



# Prescribe Safe

## GUÍA DE USO DE SUSTANCIAS

Ayuda para amigos  
y familiares.

### ADENTRO ENCONTRARÁ:

- Información sobre alcohol y drogas de uso común
- Cómo reconocer cuando alguien tiene un problema y cómo conseguirle ayuda
- Cómo responder a una sobredosis



Prescribe Safe

Montage Health



## ¿Cómo sé si alguien tiene un problema con las drogas o el alcohol?

Si alguien empieza a mostrar alguno de los siguientes síntomas, considere la posibilidad de que el consumo de sustancias puede ser un problema:

- A menudo falta o llega tarde al trabajo, la escuela u otras obligaciones
- Ya no disfruta ni participa en actividades habituales
- Se comporta de manera secreta o inusual
- Cancela planes/obligaciones inesperadamente en múltiples ocasiones
- Decae su higiene o aseo personal

Si las personas consumen drogas o alcohol, estos comportamientos sugieren que su consumo puede ser un problema:

- Usa más de lo planeado o no puede detenerse una vez iniciado
- Usa en situaciones peligrosas (como al conducir)
- Uso continuo después de problemas físicos, legales o sociales relacionados con el uso (como problemas de salud, conducir bajo la influencia, violencia interpersonal)
- Mayor cantidad de tiempo dedicado a la obtención y uso de la sustancia
- Se enferma cuando deja de consumir la sustancia (abstinencia)



## Cómo reconocer una sobredosis.

Las sobredosis tienen síntomas distintos según la sustancia o sustancias que alguien esté consumiendo.

Estos son los signos y síntomas que generalmente se observan en una sobredosis:

- Somnolencia inusual o no poder despertar
- Confusión, agitación o comportamiento agresivo inesperado
- Latidos cardíacos muy lentos o muy rápidos
- Respiración lenta o ausente
- Piel fría/sudorosa o húmeda
- Uñas y labios que pueden tener una apariencia azulada
- Pupilas que pueden ser muy pequeñas o muy grandes
- Se encuentran drogas o alcohol cerca (frascos de pastillas, envases de alcohol, jeringas, etc.)





## Qué hacer en caso de una sobredosis.

### LLAME AL 911

- Si tiene naloxona y sabe cómo usarla, administre naloxona mientras espera la ambulancia
- Es importante saber cómo usar la naloxona antes de usarla. Lea las instrucciones en la caja y/o visite [montagehealth.org/prescribesafe](https://montagehealth.org/prescribesafe) para ver un video de capacitación
- Si la persona no responde, gírela de costado mientras espera al 911





## **Cómo hablar con su ser querido cuando le preocupa que pueda tener un problema**

- Elija el momento adecuado para hablar: un momento en el que no haya consumido drogas o alcohol
- Exprese sus inquietudes sin hacer acusaciones
- Especifique lo que usted notó que le hizo preocuparse
- Prepárese para reacciones fuertes y mantenga la calma
- Refuerce cuánto le preocupa la persona y cómo se siente usted con respecto al consumo de drogas y/o alcohol
- Obtenga ayuda de expertos. Comuníquese con los funcionarios de la escuela, los médicos de familia y los recursos en las siguientes páginas

# Alcohol

ALCOHOL, TRAGO, LICOR, CÓCTELES



## ¿QUÉ HACE?

El alcohol es un depresor general y disminuye la función cerebral. Dependiendo de la dosis, puede causar una mala toma de decisiones, somnolencia o falta de respuesta.



## ¿CÓMO ES PELIGROSO?

- El alcohol provoca una mala toma de decisiones que conduce a un comportamiento inseguro, como beber y conducir, tener relaciones sexuales sin protección y accidentes o lesiones
- En niveles altos, el alcohol disminuirá la respiración y la frecuencia cardíaca hasta el punto en que una persona puede dejar de responder y morir. El riesgo aumenta cuando se mezcla con otras sustancias
- El consumo excesivo y crónico de alcohol conduce a daño hepático y puede resultar en insuficiencia hepática permanente
- Detener rápidamente el consumo excesivo de alcohol puede provocar convulsiones, confusión y la muerte
- El consumo de alcohol puede provocar adicción
- Hace lento el tiempo de reacción lo que aumenta el riesgo de lesiones y accidentes



## ¿CÓMO SE VE UNA SOBREDOSIS?

- Las personas que han tomado una sobredosis de alcohol tienen mucho sueño o no responden. Pueden tener respiración y frecuencia cardíaca lentas o ausentes



## ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES?

- Existen medicamentos para ayudar con el trastorno por consumo de alcohol
- Grupos de apoyo mutuo (Alcohólicos Anónimos)
- Programas de asesoramiento y tratamiento

# Benzodiazepinas

ALPRAZOLAM, XANAX, XANNIES, XANS, CLONAZEPAM, KLONOPIN, DIAZEPAM, VALIUM, BENZOS, SEDANTES, TRANKS



## ¿QUÉ HACE?

De manera similar a los efectos del alcohol, las benzodiazepinas son un depresor general y disminuyen la función cerebral.



## ¿CÓMO ES PELIGROSO?

- Las benzodiazepinas actúan de manera muy similar al alcohol en el cerebro con una mala toma de decisiones que conduce a un comportamiento inseguro, como conducir en estado de ebriedad, sexo inseguro y accidentes o lesiones
- En niveles altos, las benzodiazepinas disminuyen la respiración y disminuyen la frecuencia cardíaca hasta el punto en que una persona puede dejar de responder y morir. El riesgo aumenta cuando se mezclan con otras sustancias
- Detener rápidamente las benzodiazepinas puede provocar convulsiones y la muerte
- Cuando se compran en la calle, generalmente se combinan con otra droga que puede aumentar el riesgo
- El uso de benzodiazepinas puede provocar adicción
- Hace lento el tiempo de reacción lo que aumenta el riesgo de lesiones y accidentes



## ¿CÓMO SE VE UNA SOBREDOSIS?

- Las personas que han tomado una sobredosis de benzodiazepinas tienen mucho sueño o no responden. Pueden tener respiración y frecuencia cardíaca lentas o ausentes

AYUDA

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES?

- Los médicos pueden recetar medicamentos para ayudar a las personas a dejar de usar benzodiazepinas o disminuir su uso a un nivel seguro
- Grupos de apoyo mutuo
- Programas de asesoramiento y tratamiento

# Marihuana

CANNABIS, HIERBA, MOTA, YOINT, CHURROS, JUANA, MAFU



## ¿QUÉ HACE?

La marihuana actúa en varios sitios del cerebro e interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. En la mayoría de las circunstancias, la marihuana actúa como sedante y disminuye la actividad cerebral.



## ¿CÓMO ES PELIGROSO?

- El humo de la marihuana deposita más alquitrán en los pulmones y también tiene entre un 50 y un 70% más de sustancias cancerígenas que el humo del tabaco
- El consumo crónico de marihuana puede estar asociado con trastornos graves de salud mental como esquizofrenia, ansiedad y depresión
- Cuando se compra en la calle, puede estar combinada con otra droga que puede aumentar el riesgo
- El consumo de marihuana puede provocar adicción
- Hace lento el tiempo de reacción lo que aumenta el riesgo de lesiones y accidentes



## ¿CÓMO SE VE UNA SOBREDOSIS?

- Es poco probable que la marihuana por sí sola cause una sobredosis fatal.
- Las dosis altas pueden causar paranoia, ansiedad, ataques de pánico, frecuencia cardíaca rápida, alucinaciones y agitación.

AYUDA

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES?

- Hay opciones limitadas de medicamentos para el tratamiento
- Grupos de apoyo mutuo
- Programas de asesoramiento y tratamiento



# Opioides

HIDROCODONA/VICODINA/VIKES, OXICODONA/OXYS, PERCOCET/  
PERCS, MORFINA, CODEÍNA/SIZZURP/BEBIDA PÚRPURA,  
FENTANILO, OXIMORFONO

Algunos son medicamentos con receta médica. Muchos se venden en la calle como drogas ilegales y, a menudo, se agregan a píldoras callejeras sin el conocimiento del usuario.



## ¿QUÉ HACE?

Los opioides se utilizan con fines médicos para aliviar el dolor. Incluso cuando se usan según lo prescrito por un médico, son un depresor general que disminuye la función cerebral.



## ¿CÓMO ES PELIGROSO?

- Los opioides tienen el mayor riesgo de cualquier otra sustancia para causar una sobredosis fatal
- Disminuyen la respiración y, durante una sobredosis, la respiración se detiene. El riesgo de muerte aumenta cuando se mezcla con cualquier otra sustancia, pero una sola dosis de un opiáceo puede ser suficiente para matar a un adulto
- El uso regular conduce a una mayor percepción del dolor, dolor abdominal crónico, estreñimiento, náuseas y cambios de humor
- Cuando se compran en la calle, generalmente están combinados con otra droga que puede aumentar el riesgo
- El consumo de opiáceos puede provocar adicción
- Dejar de tomar opiáceos rápidamente puede provocar vómitos, diarrea, escalofríos y dolor abdominal
- Hace lento el tiempo de reacción lo que aumenta el riesgo de lesiones y accidentes



## ¿CÓMO SE VE UNA SOBREDOSIS?

- Somnolencia extrema o incapacidad para despertar
- Pupilas pequeñas
- Respiración disminuida o ausente
- Decoloración azul o violeta en los labios o los dedos

AYUDA

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES?

- Existen medicamentos para tratar el trastorno por consumo de opiáceos (medicamentos para el tratamiento de adicciones, MAT)
- Grupos de apoyo mutuo
- Programas de asesoramiento y tratamiento

# Estimulantes

METANFETAMINA, METH, SPEED, CRISTAL, ICE, CRANK, DEXIES, COCAÍNA, CRACK, NIEVE, TALCO



## ¿QUÉ HACE?

- Los estimulantes aumentan la actividad cerebral y, dependiendo de la dosis, pueden causar hiperactividad del cerebro
- Dependiendo de la dosis, los estimulantes pueden causar una sensación de mayor atención que incluye agitación y alucinaciones graves



## ¿CÓMO ES PELIGROSO?

- La actividad cerebral severamente aumentada puede provocar alucinaciones, convulsiones y accidentes cerebrovasculares
- El aumento de la actividad cardíaca está asociado con ataques cardíacos
- Los estimulantes interfieren gravemente con el juicio y provocan lesiones y accidentes potencialmente mortales
- Las alucinaciones de los estimulantes pueden hacer que las personas sean violentas y agresivas
- Cuando se compran en la calle, pueden estar combinados con otra droga que puede aumentar el riesgo
- El uso de estimulantes puede provocar adicción



## ¿CÓMO SE VE UNA SOBREDOSIS?

- Frecuencia cardíaca rápida
- Pupilas dilatadas
- Piel sudorosa
- Confusión, agitación, alucinaciones
- Actividad violenta
- Dolor de pecho y dificultad para respirar

AYUDA

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES?

- Hay opciones limitadas de medicamentos para el tratamiento
- Grupos de apoyo mutuo
- Programas de asesoramiento y tratamiento continuo

# Otras sustancias

HALUCINÓGENOS Y DROGAS DE FIESTA, HONGOS, SHROOMS, LSD, ÁCIDO, ÉXTASIS, MDMA, MOLLY, INHALANTES, NITROSOS



## ¿QUÉ HACE?

Este grupo de sustancias tiene efectos variados. En general, alteran la percepción de la persona, algunas más que otras.



## ¿CÓMO ES PELIGROSO?

- Estos medicamentos por sí solos tienen menos probabilidades de causar una sobredosis fatal
- Las dosis altas causan paranoia, ansiedad, ataques de pánico, frecuencia cardíaca rápida, alucinaciones y agitación
- La confusión y la agitación pueden provocar lesiones y accidentes
- Cuando se compran en la calle, pueden estar combinados con otra droga que puede aumentar el riesgo.
- Estas sustancias también pueden ser adictivas y pueden alterar la función cerebral a largo plazo.



## ¿CÓMO SE VE UNA SOBREDOSIS?

- Paranoia
- Ataques de ansiedad/pánico
- Alucinaciones/agitación
- Frecuencia cardíaca rápida
- Pupilas dilatadas



## ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES?

- Hay opciones limitadas de medicamentos para el tratamiento
- Grupos de apoyo mutuo
- Programas de asesoramiento y tratamiento

# RECURSOS

---

**Línea de recursos de United Way del condado de Monterey**

Llame al 211 | [211montereycounty.org](https://211montereycounty.org)

**Centro de intoxicación | (800) 222-1222**

**Community Hospital of the Monterey Peninsula**

■ **Servicios de asesoramiento de salud conductual para pacientes ambulatorios | (831) 625-4600**

■ **Servicios de recuperación de alcohol y drogas (831) 373-0924**

[montagehealth.org](https://montagehealth.org)

**Community Human Services**

■ **Centro de tratamiento ambulatorio por abuso de sustancias | (831) 658-3811**

■ **Servicios de intervención de droga y alcohol para jóvenes (DAISY) | (831) 233-9029**

[chservices.org](https://chservices.org)

**Door to Hope**

(831) 758-0181 | [doortohope.org](https://doortohope.org)

**Grupos de Familia Nar-Anon**

[naranoncentralca.org](https://naranoncentralca.org) | [outreach@naranoncentralca.org](mailto:outreach@naranoncentralca.org)

**Narcóticos Anónimos**

[na.org](https://na.org) | Monterey (831) 624-2055 | Salinas (831) 758-1630

**Salud Conductual del Condado de Monterey | (888) 258-6029**

■ **Equipo de respuesta móvil para jóvenes**

(831) 687-4379 | [co.monterey.ca.us](https://co.monterey.ca.us)

**Servicios de salud mental y abuso de sustancias**

(800) 662-HELP (4357) | [samhsa.gov](https://samhsa.gov)

**Sun Street Centers**

(831) 899-6577 | [sunstreetcenters.org](https://sunstreetcenters.org)

**Teen Challenge Monterey Bay**

(831) 722-2074 | [teenchallengemb.org](https://teenchallengemb.org)

**Valley Health Associates**

(831) 424-6655 | [valleyhealthassociates.com](https://valleyhealthassociates.com)

**Young People in Recovery (YPR)**

[youngpeopleinrecovery.org](https://youngpeopleinrecovery.org)

[montagehealth.org/prescribesafe](https://montagehealth.org/prescribesafe)