


¿Las drogas o el alcohol están afectando su vida?

Las personas pueden consumir o abusar de las drogas y el alcohol. Con tratamiento y apoyo, ¡el trastorno por consumo de sustancias se puede manejar y la recuperación es posible!

Algunas señales del abuso de drogas o alcohol son...

- Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño
- Cambio repentino del peso
- Mentir acerca de la cantidad de sustancias que consumen o la frecuencia
- Impaciencia, depresión, cambios de humor, nerviosismo o miedo
- Robar dinero para comprar drogas o alcohol
- Dificultades en la vida familiar, laboral o académica
- Menos interés por los pasatiempos
- Náuseas, sudoración, temblores, dolor de cabeza u otros síntomas de abstinencia
- Ojos rojos o llorosos, pupilas más grandes o más pequeñas de lo normal



¡Vea recursos locales al dorso!

¡Recuperarse es posible! Las opciones de ayuda incluyen...

- Los **Terapeutas y Consejeros especializados en adicciones** pueden brindar apoyo durante el proceso de recuperación a individuos, parejas y familias.
- Los **Entrenadores de recuperación pares** son personas en recuperación que han recibido capacitación para ayudar a otros. Ayudan a otras personas a comenzar el tratamiento, reconstruir sus vidas y no abandonar el proceso de recuperación.
- La **Desintoxicación del alcohol y las drogas (Detox)** proporciona apoyo y observación médica durante las primeras horas o los primeros días luego de que una persona deja de consumir drogas o alcohol. La desintoxicación puede ser un primer paso hacia la recuperación a largo plazo.
- El **Tratamiento con asistencia médica** brinda medicamentos, bajo la supervisión de un médico, para tratar los síntomas de la adicción a los opioides, el alcohol o la nicotina en combinación con terapia y/o apoyo de pares.
- El **Tratamiento residencial y con internación para adultos** ofrece un entorno estructurado, de seguridad y contención, fuera del hogar, para poder enfocarse en la recuperación las 24 horas del día.
- Los **Programas Ambulatorios Intensivos (IOP)** ofrecen terapia grupal varias veces a la semana, durante un período de 6 a 8 semanas. Los servicios suelen brindarse por las tardes, y podrían ser una buena opción para padres y personas que no puedan tomarse una licencia en su trabajo para recibir tratamiento residencial. También podrían ser útiles después del tratamiento residencial.
- Los **Programas de atención extendida y atención posterior** ofrecen apoyo a aquellas personas que han completado los programas de tratamiento residencial, con internación o ambulatorio.
- La **Vivienda de recuperación** ofrece un lugar para vivir con apoyo en el que las personas en recuperación pueden mejorar su salud y adquirir habilidades para afrontar la recuperación.
- Los servicios de **Recuperación para adolescentes y adultos jóvenes** ayudan a dichos individuos a recuperarse del consumo de alcohol y drogas.

Uniendo los puntos
Kids Living Well

por la salud mental de los niños



Together We Thrive

Plan de salud comunitario de Austin/Condado de Travis

Recibir ayuda

- ¡Llame al 9-1-1 en caso de una EMERGENCIA QUE AMENEZA LA VIDA!
- La **naloxona** es un medicamento capaz de detener una sobredosis de opioides y salvar una vida. Los socorristas llevan consigo esta droga salvadora. También se vende sin receta en muchas farmacias. Es por eso que quienes conozcan a alguien que corra el riesgo de sufrir una sobredosis deberían tenerlo a mano.
- Llame a **Extensión, Control, Evaluación y Remisión (OSAR)** al (844)309-6385 para obtener una evaluación gratuita del consumo de sustancias y remisiones a servicios de tratamiento.
- **Comuníquese al 512-472-HELP (4357)**. La línea de ayuda de Integral Care (disponible las 24 horas) ofrece apoyo para las crisis a toda hora, así como también acceso a programas de tratamiento para el consumo de sustancias.
- **Llame al 2-1-1** para obtener información gratuita y confidencial y remisiones a servicios comunitarios.
- **Sober Austin** (<https://soberaustin.com/>) proporciona información sobre la prevención, el tratamiento y la recuperación continua del trastorno por consumo de sustancias.
- **Psychology Today** (<https://www.psychologytoday.com/us>) ofrece un directorio de terapeutas, psiquiatras y centros de tratamiento por código postal, tipo de seguro, los problemas específicos para los que busque servicios y cualquier otra preferencia (religión, idioma, género del proveedor, etc.).
- Si tiene seguro de salud, comuníquese con su asegurador para obtener una lista de los proveedores y centros de atención médica que le presten servicios para el abuso de sustancias.
- La **Ley de licencias médicas por motivos familiares** podría concederle una licencia laboral sin goce de sueldo (con mantenimiento del puesto de trabajo) mientras usted o un miembro de su familia reciben tratamiento. Póngase en contacto con el departamento de Recursos Humanos de su empleador para averiguar si está cubierto.

Apoyo a largo plazo

- **Alcohólicos Anónimos (AA)** y **Narcóticos Anónimos (NA)** son comunidades de personas que comparten sus experiencias, su fortaleza y sus esperanzas de recuperarse del alcoholismo y la adicción a las drogas a través de un proceso de 12 pasos. Hay grupos en inglés y español, y son gratuitos. Para encontrar el grupo más cercano a su domicilio, visite www.aa.org o www.na.org.
- **SMART Recovery (Entrenamiento de Automanejo y Recuperación)** constituye una alternativa a los programas de 12 pasos. Mediante reuniones cara a cara o en línea, las personas aprenden tácticas de autoayuda para empoderarse y poder así abstenerse y desarrollar un estilo de vida más positivo. Visite www.smartrecovery.org para encontrar un grupo cercano a su domicilio.
- **Al-Anon** y **Alateen** son grupos de apoyo para individuos cuyas vidas se han visto afectadas por el consumo de alcohol de otra persona. Hay grupos en inglés y español, y no hay que pagar cuotas ni tasas de membresía. Visite <https://al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen/> o <https://al-anon.org/> para encontrar grupos cercanos a su domicilio.
- **Communities for Recovery** ofrece servicios de recuperación con pares, grupos de apoyo, talleres educativos, clases de salud y bienestar, un laboratorio de computación y ayuda con la vivienda y el empleo. Visite <https://cforr.org/> o llame al (512) 758-7686.