



Heroína: ¿Cuánto sabe?

DATOS:

- Las sobredosis de heroína causan más muertes que los accidentes automovilísticos.
- La mayoría de las personas adictas a la heroína gastan de \$80 a \$200 por día para sostener su hábito de adicción.
- Puede llevar sólo tres días de uso regular de heroína para hacerse adicto a esta droga.

Aproximadamente
9.2 millones de personas en el mundo usan heroína.

LAS DROGAS Y EL CEREBRO

- Cuando uno se excita, el cerebro quiere que uno siga haciendo la actividad que lo excita una y otra vez.
- Algunas drogas provocan la excitación del cerebro. Esto es lo que lo hace tan adictivo.
- Esta sensación hace que la gente tome drogas una y otra vez.

Las posibilidades de sobrevivir a una sobredosis es como sobrevivir un ataque cardíaco. Depende de la rapidez con que obtenga asistencia. Según estudios realizados, una persona puede morir entre una a tres horas después de haber tomado heroína.

¿SABE RECONOCER LOS SIGNOS DE UNA SOBREDOSIS?

- Piel fría
- Piel de color azulado (en un tono claro de piel)
- Piel de color gris o ceniza (en un tono oscuro de piel)
- Pérdida de conciencia
- Consciente pero incapacitado para hablar
- Respiración lenta y superficial
- Pulso lento, inestable o sin pulso
- Cuerpo sin fuerzas
- Vómitos
- Sonidos de ronquido o ahogo
- Convulsiones
- Pupilas puntiformes
- Confusión mental

- Drogas, cerebros y conducta: La ciencia de la adicción. (Agosto de 2010). Consultado en Drugabuse.gov: <http://www.drugabuse.gov/publications/science-addiction>. Consultado en Julio de 2014.
- CDC. Signos vitales: Sobredosis de calmantes opioides recetados. Estados Unidos, 1999-2008. MMWR 2011; 60: 1-6. Consultado en Julio de 2014.
- Encuesta Nacional sobre el Uso de drogas y la salud: Resumen de resultados nacionales, 2012. Consultado en Julio de 2014.
- Administración de Servicios para la salud mental y abuso de sustancias. SAM HSA Recursos de prevención de sobredosis por opioides. Publicación de HHS N.º (SMA) 13-4742. Rockville, MD: Administración de Servicios para la salud mental y abuso de sustancias., 2013. Consultado en Julio de 2014.
- Heroína: (Febrero de 2014). Consultado en Drugabuse.gov: <http://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/heroin>. Consultado en Julio de 2014.
- Datos sobre la heroína: (n.d.). Consultado en Adicción a la heroína: http://www.heroinaddiction.ws/Heroin_Facts.htm. Consultado en Julio de 2014.
- 11 datos acerca de la heroína. (n.d.). Consultado en Julio de 2014 en Dosomething.org: <https://www.dosomething.org/facts/11-facts-about-heroin>.
- <http://hometestingblog.testcountry.com/?tag=psychedelic-drugs>. Consultado en Julio de 2014.

Si cree que usted o alguien conocido está sufriendo una sobredosis, llame al 911 de inmediato.



Busque la ayuda adecuada

El tratamiento puede incluir una combinación de lo siguiente:

DESINTOXICACIÓN

La desintoxicación es la atención médica que se brinda en cuanto una persona dejar de usar heroína u otras drogas. Es muy difícil dejar de consumir drogas. Al dejar, se sufre de abstinencia, de modo que la persona debe recibir atención de médicos y enfermeros. La desintoxicación incluye terapia y grupos de apoyo y garantizan que la persona tenga un lugar donde ir cuando termine.

PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN

Después de la desintoxicación, vienen los programas de rehabilitación. Son programas con internación que duran de 7 a 10 días. En rehabilitación, la persona participa en grupos de apoyo que la ayudan a mejorar.

RESIDENCIAS TRANSITORIAS

Después de la desintoxicación y la rehabilitación, la persona podría ir a una residencia transitoria para continuar la mejoría. Esto le brinda un lugar donde quedarse hasta ir a una casa intermedia. El personal de la residencia asiste a la persona para acudir a sus visitas médicas, de terapia y de grupos de apoyo.

CASAS INTERMEDIAS

La persona puede ir a una casa intermedia si no tiene un lugar seguro y sobrio para quedarse después del tratamiento de desintoxicación y rehabilitación. Allí puede vivir en un ambiente sobrio mientras mejora. La persona puede asistir a su terapia y reuniones de grupo.

ATENCIÓN AMBULATORIA

Las visitas de terapia individual y grupal ayudan a la persona a expresarse para combatir la adicción. La terapia individual con un consejero puede ayudar a sobrellevar los pensamientos y acciones que son la causa del consumo de heroína o otras drogas. La terapia grupal ofrece el apoyo de otras personas que también intentan mejorar.

GRUPOS DE LA COMUNIDAD

Hay muchos grupos gratis que ofrecen ayuda a las personas que desean mantenerse sobrias.

- Alcohólicos anónimos
- Narcóticos anónimos
- Smart Recovery
- Centros comunitarios de recuperación
- Grupos de apoyo en línea

MEDICACIÓN

Hay distintos tipos de medicamentos que pueden ayudar a tratar la abstinencia y a dejar las drogas. Esta es una opción común entre las personas que intentan superar una adicción. Aquí se incluye una lista de medicamentos que sirven para prevenir el uso de drogas adictivas.

- Vivitrol (Naltrexona)
- Suboxona/Subtex/Buprenorfina
- Metadona

Hable con su médico para obtener más información.

FAMILIARES Y AMIGOS

La familia y los amigos pueden ayudar a que la persona mejore. Pueden ofrecer apoyo y incentivo durante el proceso. Tener un buen sistema de apoyo es muy importante para ayudar a combatir la adicción.

¿No está seguro cuál es el mejor tratamiento?

Para saber más del tema, llámenos.

CHIP: 888.287.5403 | STAR: 888.287.5402

IdealCare: 855.765.9696

tty (línea para personas con problemas auditivos):
855.539.5876

www.beaconhealthstrategies.com

Si cree que usted o alguien conocido está sufriendo una sobredosis, llame al 911 de inmediato.