



## Algunas personas

aumentan el uso de alcohol, de medicamentos recetados o de otras drogas después de un desastre. Usted puede sentir que el consumir drogas y alcohol le ayuda a escapar de sentimientos negativos o de síntomas físicos relacionados con respuestas de estrés (por ejemplo, dolores de cabeza o tensión muscular). Sin embargo, el uso de estas sustancias puede hacer que los síntomas empeoren a largo plazo, pues interrumpen los ciclos naturales del sueño, crean problemas de salud, interfieren con nuestras relaciones y crean una posible dependencia a ellas. Si usted ha incrementado el uso de alcohol o drogas a partir del desastre y esto le está causando problemas, es importante que reduzca el nivel de su uso o busque ayuda para obtener control sobre su consumo.

# Alcohol, medicación y el consumo de drogas después de un desastre

- Preste atención a cualquier cambio en su uso de alcohol y/o drogas.
- Utilice correctamente los medicamentos recetados y los de venta libre.
- Coma bien, haga ejercicios, duerma lo suficiente y busque apoyo en sus familiares y amigos.
- Si usted desea utilizar una dosis mayor de un medicamento, ya sea recetado o no, consulte a un profesional de la salud.
- Consulte con un profesional de la salud sobre la forma saludable de reducir la ansiedad, la depresión, la tensión muscular y las dificultades para dormir.
- Si usted cree que tiene una mayor dificultad para controlar su consumo de alcohol/ sustancia a partir del desastre, busque ayuda para recuperar el control sobre éstos.
- Si usted cree que tiene un problema de abuso de sustancias, hable con su doctor o con un consejero sobre esto.



## Si usted ha tenido problemas con el alcohol, medicamentos o drogas en el pasado

Después de un desastre, las personas que han tenido éxito en el pasado en dejar el uso del alcohol o de las drogas, pueden experimentar un fuerte deseo de beber o de consumir drogas nuevamente. Esto les puede llevar en algunas ocasiones a reforzar su compromiso con su recuperación. Cualquiera que sea su experiencia, es importante que la persona escoja conscientemente continuar el paso hacia la recuperación.

- Aumente su visitas a grupos de apoyo de abuso de sustancias.
- Si usted recibe consejería de intervención en crisis durante el desastre, hágale saber a su consejero sobre el uso de alcohol y drogas que tuvo en el pasado.
- Si usted ha sido desplazado de su comunidad local, hable con el personal de ayuda asignado en el desastre para que le ayuden a localizar un grupo de recuperación de alcohol o drogas, o bien pídale que le ayuden a organizar un nuevo grupo.
- Hable con sus familiares y amigos para que le brinden apoyo para evitar que recaiga en el consumo de alcohol o sustancias.
- Si usted tiene un patrocinador del Programa de los Doce Pasos (*Twelve Steps Program*) o un consejero en abuso de sustancias, hable con él sobre su situación.
- Recorra a otros tipos de apoyo que le hayan ayudado a prevenir una recaída en el pasado.