

Trastorno de uso indebido de sustancias

Anthem Blue Cross cuenta con una unidad de manejo de enfermedades para ayudar a nuestros miembros. La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral para los miembros que tienen un problema (trastorno) por el uso indebido de sustancias. Este programa le ayuda a entender y manejar mejor este problema. Podemos ayudarle a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adaptado a su estilo de vida.

Si tiene el trastorno de uso indebido de sustancias

El trastorno de uso indebido de sustancias significa usar drogas o beber alcohol de tal forma que se causa daño a sí mismo o causa daño a otras personas.

Queremos que sepa que usted puede estar en control. Si lo desea, mantendremos informado a su doctor de su estado y de los servicios que le proporcionemos. Su coordinador de atención médica puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de manejar y controlar el trastorno de uso indebido de sustancias.

Cosas que debe saber

- Con el tiempo, el cerebro cambia con el uso de drogas o alcohol. Quizás comience a tener antojos de la droga o el alcohol.
- Los resultados comunes del abuso o la dependencia pueden incluir:
 - ✓ Faltar al trabajo o la escuela con frecuencia
 - ✓ Descuidar a la familia o a los hijos
 - ✓ Problemas legales
 - ✓ Accidentes automovilísticos o suspensión de la licencia de conducir
 - ✓ La necesidad a la sustancia aumenta y hay síntomas de abstinencia
- También podría empezar a perder gran cantidad de tiempo en la obtención y uso de la droga, perder amistades al igual que sufrir daños físicos y psicológicos.
- Lo importante que debe saber sobre el trastorno de uso indebido de sustancias es que se puede tratar.
- Como parte de nuestro programa, podemos darle más información para ayudarle con el trastorno de uso indebido de sustancias.

¿Cómo se trata el trastorno de uso indebido de sustancias?

- El primer paso para tratar el trastorno de uso indebido de sustancias es ir a ver a un doctor.

- A veces las personas que tienen el trastorno de uso indebido de sustancias pueden tener otros problemas de salud. Es muy importante que hable con su doctor sobre todos sus problemas de salud.
- Usualmente lo más eficaz para el tratamiento del trastorno de uso indebido de sustancias es una combinación de tratamientos. Algunos de los tratamientos son terapia psicosocial o psicoterapia, tratamiento con medicamentos y apoyo basado en la comunidad.

¿Qué puede hacer?

Usted mismo se puede ayudar y puede ayudar a su familia obteniendo tratamiento. Una vez que comience, no lo deje. No se dé por vencido, a pesar de que sea difícil. Requiere tiempo, pero el tratamiento es la mejor manera de curar el trastorno de uso indebido de sustancias y estar en control, en lugar de dejar que eso lo controle. Éstas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar con su tratamiento.

- Consulte a su doctor sobre su tratamiento.
- No tome drogas ni medicamentos nuevos sin antes consultar con su doctor.
- Establezca objetivos que pueda lograr.
- No deje el tratamiento.
- Mantenga una rutina diaria consumiendo una dieta saludable, durmiendo por lo menos ocho horas al día y haciendo actividad física.

Apoyo para ayudarle a controlar el trastorno de uso indebido de sustancias

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su trastorno de uso indebido de sustancias con su familia o con la persona que lo cuida.
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Estas son algunas sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su trastorno de uso indebido de sustancias. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.
 4. Si en algún momento piensa en hacerse daño a sí mismo (suicidio), informe a su médico de inmediato. Dado que su salud y sentirse bien son tan importantes, su doctor tomará muy en serio esos comentarios.

¿Cómo pueden ayudar sus amigos y familiares?

La familia y los amigos desempeñan un papel importante para ayudar a la persona que sufre de trastorno de uso indebido de sustancias. Ellos tendrán que aprender lo más que puedan sobre el

trastorno. Sus familiares y amigos también pueden ayudarle a que no se salga del tratamiento. Los familiares y amigos pueden:

- Animarlo a quedarse en el tratamiento
- Hablar con usted y escuchar lo que tenga que decir
- Incluirlo en actividades divertidas
- Recordarle que con el tratamiento apropiado puede mejorarse
- Asistir a terapia con usted

Pruebas importantes que se debe hacer:

- Detección de depresión: es común cuando las personas tienen un trastorno por consumo de sustancias.
- Detección de otras afecciones de salud, por ejemplo, hipertensión arterial o diabetes.
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou.
- Evaluaciones relacionadas con el consumo de alcohol o sustancias. Consisten en unas cuantas preguntas simples que puede contestar en privado con su proveedor de atención primaria o especialista.

Si siente que quiere hacerse daño.

¡Pida ayuda inmediatamente! Puede llamar gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-8255** o **TTY: 1-800-799-4TTY (4889)** para hablar con un asesor capacitado. Los amigos o familiares deben llamar al psiquiatra o terapeuta que está tratando a su ser querido o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

Aquí hay otros enlaces para obtener más información útil sobre cómo controlar su trastorno de uso indebido de sustancias:

- The National Institute of Mental Health (El Instituto Nacional de Salud Mental) **1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)** www.nimh.nih.gov
- Mental Health America **1-800-969-NMHA (6642)**, www.nmha.org
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional para Enfermedades Mentales), 1-800-950-NAMI (6264), www.nami.org
- Narcotics Anonymous (Narcóticos Anónimos), www.na.org
- Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos), www.aa.org

Fuentes:

* Sitio web de Alcohol Drug Abuse Addiction Rehab Treatment Center (Centro de Tratamiento para la Rehabilitación de la Drogadicción): www.addict-help.com.

* Sitio web de National Institutes on Health, National Institute on Drug Abuse (Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas): *Topics in Brief: Drugs, Brains and Behavior: The Science of Addiction*, <http://www.drugabuse.gov/publications/topics-in-brief/drugs-brains-behavior-science-addiction>.

Sitio web de Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias): www.samhsa.gov.

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

- We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card. *English*
- Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card). *Spanish*
- يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID. *Arabic*
- Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնեք ձեր ինքնության քարտի (ID) վրա: *Armenian*
- 我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。 *Chinese*
- ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعه کنید ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن برزید. *Farsi*
- Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej. *Hmong*
- យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃផ្លូវចំពោះ ។ សូមចូលមើលលេខសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។ *Khmer*
- 저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오. *Korean*
- Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card). *Russian*
- Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro. *Tagalog*
- Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị. *Vietnamese*