

¿Debería usted hablar
con alguien sobre un
problema relacionado
con las drogas, el
alcohol o la salud
mental?



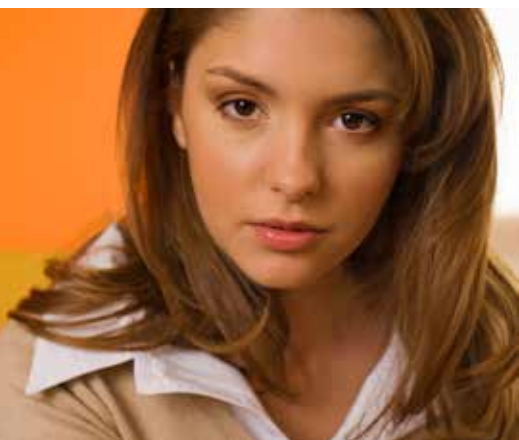
Los problemas relacionados
con el uso de sustancias
y la salud mental pueden
ser tratados, y hay ayuda
disponible.



Muchas personas luchan simultáneamente con un problema de uso de sustancias y un trastorno mental. Las siguientes preguntas le pueden ayudar a decidir si usted necesita ayuda con el uso de sustancias, con un problema de salud mental o con ambos trastornos. Para las personas que sufren de ambos, es importante recibir tratamiento para los dos trastornos con el fin de lograr una mejoría. El tratamiento funciona, y la recuperación empieza cuando usted mismo comprende que tiene uno o ambos de esos problemas.

- ¿Se ha sentido abatido, deprimido o desesperanzado en el transcurso de las últimas 2 semanas?
- ¿Ha sentido poco interés o placer al realizar actividades en el transcurso de las últimas 2 semanas?
- ¿Ha tenido problemas serios durante el último año sufriendo de insomnio, teniendo pesadillas o quedándose dormido durante el día?
- ¿Ha pensado en acabar con su vida durante el último año o ha contemplado suicidarse?*

****Si ha tenido pensamientos que indican que no quiere seguir viviendo o que quiere hacerse daño a sí mismo o a otras personas, hable con alguien inmediatamente o llame AHORA MISMO al 1-800-273-8255 o al 1-800-784-2433.***





- ¿Ha tenido dificultades en el último año cuando trata de poner atención en las clases, en el trabajo o en su casa?
- ¿Alguna vez ha sentido que debe reducir su uso de alcohol o drogas (o sea, usar menos alcohol o drogas)?
- ¿Se siente molesto (irritado, enojado, etc.) con algunas personas porque han criticado su uso de alcohol o drogas?
- ¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable sobre su uso de alcohol o drogas?
- ¿Alguna vez ha consumido una bebida alcohólica o una droga inmediatamente después de despertarse en la mañana (como abridor de ojos) para calmar sus nervios o aliviar la resaca?

En los últimos tiempos, alguna vez:

- (para hombres), ¿ha tomado 5 o más bebidas alcohólicas en un día?
- (para mujeres o cualquier persona mayor de 65), ¿ha tomado 4 o más bebidas alcohólicas en un día?
- ¿ha usado drogas recreativas ilícitas o drogas recetadas para alcanzar un estado de euforia ("high")?

A menos que haya contestado "nunca" a todas las preguntas anteriores, hable con un médico, enfermera o consejero sobre los detalles de su situación. Estas personas le pueden ayudar a decidir qué debe hacer a continuación, como también a encontrar más información y recursos. Revise la contraportada de este folleto para consultar maneras adicionales de obtener ayuda.

Recursos

Por favor llame al (800) 662-HELP (4357), la línea gratuita de SAMHSA sobre el tratamiento disponible las 24 horas del día, para obtener más información sobre el tratamiento para el abuso de sustancias y el tratamiento para la salud mental, localizar un centro cercano de tratamiento, hablar con un representante sobre opciones adicionales relacionadas con el tratamiento para el abuso de sustancias y solicitar materiales impresos sobre la adicción y la recuperación. Presione "2" para hablar en español. También puede visitar la página Web de SAMHSA en español en <http://www.samhsa.gov/treatment>.

Una variedad de recursos sobre la salud conductual están disponibles en la página Web de SAMHSA en español en <http://store.samhsa.gov/espanol>.

También puede encontrar ayuda en las páginas amarillas del directorio telefónico local bajo los títulos "Alcohol Abuse", "Drug Abuse", o "Mental Health Services", o en las páginas azules del directorio telefónico que listan las agencias gubernamentales en la sección del departamento de salud local. Algunas de estas clínicas pueden proporcionar tratamiento para ambos trastornos: el problema de uso de sustancias y el problema de salud mental.

Una vida mejor y más saludable
puede estar más cerca de
lo que usted piensa.

Este folleto para el consumidor fue creado para acompañar la publicación llamada Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders (Tratamiento de Abuso de Sustancias para Personas con Trastornos Co-Ocurrenentes), #42 de la serie de SAMHSA llamada Treatment Improvement Protocols (Protocolos para Mejor Tratamiento, TIP, por sus siglas en inglés). La serie de publicaciones TIP y los materiales relacionados con esa serie están disponibles gratuitamente en la página Web de publicaciones de SAMHSA en <http://store.samhsa.gov>. También se pueden solicitar llamando al 1-877-726-4727 (inglés y español).

Publicación del HHS No. (SMA) 12-4731
La primera edición fue impresa en 2012