



## Trastorno de uso indebido de sustancias

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions cuenta con un programa de atención médica para el trastorno por uso de sustancias. Este programa le ayudará a conocer y manejar su trastorno de uso indebido de sustancias. Podemos ayudarle a establecer objetivos de salud y crear un plan de atención adecuado para su estilo de vida. No se tiene que inscribir en el programa. Como miembro de Anthem ya está inscrito.

## Si tiene el trastorno de uso indebido de sustancias

El trastorno por uso de sustancias significa usar drogas o tomar alcohol. El uso de drogas y/o alcohol le causa daño a usted o a los demás.

Usted puede tomar las riendas. Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Le divulgaremos su afección y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de casos puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de manejar su trastorno de uso indebido de sustancias.

### Cosas que debe saber

- El cerebro cambia después del uso prolongado de drogas o alcohol. Quizás comience a tener antojos de la droga o el alcohol.
- Los indicadores más comunes de abuso o dependencia pueden incluir faltar al trabajo o a la escuela a menudo y desatender a la familia o a los hijos. Otros resultados son problemas legales, accidentes automovilísticos o suspensión de la licencia de conducir. Algunos otros efectos son la necesidad de más de la sustancia, síntomas de abstinencia, grandes cantidades de tiempo gastado en obtener y usar la droga, pérdida de amistades o daño físico y psicológico.
- El trastorno de uso indebido de sustancias se puede tratar.
- Nosotros 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 acudir a un proveedor de atención médica.
- A veces las personas que tienen el trastorno de uso indebido de sustancias pueden tener otros problemas de salud. Es importante que converse 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.
- Consulte a su doctor sobre otros tratamientos para su trastorno de uso indebido de sustancias.

## **¿Qué puede hacer?**

Usted mismo se puede ayudar al obtener tratamiento e implementarlo. Toma tiempo. El tratamiento es la mejor manera de hacer frente al trastorno de uso indebido de sustancias. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar con su tratamiento:

- Consulte a su doctor sobre su tratamiento
- No tome ninguna medicina, ni siquiera de venta libre, sin antes consultar con su doctor
- Establezca objetivos que pueda lograr
- No deje el tratamiento
- Apéguese a una rutina de alimentación sana y buenos hábitos de sueño

## **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.
- 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.

## **¿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. Un amigo o pariente puede hacer lo siguiente para ayudar a alguien que tiene trastorno de uso indebido de sustancias:

- Animar a la persona a que no deje el tratamiento
- Hablar con la persona y escuchar lo que tenga que decir
- Incluir a la persona en actividades divertidas
- Recordarle a la persona que con el tratamiento apropiado se puede mejorar
- Nunca pasar por alto comentarios sobre suicidio e informar de inmediato al terapeuta o doctor de la persona
- Puede ser beneficioso que los miembros de la familia asistan juntos a la terapia

## **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud

- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou
- Evaluaciones relacionadas con el uso indebido de sustancias o alcohol; 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-TALK (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 la persona o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

**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](http://www.nimh.nih.gov)
- Mental Health America 1-800-969-NMHA (6642) [www.nmha.org](http://www.nmha.org)
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional para Enfermedades Mentales), 1-800-950-NAMI (6264) [www.nami.org](http://www.nami.org)
- Narcotics Anonymous (Narcóticos Anónimos), [www.na.org](http://www.na.org)
- Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos), [www.aa.org](http://www.aa.org)

Fuentes:

Alcohol Drug Abuse Addiction Rehab Treatment Center (Centro de Tratamiento para la Rehabilitación de la Drogadicción)  
[www.addict-help.com](http://www.addict-help.com)

\* NIH National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre la Drogadicción)  
 Topics in Brief: Drugs, Brains and Behavior: The Science of Addiction  
<http://www.drugabuse.gov/publications/topics-in-brief/drugs-brains-behavior-science-addiction>

\* Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias)  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-844-396-2329 (TTY 711).

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre comercial de Community Care health Plan of Nevada, Inc. un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.