

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#61 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Ayuda para dejarlas

**Los problemas
con las drogas
se pueden tratar**



Cualquiera puede tener un problema con las drogas

- Hombres y mujeres de todas las edades, orígenes étnicos, niveles económicos y entornos sociales pueden tener problemas con las drogas. También muchos adolescentes, incluso niños, tienen problemas con las drogas.
- Las personas muchas veces usan drogas para aliviar el estrés, escapar de la depresión o tratar el dolor emocional.
- Algunas personas llaman a esto “automedicación”.
- La automedicación parece funcionar por un tiempo, pero a la larga sólo hace que las cosas empeoren.

Diferentes tipos de drogas

- **Drogas ilegales**, tales como la cocaína, la heroína y la metanfetamina.
- **Medicamentos recetados**, tales como el Valium, la oxycodona y el Ritalin.
- **Medicamentos de venta libre**, tales como los jarabes para la tos y las píldoras para adelgazar o para dormir.

Muchas personas usan más de una droga al mismo tiempo.

- Muchas personas mezclan drogas ilegales con medicamentos recetados o de venta libre.
 - Muchas veces las personas que consumen drogas también fuman o beben mucho.
 - Combinar diferentes drogas puede ser muy peligroso, incluso mortal.



Consejos para un uso más seguro

Si usa drogas inyectables, manténgase a salvo hasta que pueda dejarlas.

1. EN CASOS DE SOBREDOSIS

- Llame URGENTE al 911 y diga: “Mi amigo no respira, es una emergencia”.
- Dé respiración asistida (boca a boca).
- Aplique Narcan (naloxona) si lo tiene.
- Ponga de costado a la persona para evitar que se asfixie.

2. Use siempre una jeringa nueva. Llame al 1-877-AYUDASE (1-877-298-3373) o al 311 para ver dónde hay un programa de intercambio de jeringas.

3. Debe de saber su estatus de VIH. Hágase la prueba del VIH. Hágase la prueba y el tratamiento para la hepatitis.

Hay otras cosas que puede hacer.

Llame al 311 y pregunte por “consejos para un uso más seguro”.



¿Qué es un “problema”?

- Un problema con las drogas se refiere a *cualquier* nivel de uso de drogas que cause daño a la persona o que ponga en riesgo a otras.
- No es necesario presentar dependencia física para tener un problema con las drogas. Los síntomas relacionados con los problemas con las drogas incluyen:
 - Problemas en el trabajo, en la escuela, en el hogar o legales causados por el uso de drogas.
 - Uso continuado de drogas a pesar de estos problemas o riesgos para la salud o la seguridad.

Un problema con las drogas muchas veces produce dependencia:

- **Deseo irresistible:** un deseo muy fuerte de usar drogas. Puede que la persona use más de una droga al mismo tiempo.
- **Tolerancia:** la necesidad de usar una dosis cada vez mayor de la droga para lograr el mismo efecto.
- **Pérdida del control:** no puede dejar la droga o reducir la dosis bajo ninguna circunstancia (problemas legales, de dinero o de salud).
- **Síndrome de abstinencia:** malestar que se siente cuando se deja de consumir una droga.
- **Pérdida del conocimiento:** no recordar todo o parte de lo que sucede cuando se toma o se consume una droga.
- **Preocupación:** pensar mucho en conseguir y usar drogas. Descuidar a la familia, los amigos, el trabajo o la escuela.

Las personas que sólo toman medicamentos recetados también pueden caer en la dependencia.

¡Hay ayuda disponible!

Los problemas con las drogas se pueden tratar.

- Hable con su médico o con un consejero especializado en el abuso de sustancias. Pida ayuda para dejar las drogas.
 - Sea sincero cuando informe el tipo de drogas, la cantidad, y cada cuánto las consume, y los problemas que el uso de drogas le está causando.
 - Las personas que son adictas a las drogas pueden necesitar tratamiento.

Hay muchas opciones disponibles.

- **Medicamentos** que ayudan a disminuir el consumo de drogas, aliviar los síntomas de abstinencia o prevenir la recaída. *Por ejemplo:*
 - Puede hacer terapia de reemplazo de heroína y otros derivados del opio.
 - Puede conseguir metadona a través de varios programas habilitados.
 - La buprenorfina es un medicamento recetado que sólo requiere visitas mensuales al médico.
- **Asesoramiento** que le ayude a encontrar formas de evitar el uso de drogas y a manejar temas relacionados de la adicción de manera positiva.
- **Organizaciones de autoayuda**, tales como programas de 12 pasos con reuniones frecuentes que proporcionan redes de apoyo.



¿Usted (o alguien que conozca) tiene un problema con las drogas o el alcohol?

Cuestionario sobre las drogas y el alcohol*

Alguna vez usted:	Sí	No
1 ¿Pensó que debería... reducir el consumo de drogas o de alcohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 ¿Se ha sentido... molesto cuando lo critican por consumir drogas o alcohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 ¿Se ha sentido mal, con miedo o... culpable por consumir drogas o alcohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 ¿Ha consumido... drogas o alcohol en la mañana para sentirse mejor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si contestó "SÍ" a 1 ó 2 preguntas = posible problema

Si contestó "SÍ" a 3 ó 4 preguntas = probable dependencia

*CAGE-AID (adaptado para incluir drogas). Fuente: Brown RL, Rounds LA. Conjoint screening questionnaires for alcohol and other drug abuse: criterion validity in a primary care practice. *Wis Med J.* 1995; 94:135-140.

Más información y ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (NYC Department of Health and Mental Hygiene): visite nyc.gov/health o llame al 311 y pregunte por el abuso de drogas
- Boletines de Salud: visite nyc.gov/health o llame al 311:
 - #27 Niños libres de las drogas: Los padres pueden hacer la diferencia
 - #45 Depresión: es tratable.
 - #48 ¿Cuánto es demasiado (alcohol)?
 - #53 Crianza saludable de los hijos
- LifeNet (apoyo confidencial las 24 horas para problemas con el abuso del alcohol y otras sustancias): 1-800-LifeNet (1-800-543-3638)
- LifeNet en español: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)
- LifeNet asiático (mandarín, cantonés y coreano): 1-877-990-8585
- Instituto Nacional de Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse): www.nida.nih.gov
- Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration): www.samhsa.gov
- Asociación para un Estados Unidos Libre de Drogas (Partnership for a Drug-Free America): www.drugfree.org
- Narcóticos Anónimos (Narcotics Anonymous): www.na.org
- Cocainómanos Anónimos (Cocaine Anonymous): www.ca.org
- Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous): www.nyintergroup.org o llame al 212-941-0094

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier boletín de salud

Todos los boletines de salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico



**Departamento de Salud y Salud Mental de
la Ciudad de Nueva York**

125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva
Drew Blakeman, Escritor Principal
Cheryl de Jong-Lambert, Escritora Principal
Diane Randolph, M.A.
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.
Robin Ghertner

Preparado en cooperación con:

División de Salud Mental
(Division of Mental Hygiene)

Oficina de Prevención, Cuidados y Tratamiento contra el
Alcohol y las Drogas
(Bureau of Alcohol and Drug Use Prevention, Care and Treatment)



Ayuda para dejarlas

**Los problemas con las drogas
se pueden tratar**

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.