa.



Cuando alguien a quien usted ama es adicto

- 1. Edúquese sobre la adicción.** Busque fuentes confiables en línea, gubernamentales y académicas, basadas en la investigación médica para obtener la información más actualizada sobre adicción. Busque recursos locales para obtener información y pasos a tomar para permanecer involucrados.
- 2. Tenga cuidado de “Ir de compras por un Médico”.** Esta es una práctica por la cual una persona busca cuidado médico con muchos médicos al mismo tiempo sin coordinar el cuidado médico entre ellos con el propósito de obtener medicamentos recetados que contienen narcóticos de más de un médico al mismo tiempo.
- 3. Asistir a grupos de apoyo familiar.** Al-Anon, Ala-Teen y Nar-Anon brindan apoyo para usted, así como también encontrar ideas y recursos de otras personas que están pasando por desafíos similares. Vaya a una reunión de Al-Anon si no puede encontrar o atender a una reunión de Nar-Anon.
- 4. Establezca límites.** Hay una línea muy fina entre el permitir y el apoyar. No dé dinero ni acceso a dinero ni cosas de valor. Considere dar o brindar alimentos y otras necesidades básicas como alternativas. No acepte ningún comportamiento inaceptable tal como violencia, abuso o drogas en su hogar o alrededor de los chicos. Llame a la policía si es necesario.
- 5. Centre sus conversaciones en la recuperación, no la culpa.** No amenace ni avergüence a su ser querido. Insista que la adicción es una enfermedad y que usted está allí para asistirlo en el proceso de recuperación.
- 6. Ofrezca ir a terapia y ser parte del proceso de recuperación.** Legalmente, las personas que brindan tratamientos clínicos no pueden hablar con usted a menos que su ser querido se lo pida y luego firme un consentimiento escrito que le permite comunicarse con el proveedor de salud. Pida a su ser querido que lo haga.
- 7. ¡Cuídese!** Querer a alguien que tiene una adicción puede afectar su bienestar físico y emocional. Usted debe cuidarse a sí mismo para continuar brindando el mejor apoyo que pueda. Cuide de sus necesidades básicas como dormir, comer sano y hacer ejercicios. Participe en actividades placenteras regularmente y busque apoyo para usted mismo.





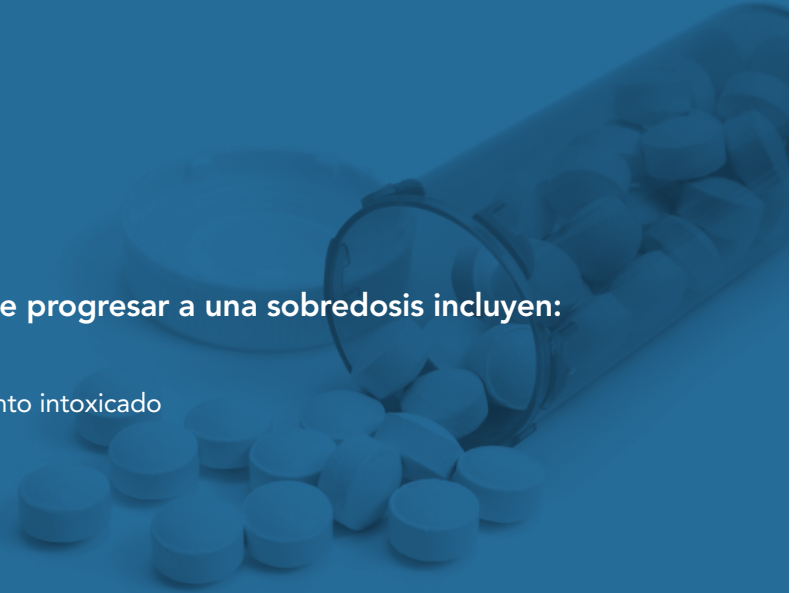
Si usted sospecha de una sobredosis...

Los signos de una **SOBREDOSIS**, durante una emergencia que ponen en peligro la vida, incluyen:

- Rostro extremadamente pálido y/o pegajoso al tacto
- Cuerpo flácido
- Uñas de los dedos o labios de tono azul o morado
- Vómitos o ruidos de gorgoteo
- No se puede despertar y no puede hablar
- Respiración muy lenta o sin respiración
- Ritmo cardíaco muy lento o ausencia de ritmo cardíaco

Señales de una **SOBRE MEDICACIÓN** que puede progresar a una sobredosis incluyen:

- Adormecimiento o somnolencia inusual
- Confusión mental, lenguaje inentendible, comportamiento intoxicado
- Respiración lenta y poco profunda
- Pupilas anormalmente reducidas
- Ritmo cardíaco lento, presión arterial baja



Si ocurre una sobredosis verifique la respiración de la persona y la frecuencia cardíaca.

Llame al 911 y proporcione primeros auxilios según lo indiquen los operadores del 911.



Departamento de Servicios Humanos del Condado de Jefferson

Si le preocupa el uso de un ser querido, llámenos al 920-674-3105 para programar una evaluación.

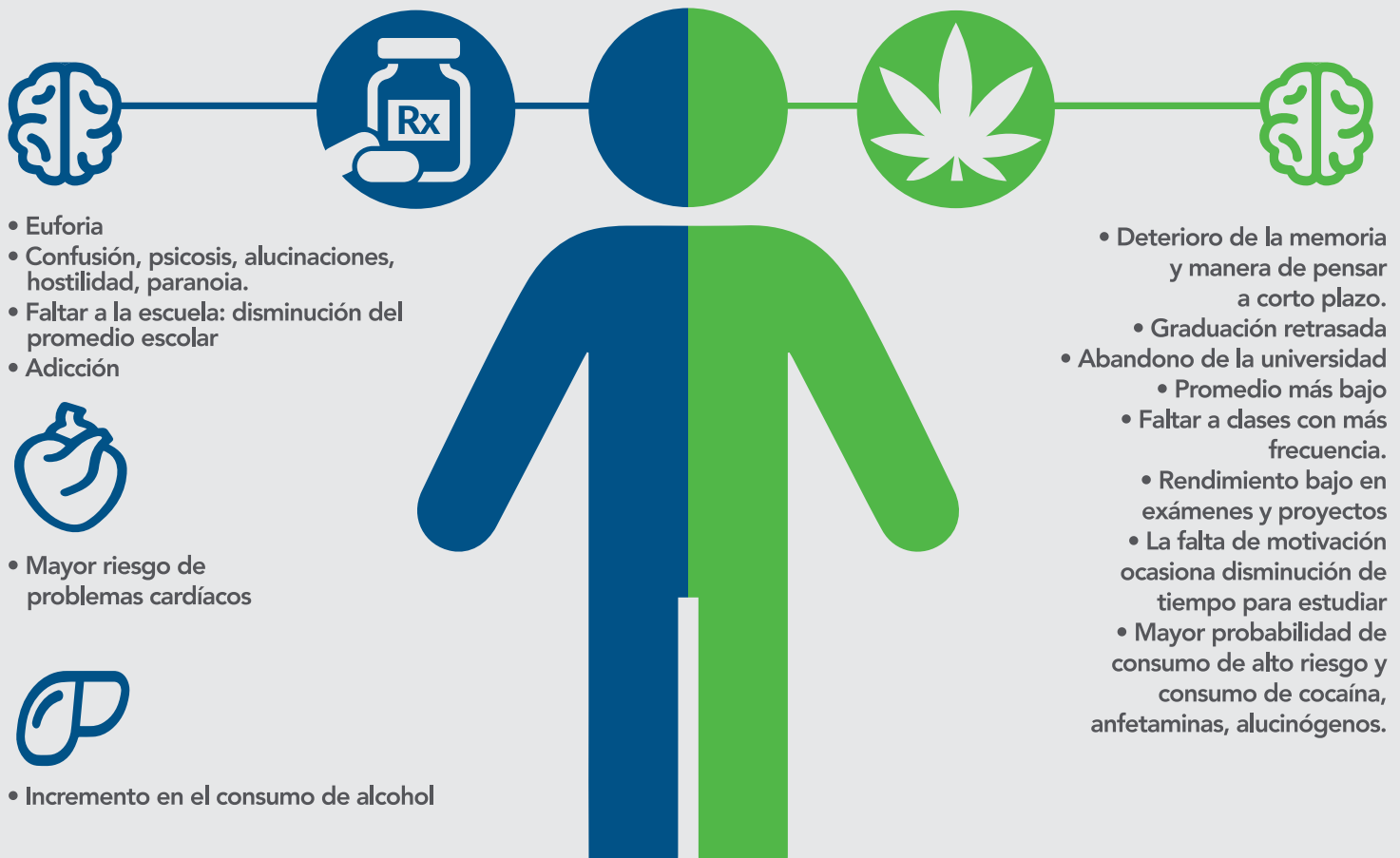


Qué debe hacer y qué NO debe hacer ante una sobredosis de opioides

Busque ayuda. Llame al 911. UNA SOBREDOSIS DE OPIOIDES NECESITA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA. Todo lo que tiene que decir es: "Alguien no está respirando."
En forma clara asegúrese de dar la dirección o descripción del lugar donde se encuentra.

- **HAGA** soporte respiratorio administrando oxígeno o realizando respiración de rescate.
- **HAGA** la administración de naloxona (NARCAN).
- **HAGA** compañía con la persona, y ayúdelo a mantener una buena temperatura corporal.
- **NO** abofetee ni trate de estimular a la persona a la fuerza—solamente causará una lesión mayor. Si no puede despertar a la persona, frote sus nudillos en el esternón o pellízquelo suavemente, la persona puede estar inconsciente.
- **NO** coloque a la persona en una bañera o tina de agua fría. Esto aumenta el riesgo de caídas, ahogo, o shock.
- **NO** inyecte a la persona con ninguna sustancia (agua con sal, leche "speed," heroína, etc.). El único tratamiento seguro y apropiado es naloxona.
- **NO** trate de hacerle vomitar las drogas que ha consumido. Atragantarse o inhalar el vómito adentro de los pulmones puede causar una lesión fatal

Cómo el medicamento puede afectar el cuerpo





Reducción del daño | Manteniéndolos vivos y seguros

La reducción del daño es un conjunto de estrategias e ideas prácticas que apunta a reducir las consecuencias negativas asociadas con el uso de drogas.

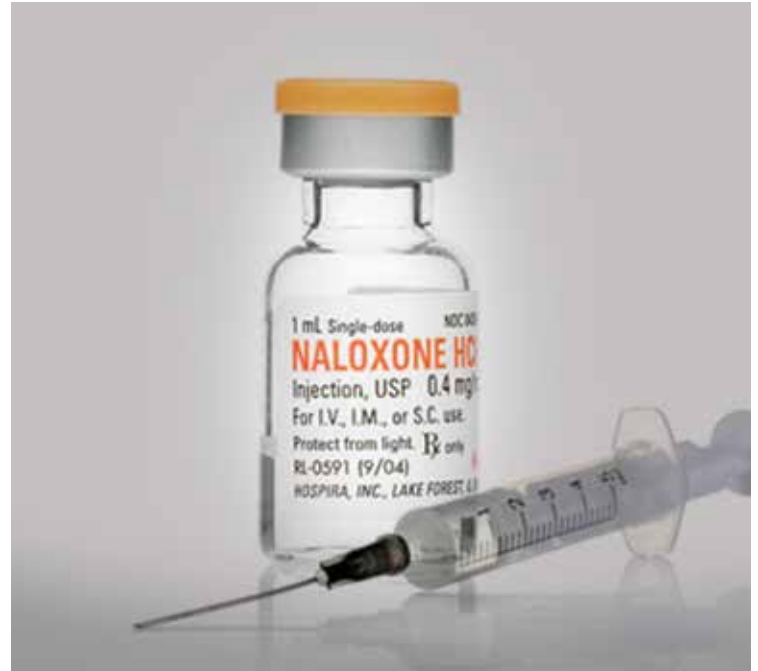
LEYES HOPE

Heroína, Prevención y Educación de Opioides. En 2014, el Gobernador Walker firmó todos los siete proyectos HOPE del Representante John Nygren y los convirtió en ley para prevenir y luchar contra la creciente epidemia de heroína y el uso de drogas recetadas en nuestro estado. Para más información acerca de esos proyectos, diríjase a legis.wisconsin.gov

SOBREDOSIS DE NALOXONA (NARCAN)

Los técnicos de emergencia (EMTs por sus siglas en inglés), la policía y “los primeros en responder” están entrenados para administrar Narcan.

Proyecto de Ley 446: Brinda a todos los niveles de EMT (técnicos médicos de emergencia), policía y bomberos la habilidad de ser entrenado para administrar Naloxona (Narcan), una droga que se usa para contrarrestar los efectos de una sobredosis de opioides, como la heroína. Cualquier persona que suministre la droga es inmune a la responsabilidad civil o penal siempre que las acciones sean consistentes con la Ley del Buen Samaritano de Wisconsin. Decreto 200.



TENGA NARCAN A LA MANO

Narcan es una inyección intramuscular que puede colocarse en el músculo del brazo, muslo o nalga o que se puede colocar en la nariz con un rociador nasal. No espere por ayuda si está con alguien que tiene una sobredosis. Con un entrenamiento básico, familiares y amigos pueden reconocer cuando ocurre una sobredosis y suministrar Narcan. **Llame a su farmacia más cercana para mayor información sobre cómo obtener Narcan.**

AGUJAS LIMPIAS PREVIENEN HEPATITIS C

El uso de agujas sucias es muy peligroso. Los usuarios de drogas que se inyectan corren el riesgo de contraer Hepatitis C. Esta es una enfermedad contagiosa del hígado que de acuerdo a su severidad puede llegar a ser una enfermedad moderada que dura unas semanas o puede convertirse en una enfermedad seria crónica que ataca al hígado. Proviene de la inyección con el virus C que se esparce primariamente a través del contacto con la sangre de una persona infectada.

www.cdc.gov/hepatitis/c/cfaq.htm



SI USTED ESTA CON ALGUIEN QUE TIENE UNA SOBREDOSIS, LLAME AL 911 SIN RIESGO

Proyecto de Ley 447: Brinda inmunidad limitada de ciertos procesamientos criminales a una persona que busca asistencia de la policía y profesionales médicos para otra persona que ha tenido una sobredosis de sustancia controlada. Decreto 194.



¿Qué es la recaída?

Algunas veces las personas dejan sus drogas por un tiempo, pero comienzan nuevamente a pesar del gran esfuerzo de no hacerlo. Este regreso a la droga se llama recaída. Las personas que se están recuperando de una adicción tienen, a menudo, una o más recaídas durante ese proceso.

La adicción a las drogas es una enfermedad crónica (de larga duración). Esto significa que permanece con la persona por mucho tiempo, a veces, de por vida. No desaparece como un resfriado. Una persona con una adicción puede recibir tratamiento y dejar de usar drogas, pero si empezara a usarlas nuevamente:

- Sentiría una necesidad fuerte de seguir tomando la droga.
- Querría tomar más y más.
- Necesitaría regresar a su tratamiento lo más pronto posible.
- Estaría tan enganchado con la droga y fuera de control como antes.

La recuperación de una adicción significa que la persona dejó de usar drogas y aprendió nuevas maneras de pensar, sentir y de enfrentarse con los problemas. La adicción a las drogas hace difícil el funcionamiento en la vida cotidiana. Afecta la manera en que la persona interactúa con la familia, en el trabajo y en la comunidad. Es difícil cambiar tantas cosas de inmediato y no volver a caer en viejos hábitos.

La recuperación de una adicción es un esfuerzo de por vida. www.drugabuse.gov

Recursos

¿Necesita Ayuda? Simplemente llame al 2-1-1

2-1-1 HELPLINE es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas a encontrar los recursos locales que necesitan en el condado de Jefferson 24 horas al día, 7 días a la semana.

Busque en línea – www.impactinc.org/impact-2-1-1/

Texto de ayuda – Mande por texto su código postal a TXT-211[898-211] e IMPACT 2-1-1 responderemos de inmediato.





Información del desecho de medicamentos y drogas

¡No los tire a la basura ni por el desagüe o inodoro!

Vacíe todos los **MEDICAMENTOS** como píldoras en bolsas del tamaño de un sándwich que se pueden cerrar. Mantenga los **LÍQUIDOS Y LOS UNGÜENTOS** en sus envases originales y colóquelos en bolsas de plástico o asegure las tapas con cinta adhesiva.

Deseche los **FRASQUITOS VACÍOS** en el bote de basura reciclable de su hogar.

Los **TERMÓMETROS DE MERCURIO** deben llevarse a eventos de recolección "Clean Sweep".

Coloque **OBJETOS AFILADOS, AGUJAS, PLUMAS EPI, JERINGAS** en un recipiente rígido y llévelos al:

Departamento de Salud del Condado de Jefferson, 1541 Annex Road, Jefferson

o al **Departamento de Salud de Watertown**, 515 S. 1st Street, Watertown

Para más información:

Teléfono: 920-674-7430

Correo electrónico: jeffco@jeffersoncountywi.gov www.jeffersoncountywi.gov/CleanSweep

Lugares de depósito | No se cuestiona la entrega de estos objetos

Vestíbulo del Sheriff del Condado de Jefferson, 411 S. Center Ave Abierto las 24 horas

DEPARTAMENTOS DE POLICÍA

Jefferson - 425 Collins Rd - Lunes - viernes 7 am - 11 pm

Johnson Creek - 119 Depot St - Lunes - viernes 8 am - 4 pm

Lake Mills - 200A Water St - Lunes - viernes 7 am - 5 pm

Palmyra - 126 N. First St - Lunes y jueves 9 am - 3 pm

Waterloo - 136 N. Monroe St - Lunes - viernes 7 am - 3:30 pm

Los siguientes lugares están abiertos las 24 horas:

Fort Atkinson - 101 S. Water St.

UW Whitewater - 734 W. Starin Rd

Watertown - 106 Jones St

Whitewater - 312 W. Whitewater St





Apoyo para la recuperación en las salas de emergencia

¿Qué es el apoyo de compañeros?

El apoyo entre compañeros es el proceso de dar y recibir aliento y asistencia para lograr la recuperación a largo plazo. El apoyo de compañeros es proporcionado por un especialista de apoyo de compañeros o entrenador de recuperación que usa sus experiencias de vida relacionadas con la recuperación de enfermedades mentales y/o adicción al uso de sustancias, además de las habilidades aprendidas a través del entrenamiento, para ayudar a las personas a promover la recuperación y la capacidad de recuperación de la mente y el cuerpo [Definición de SAMHSA].

¿Qué hacen los compañeros?

Los proveedores de apoyo de compañeros ayudan a las personas en su viaje personal hacia la recuperación. Ofrecen apoyo emocional, comparten conocimientos y habilidades y conectan a las personas con recursos, oportunidades y comunidad de apoyo. Además, los compañeros:

- Ven a la persona adicta o con enfermedad mental como persona, no como su enfermedad.
- Reconocen las fortalezas que pueden ayudar en la recuperación.
- Escuchan y ofrecen amabilidad y comprensión.
- Hablan sobre experiencias comunes relacionadas con la recuperación.
- Motivan a través de la esperanza, la inspiración y reconocen logros exitosos.
- Ayudan a las personas a identificar su papel en su recuperación, en sus familia y en la comunidad.
- Ofrecen orientación para planificar los pasos para el futuro

¿Cuál es el papel de los compañeros de apoyo entre pares en un entorno hospitalario?

Los compañeros de apoyo están disponibles en algunas salas de emergencia para hablar con pacientes que tienen complicaciones médicas debido al abuso de sustancias. Se reúnen con el paciente y ofrecen apoyo y recursos. También alientan al paciente a mantener una relación con sus compañeros para brindarles apoyo continuo. Los compañeros de apoyo también pueden hablar con amigos y / o familiares que llegan al hospital y responder sus preguntas.

Prueba gratuita de drogas en el hogar

- Visite www.TestMyTeen.com y haga pulse en "Productos (Products)"
- Agregue el "Kit de prueba de 10 medicamentos caseros (10 Drug Home Test Kit)" a su carrito de compras.
- Ingrese este código de cupón especial 5R8H4 cuando se le solicite, durante el pago
- El costo del kit se reducirá a \$ 0.00 y todo lo que quedará son los gastos de proceso y envío.
- Nota: Límite de uno por familia. Sujeto a los términos y condiciones en <http://www.testmyteen.com/Terms.aspx>

**Los analgésicos
recetados
causan más
muertes que
todas las otras
drogas.**



Opciones de tratamiento

LA DESINTOXICACION ES EL PRIMER PASO HACIA LA RECUPERACION. Esto es cuando la persona deja de usar heroína y comienza a superar su dependencia física a la droga. A menudo, las personas comenzarán a usarla nuevamente para detener el dolor y los efectos adversos de la abstinencia a la heroína. Estos efectos de abstinencia cambiarán de persona a persona, depende de varios factores incluyendo la frecuencia y la dosis, así como también, el período de tiempo que se ha estado usando. Las personas pueden buscar asistencia por abstinencia en el departamento de emergencia local, el médico de cabecera, y/o unidad de salud mental.

EL PACIENTE INTERNADO hace referencia a la Unidad de Salud Mental o un hospital psiquiátrico con una estancia que va desde un par de días hasta un par de semanas. El cuidado de un paciente internado implica el proceso de desintoxicación, así como también terapia individual y grupal limitada.

HOSPITALIZACION PARCIAL Y TRATAMIENTO DE DIA implica atenderse diariamente para recibir tratamiento en una clínica mientras que por las noches regresa a su casa.

PACIENTE EXTERNO INTENSIVO es una terapia grupal 2-4 veces por semana por más de 1 hora por vez.

TERAPIA DE CONSEJERÍA COMO PACIENTE AMBULATORIO O TERAPIA son visitas individuales de consejería 1-2 horas por semana para tratar cualquier trauma anterior o dolor que podría haber conducido o sido el resultado de su abuso con la droga. Este tipo de terapia puede ayudarle a identificar cualquier hecho o acontecimiento y asistirlo en prevenir la recaída.

LA INTERVENCION MÉDICA O LA TERAPIA DE REEMPLAZO usa medicinas: Suboxone, Naltroxone, Methadone o Buprenorphine para aliviar los síntomas y la dependencia física de la heroína. Esta es una solución a largo plazo que requiere años de permanecer con la medina. La terapia de reemplazo se combina con terapia de apoyo grupal para brindar la mejor posibilidad para una recuperación exitosa.

LA VIVIENDA DE TRANSICION son un grupo sobrio de personas. No hay tratamiento de abuso de sustancias en hogar. Más que nada es un grupo de personas que viven en un ambiente estructurado en un esfuerzo de mantener la sobriedad.

GRUPOS DE APOYO como los 12 pasos de Narcóticos Anónimos que generalmente son reuniones conducidas por compañeros donde se ofrece apoyo social y conexiones.

Comuníquese con su seguro médico para saber cuáles son los proveedores de salud y tratamientos disponibles para usted.





Recursos locales

LÍNEAS DE AYUDA PARA LA SALUD MENTAL:

- Línea de emergencia de salud mental del Condado de Jefferson: (disponible 24/7): 920-674-3105
- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 800-273-8255, www.suicidepreventionlifeline.org
- Línea de apoyo entre compañeros (no es de crisis de salud mental) 262-409-2752 Horario: domingo 2: 00-6: 00 pm lunes 6: 00-9: 00 pm. Jueves 6: 00-9: 00 pm viernes 6: 00-9: 00 pm y sábado 2: 00-6: 00 pm

TRATAMIENTO POR ABUSO DE SUSTANCIAS Y SALUD MENTAL:

- Aurora Behavioral Health: múltiples ubicaciones, 877-666-7223, www.aurorahealthcare.org
- Centro de Asesoramiento (Directions Counseling Center): Watertown Regional Medical Center 123 Hospital Dr. Ste 110, Watertown, WI 53098, 920-262-4800
- Family Resources Associates Inc. : Jefferson: 248 S. Wisconsin Dr. 920-541-3706; Watertown: 1315 W. Main St., 920-261-4100
- Fort Healthcare: 611 Sherman Avenue E. Fort Atkinson, WI 53538, 920-568-5000, www.forthhealthcare.com
- Servicios Integrados de Asesoramiento de Caridades Católicas: 734 Madison Ave, Fort Atkinson, WI 53549, 920-563-9375
- Departamento de Servicios Humanos del Condado de Jefferson: 1541 Annex Rd. Jefferson, WI 53549, 920-674-3105, www.jeffersoncountywi.gov/departments/human_services/
- Rogers Memorial Hospital: múltiples ubicaciones, 800-767-4411, www.rogersbh.org
- University of Wisconsin Health: múltiples ubicaciones, 608-263-6400 (principal) o 800-323-8942 (sin cargo), www.uwhealth.org

CENTROS DE RECURSOS:

- Coalición de Acción Comunitaria (Community Action Coalition): 114 E. Main St. Watertown, WI 53094, 920-262-9667, www.cacscw.org
- Personas Contra el Abuso Doméstico y Sexual (PADA): 152 W. Garland St. Jefferson, WI 53549, 920-674-6768 (llamada o mensaje de texto las 24 horas), www.padajc.org
- Proteger Defender Validar Educar (PAVE): Línea de crisis: 800-775-3785 Línea de texto: 920-344-0123
- Línea de Ayuda de Recuperación de Adicciones de Wisconsin (Wisconsin Addiction Recovery Helpline): 211 o 833-944-4673, <https://211wisconsin.communityos.org/>
- Centro de Desarrollo de la Fuerza Laboral (Workforce Development Center): 874 Collins Rd, Jefferson, WI 53549, 920-674-7500

GRUPOS DE APOYO / RECUPERACIÓN:

- AA-Alcohólicos Anónimos: www.aa.org
- Asociación Americana del Pulmón: Dejar de Fumar (Freedom From Smoking), 800-LUNGUSA, www.freedomfromsmoking.org
- Fundación Dave Gallup: 314 Madison Ave. Fort Atkinson, WI 53538, 262-470-8269
- NA-Narcóticos / Heroína anónima: www.na.org
- Línea para dejar de fumar de Wisconsin, 800-QUIT-NOW

INFORMACIÓN ADICIONAL:

- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov
- Tribunales de tratamiento de alcohol y drogas del Condado de Jefferson: 311 S. Center Ave. Jefferson, WI 53549, 920-674-8723 (durante el horario de oficina de 7:30 a.m. a 4:30 p.m.) o 920-674-8719
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): www.samhsa.gov
- Mes de recuperación: www.recoverymonth.gov
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.: www.hhs.gov
- Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin: www.dhs.wisconsin.gov
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) Wisconsin: www.namiwisconsin.org/

Aprende del ayer, vive hoy, ten esperanza para mañana. – Anónimo



10 Principios hacia la recuperación

Esperanza. La creencia de que la recuperación es real y brinda un mensaje esencial y motivador de un futuro mejor.

Responsabilidad/Determinación del Usuario. Auto-determinación y auto-dirección son las bases de la recuperación.

Caminos múltiples. Los caminos para la recuperación son muy personalizados ya que se construyen sobre diferentes capacidades, fortalezas, talentos, habilidades para enfrentar desafíos, recursos y el valor propio de cada individuo.

Holístico. La recuperación abarca toda la vida completa de la persona e incluye mente, cuerpo, espíritu y comunidad.

Apoyo de compañeros. Apoyo mutuo de parte de aquellas personas que están en recuperación y con las que comparten historias, conocimiento y habilidades.

Relacional. La presencia y la participación de las personas que creen en la habilidad de la persona para recuperarse.

Cultura. La cultura y el trasfondo cultural son la clave para determinar el viaje de una persona hacia la recuperación.

Aborda el trauma. A menudo, la experiencia del trauma antecede o está asociada con el uso de alcohol, drogas y salud mental.

Fortalezas y responsabilidad. Tomar responsabilidad por su propio cuidado personal y debe ser apoyado para hablar por ellos mismos.

Respeto. Los pasos para la recuperación requieren de gran valor y creencia en sí mismo.

[Source: SAMHSA 2012. Available at: <https://store.samhsa.gov/shin/content//PEP12-RECDEF/PEP12-RECDEF.pdf>]





Notas

MITO: LOS ANALGÉSICOS RECETADOS SON COMPLETAMENTE SEGUROS PORQUE SON RECETADOS POR UN MEDICO.

DOSIS DE REALIDAD:

EN LOS ESTADOS UNIDOS, LOS ANALGÉSICOS RECETADOS ESTÁN IMPLICADOS EN MÁS MUERTES POR SOBREDOSIS QUE LA HEROÍNA Y LA COCAÍNA JUNTAS.



DOSE OF REALITY
PREVENCIÓN DEL ABUSO DE ANALGÉSICOS RECETADOS EN WISCONSIN.

Obtenga más información en:
DoseOfRealityWI.gov
Un mensaje del Wisconsin Department of Justice, y el Wisconsin Department of Health Services



Wisconsin
Department of Health Services

Se extiende un agradecimiento especial para la Coalición de Comunidades sin Drogas del Condado de Jefferson y sus agencias por su experiencia en la creación de esta Guía.



Jefferson County Drug Free Coalition



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

jchd



Fort
HealthCare
FOR HEALTH



United Way Jefferson &
North Walworth Counties

