



Alcohol y drogas

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender sobre el consumo de sustancias y los recursos de apoyo.



Los medicamentos, incluido el alcohol, son sustancias que pueden cambiar el funcionamiento de su cuerpo y mente. Beber demasiado o usar medicamentos de una manera diferente a la recetada por un médico puede ser dañino para su cuerpo y para las personas que le rodean.

LAS MEDICAMENTOS USADOS INDEBIDAMENTE INCLUYEN:

- Marihuana
- Nicotina en cigarrillos, cigarrillos electrónicos y tabaco para mascar
- Medicamentos para el dolor o la ansiedad
- Medicamentos para dormir o para la tos
- Drogas callejeras o de club, como cocaína, heroína y metanfetamina (meth)

EL CONSUMO DEL ALCOHOL INDEBIDAMENTE ES CUANDO:

- Es menor de 21 años de edad o menor de la edad legal para beber.
- Está embarazada.
- Bebe demasiadas bebidas alcohólicas a la vez, también llamado consumo excesivo de alcohol. Esto es alrededor de cinco (5) o más bebidas alcohólicas para hombres o cuatro (4) o más bebidas alcohólicas para mujeres dentro de aproximadamente dos (2) horas.
- Toma demasiadas bebidas alcohólicas en una semana, también llamado beber en exceso. Esto es alrededor de 15 bebidas alcohólicas o más para hombres u ocho (8) bebidas alcohólicas o más para mujeres por semana.

TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS, ADICCIÓN Y SOBREDOSIS

No todos los que consumen drogas o beben demasiado tienen una adicción.

El trastorno por consumo de sustancias (también llamado abuso de sustancias) es el consumo repetido de drogas a pesar del daño y los problemas que están causando.

La adicción es cuando el trastorno es grave. Al igual que otros problemas de salud crónicos, puede prevenirlo, tratarlo y controlarlo.

Tomar demasiado de un medicamento a la vez, llamado **sobredosis**, puede causar una mala reacción o la muerte. Llame al **911** si alguien tiene signos de sobredosis.

Estos varían según el tipo de medicamento, pero los signos comunes son dolor intenso en el pecho o dolor de cabeza, convulsiones, dificultad para respirar y paranoia o ansiedad extremas.



CUÁNDO OBTENER AYUDA

Busque tratamiento si tiene alguno de los siguientes signos de trastorno por consumo de sustancias:

- A menudo consumo más cantidad del medicamento de lo que pretendo.
- He intentado más de una vez reducir o controlar mi consumo, pero no pude.
- Paso mucho tiempo obteniendo, consumiendo o recuperándome del medicamento.
- Anhele o tengo un fuerte deseo o urgencia de consumir el medicamento.
- He fallado en hacer lo que necesito en el trabajo, la escuela o el hogar debido al consumo de medicamentos.
- Tengo problemas con mi familia y amigos por el consumo de medicamentos.
- Renuncio o reduzco mis actividades sociales y laborales debido al consumo de medicamentos.
- Consumo el medicamento incluso cuando podría lastimarme (por ejemplo, antes de conducir).
- Consumo el medicamento a pesar de que sé que está empeorando un problema de salud que tengo.
- Necesito tomar más medicamento para obtener el mismo efecto que quiero.
- Tengo síntomas de abstinencia cuando no consumo el medicamento.

RECURSOS DE TRATAMIENTO Y APOYO

Las personas que reciben tratamiento y lo mantienen pueden dejar de consumir drogas. Hable con su médico, enfermera o consejero sobre el tratamiento. Los recursos a continuación también pueden ayudarle a conectarse con tratamiento o apoyo.

Las líneas de ayuda de 24 horas están marcadas con una estrella (*).

DETECCIÓN Y REMISIONES PARA EL TRATAMIENTO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

Miembros de Alliance Medi-Cal

Línea de ayuda para el acceso y la remisión por consumo de sustancias del condado de Alameda*

Línea gratuita: **1.844.682.7215**

(se ofrece servicio de intérprete)

www.acbhcs.org/substance-use-treatment

Miembros de Alliance Group Care

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

(se ofrece servicio de intérprete)

SITIOS WEB ÚTILES

kidshealth.org/en/parents/drugs-information.html: para padres y familias.
(en inglés y español)

medlineplus.gov/druguseandaddiction.html: obtenga información sobre drogas y la adicción.
(en inglés y español)

www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov: obtenga información sobre el consumo de alcohol y la salud.

¿Necesita más ayuda?

Llame a los Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

PROGRAMAS DE 12 PASOS

Los programas de 12 pasos son reuniones de ayuda donde los participantes admiten errores del pasado, ven que un poder superior, como sea que lo definan, puede darles fuerza y aprender a mantenerse sobrios.

Alcohólicos Anónimos

- East Bay*

Número de teléfono: **1.510.839.8900**

Número de teléfono: **1.510.502.8560** (español)

eastbayaa.org

- Tri-Valley*

Número de teléfono: **1.925.829.0666**

valleyservicecenteraa.org

Al-Anon/Alateen (familiares y amigos de personas alcohólicas)

- East Bay

Número de teléfono: **1.510.276.2270**

www.ncwsadistrict15.org

- Berkeley

Número de teléfono: **1.510.528.4379**

Número de teléfono: **1.925.432.1821** (español)

www.al-anonbythebay.org

- Tri-Valley

Número de teléfono: **1.925.277.7661**

www.alanontrivalley.org

Narcóticos Anónimos* (opioides)

Número de teléfono: **1.510.444.4673**

www.naalamedacounty.org

Línea gratuita: **1.855.667.2262** (español)

www.norcana.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_A&D 10/2023
HED O-8 REVIEW 09/2023