

CHANGE the SCRIPT

RECURSOS DE PREVENCIÓN, TRATAMIENTO, y RECUPERACIÓN para personas que se enfrentan AL ABUSO DE DROGAS RECETADAS y LA ADICCIÓN

PREVENCIÓN

Usted puede detener el abuso de opioides y la adicción a ellos antes de que empiecen.

- Pregunte sobre **métodos que no involucren opioides** para aliviar el dolor.
- **Nunca** cambie su dosis ni deje de tomar su medicación sin hablar primero con su proveedor de atención médica.
- **Conozca los peligros de las interacciones entre medicamentos**, y también con el alcohol. Un farmacéutico puede ayudarle si tiene preguntas.
- **Nunca** use una receta de otro paciente.
- **Mantenga todos los medicamentos recetados, incluso los opioides, bien guardados.** Más del 50% del abuso de opioides empieza con pastillas sobrantes usadas por otras personas que acceden a ellas.
- **Deseche correctamente los medicamentos recetados cuando termine de usarlos.**

TRATAMIENTO

Hay métodos eficaces disponibles.

- **La terapia asistida por medicación** combina medicación con asesoramiento del comportamiento en un enfoque de "paciente integral".
- **Los medicamentos de liberación prolongada** eliminan la necesidad de dosis diarias y mejoran el tratamiento.
- **Para obtener tratamiento contra las adicciones las 24 horas, 7 días a la semana, llame al 1-800-563-4086**
- **El "dolor" puede ser emocional**, o puede ser una señal de una condición de salud mental, y muchos de quienes sufren problemas de abuso de opioides sufren depresión u otros trastornos de salud mental que pueden recibir tratamiento.
- **La reducción gradual de la medicación ("Tapering")** es la reducción gradual de la dosis a lo largo del tiempo con la ayuda de su médico.

RECUPERACIÓN

Obtenga el apoyo que necesita.

- **Únase a otros que están enfrentando la misma situación.** Se ha demostrado que los programas de doce pasos, como Narcóticos Anónimos, pueden ayudar.
- **Desarrolle un sistema de apoyo.** Esto significa pedir ayuda a personas en las que pueda confiar.
- **Evite las situaciones de alto riesgo.** Evite a las personas que abusen de opioides y otras drogas. Establezca hitos para su recuperación y cúmplalos.
- **Elabore estrategias para evitar volver al uso de drogas.** Conozca las señales. Tenga a alguien con quien hablar. Aprenda a distraerse por 15-30 minutos. Aprenda a relajarse. Desarrolle su recuperación en pequeños plazos. Acceda a recursos en Internet.



Visite el sitio web **drugfreect.org** donde puede encontrar toda una serie de recursos.

Esta publicación ha sido totalmente financiada con subsidios del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Department of Health and Human Services, HHS) a través de los Departamentos de Salud Pública (Departments of Public Health, DPH) y de Servicios de Salud Mental y Adicciones (Mental Health and Addiction Services, DMHAS) de Connecticut. Sus autores son los únicos responsables de su contenido, y este no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y de Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), o el HHS.