

Trastorno de uso indebido de sustancias

Anthem Blue Cross and Blue Shield 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 es el uso de drogas o alcohol de una manera que causa problemas de salud o en su vida cotidiana. 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
- 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:

Alcohol Drug Abuse Addiction Rehab Treatment Center (Centro de Tratamiento para la Rehabilitación de la Drogadicción)
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

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de Compcare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

Need help filing? Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue
SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话：711)。

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

PAŽNJA: Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

GEB ACHT: Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

ATTENTION : Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).