

Consumo seguro de drogas y alcohol durante el aislamiento o la cuarentena

Estar en aislamiento o cuarentena debido a una posible infección con la COVID-19 puede ser muy estresante. Sabemos que las personas lidian con las situaciones desafiantes de diferentes formas y no juzgamos sus elecciones en lo que respecta a cómo usted maneja el estrés o el dolor. Si consume drogas o alcohol durante el aislamiento o la cuarentena, a continuación le brindamos algunos consejos para hacerlo de forma segura.

Consumo seguro de drogas durante el aislamiento o la cuarentena

- **Evite consumir solo.** Consumir drogas solo aumenta el riesgo de sufrir una sobredosis. Antes de comenzar a consumir, llame a un amigo u otra persona de confianza, o comuníquese con la línea directa de Never Use Alone al 800-484-3731. Un operador de la línea directa se quedará en el teléfono con usted y llamará para pedir ayuda si deja de responder. Para obtener más información, visite neverusealone.com.
- **Tenga en cuenta su nivel de tolerancia actual.** Reflexione sobre cuánto ha consumido recientemente y sobre si su tolerancia puede ser menor a la habitual. La tolerancia se refiere a la forma en la que el cuerpo de una persona se adapta al consumo de una droga regularmente con el paso del tiempo y puede verse afectada por factores tales como estar enfermo, estar estresado o estar en un entorno nuevo. Si su tolerancia es menor a la habitual, usted corre un mayor riesgo de sufrir una sobredosis.
- **Consuma menos de lo que consumiría habitualmente y vaya despacio.**
 - Si ha comprado un suministro de drogas para que le dure varios días, puede verse tentado a consumir más de lo habitual. Intente espaciar lo que consume.
- **Tenga en cuenta el fentanilo.** Debido a la pandemia, la calidad, pureza y potencia de las drogas pueden ser más impredecibles. Tenga en cuenta que en la composición de muchas drogas, incluidas la cocaína, el crack, la heroína, las metanfetaminas y las pastillas falsificadas, como el Xanax y la oxicodona, se ha encontrado fentanilo, un opioide fuerte que puede causar una sobredosis.
- **Evite mezclar diferentes drogas.** Consumir diferentes drogas al mismo tiempo, incluyendo el alcohol, aumenta el riesgo de sufrir una sobredosis. Si mezcla drogas, vaya despacio.
- **Tenga un kit de naloxona cerca.** La naloxona es un medicamento seguro que puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides. Si tiene un kit de naloxona, déjelo en un lugar visible para que otra persona pueda buscarlo en caso de que sea necesario. Si se hospeda en un hotel durante el aislamiento o la cuarentena, consulte si tienen naloxona disponible.
 - Para obtener más información, visite nyc.gov/health y busque "naloxone" (naloxona).
- **Considere la opción de comenzar a tomar buprenorfina.** Si consume opioides, considere la opción de comenzar a tomar buprenorfina, o Suboxone (una marca conocida de buprenorfina), ya sea a largo plazo o solamente durante el tiempo que esté en aislamiento o cuarentena. Llame a la clínica virtual de buprenorfina de Health + Hospitals al 212-562-2665.

Consumo seguro de alcohol durante el aislamiento o la cuarentena

- **Defina un límite de bebidas.** Si tiene un suministro de alcohol para que le dure varios días, puede verse tentado a beber más de lo habitual. Defina un límite para la cantidad de bebidas que quiere tomar durante el día y escríbalo.
- **Espacie las bebidas y tome agua.** Espacie las bebidas a lo largo del tiempo y tome bebidas sin alcohol, como soda o agua, entre cada bebida con alcohol. Las bebidas sin alcohol ayudan a contrarrestar los efectos deshidratantes del alcohol y pueden ralentizar la absorción de alcohol de su cuerpo.
- **Identifique actividades alternativas para disminuir el estrés.** Intente encontrar otras formas de disminuir el estrés que no giren en torno a beber alcohol; tómese pausas de las redes sociales y los medios de comunicación; y llame a sus seres queridos para conversar.
- **Consuma alimentos mientras bebe.** Los alimentos pueden ralentizar la absorción de alcohol de su cuerpo y disminuyen el riesgo de tener irritación digestiva al día siguiente.
- **Esté preparado para posibles síntomas de abstinencia si deja de beber de repente.** Tenga en cuenta que si ha bebido en gran cantidad durante un largo periodo de tiempo y luego reduce la cantidad de bebidas o deja de beber por completo, puede presentar síntomas de abstinencia, entre los que se incluyen náuseas, temblor, ansiedad, alucinaciones, convulsiones e incluso la muerte. Consulte con un proveedor de atención de salud antes de dejar de beber alcohol para saber si necesita supervisión médica. Si tiene alguno de estos síntomas y está en cuarentena o aislamiento en un hotel, informe al personal de inmediato. Si está en su casa, llame a su proveedor de atención de salud.

Orientación adicional

- Si toma algún medicamento, asegúrese de contar con un suministro suficiente para 14 días.
 - Si se hospeda en un hotel durante el aislamiento o la cuarentena y cree que es posible que su suministro se agote, hable con el personal del hotel para programar una entrega por parte de la farmacia.
- Si toma algún medicamento para el trastorno por consumo de opioides, como metadona o buprenorfina:
 - Contacte a su proveedor del tratamiento para el consumo de opioides para conversar sobre sus opciones para las citas mediante telemedicina.
 - Consulte con su proveedor del tratamiento para el consumo de opioides sobre sus opciones para la entrega de metadona o buprenorfina.

Recursos

- Los [Programas de Servicios de Jeringas \(SSP, por sus siglas en inglés\)](#) son programas que proporcionan servicios y equipos estériles para consumir drogas a las personas que consumen. Llame a su SSP local para saber si entregan equipos estériles para consumir drogas y naloxona. Visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque "**syringe service programs**" (programas de servicios de jeringas).

- NYC Well: El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede brindar consejos breves y derivaciones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Para recibir apoyo, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en nyc.gov/nycwell.
- Para acceder a otros recursos que tratan sobre ayuda económica, alimentos, asistencia de salud o cobertura de seguros, entre otros, consulte la [Guía completa de recursos](#). Visite nyc.gov/health/coronavirus, haga clic en la pestaña "Community Services" (servicios comunitarios) ubicada a la izquierda y busque "Comprehensive Resource Guide" (guía completa de recursos).

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 7.11.20