



SEIU 775
BENEFITS GROUP

Manual para el aprendiz

CONSUMO INDEBIDO DE SUSTANCIAS



Acerca de SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 Benefits Group capacita y forma a trabajadores profesionales de atención a largo plazo para brindar cuidado y apoyo de alta calidad a adultos mayores y personas con discapacidades. SEIU 775 Benefits Group también gestiona y adquiere beneficios de atención médica de alta calidad para los trabajadores de atención a largo plazo en Washington y Montana.

Estos materiales contienen trabajos protegidos por derechos de autor que son propiedad de o tienen licencia otorgada a la SEIU Healthcare NW Training Partnership. Se permite el uso interno por parte de una organización o el uso particular por parte de una persona natural para fines no comerciales. Usos distintos requieren la autorización previa del propietario de los derechos de autor.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • Teléfono: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

Consumo indebido de sustancias

Tabla de contenido

Descripción general del curso	2
Agenda del curso	3
Bienvenida e introducción al curso.....	6
Lección 1: sustancias de consumo habitual y signos de consumo indebido.....	7
Lección 2: apoyo para un cliente que consume sustancias de manera indebida..	21
Lección 3: medidas de protección para los cuidadores	36
Términos clave del curso	40
Apéndice A	42
Referencias.....	44

Descripción general del curso

Descripción

En este curso, aprenderá a identificar los signos de consumo indebido de sustancias. También aprenderá a apoyar a un cliente que consume sustancias de manera indebida. Para completar este curso se requieren tres horas.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este curso, usted podrá:

- Informar los signos de consumo indebido de las sustancias de consumo habitual.
- Demostrar formas de apoyar a un cliente que consume drogas o alcohol de manera activa e indebida.
- Demostrar las mejores prácticas que los cuidadores pueden usar para protegerse al cuidar de un cliente que consume drogas o alcohol de manera indebida.
- Describir los recursos disponibles para ayudar a un cliente que consume sustancias de manera indebida o que padece un trastorno por consumo de sustancias.

Agenda del curso

Esta tabla muestra la agenda del curso.

Temas de la agenda	Tiempo (min)
Introducción y bienvenida	10
Evaluación previa	10
¿Qué es el consumo indebido de sustancias?	5
Lección 1: sustancias de consumo habitual y signos de consumo indebido	50
Sustancias que se consumen frecuentemente de manera indebida	
Comparación entre consumo adecuado y consumo indebido	
Progresión del consumo indebido al trastorno por consumo de sustancias	
Signos de consumo indebido de sustancias	
Informar los signos de consumo indebido de sustancias	
Descanso	10
Lección 2: apoyo para un cliente que consume sustancias de manera indebida	55
El ciclo vicioso y el lenguaje sin prejuicios	
Actividades para aliviar el estrés y refuerzos positivos	
Signos y respuesta a la sobredosis	
Signos y respuesta a las lagunas mentales	
Signos y respuesta a la resaca	
Signos y respuesta al <i>comedown</i>	
Abstinencia: signos, respuesta e informe	
Recuperación y riesgos de suicidio	

Lección 3: medidas de protección para los cuidadores	25
Riesgos en el ambiente hogareño	
Medidas de seguridad	
Autocuidado	
Recursos de apoyo relacionados con el consumo indebido de sustancias	
Total 3 h	180

Está página se dejó en blanco intencionalmente.

Bienvenida e introducción al curso

Acerca del curso

En este curso, aprenderá a identificar los signos de consumo indebido de sustancias. También aprenderá a apoyar a un cliente que consume sustancias de manera indebida. Para completar este curso se requieren tres horas.

Actividad: ¿qué es el consumo indebido de sustancias?

Notas:

Comparación entre el consumo indebido de sustancias y el trastorno por consumo de sustancias

Consumo indebido de sustancias: consumo de cualquier sustancia de manera que pueda causar daño al consumidor o a quienes le rodean.

Trastorno por consumo de sustancias (TCS): enfermedad causada por el consumo indebido y recurrente de una o varias sustancias.

Lección 1: sustancias de consumo habitual y signos de consumo indebido

sustancias de consumo habitual y signos de consumo indebido



Recuerde

El consumo indebido de sustancias puede afectar a cualquier persona. Por lo tanto, no debe considerarse como un defecto personal. Es probable que usted conozca a alguien que se haya enfrentado al consumo indebido de sustancias. El consumo indebido de sustancias puede afectar negativamente la salud y las relaciones, con un riesgo de violencia y/o muerte.

Actividad: sustancias que se consumen frecuentemente de manera indebida

Notas:

Sustancia	Presentaciones comunes
Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> • cerveza • vino • licores destilados (por ejemplo, wiski, vodka, ginebra, ron) • licor de malta
Cannabis	<ul style="list-style-type: none"> • marihuana • hachís • aceite de miel • cannabinoides comestibles • cannabinoides sintéticos
Analgésicos opiáceos con prescripción	<ul style="list-style-type: none"> • codeína • hidrocodona • morfina • oxicodona • hidromorfona • fentanilo • metadona
Depresores con prescripción	<ul style="list-style-type: none"> • benzodiazepinas • medicamentos para dormir • barbitúricos (por ejemplo, Seconal)
Estimulantes con prescripción	<ul style="list-style-type: none"> • dextroanfetaminas • metilfenidato combinación de dextroanfetamina o anfetamina con metilfenidato
Estimulantes ilegales	<ul style="list-style-type: none"> • cocaína • crack • metanfetamina • catinonas sintéticas (“sales de baño”)
Alucinógenos	<ul style="list-style-type: none"> • LSD • peyote • psilocibina (hongos mágicos) • MDMA (éxtasis, “Molly”) • ayahuasca • PCP • ketamina • salvia

Medicamentos de venta libre (OTC)	<ul style="list-style-type: none"> • dextrometorfano (medicamento para la tos) • loperamida (medicamento antidiarreico)
Sustancias no farmacológicas (inhalantes)	<ul style="list-style-type: none"> • disolventes o removedores de pintura • gasolina • líquido para encendedores • líquido corrector • marcadores de tinta permanente • pegamento • pintura en aerosol • laca para el cabello • encendedor de butano • lata de aerosol de crema batida
Narcóticos ilegales	<ul style="list-style-type: none"> • heroína • opio

Formas en que las sustancias ingresan al cuerpo

Ingeridas	Fumadas o inhaladas	Inyectadas	Aspiradas por la nariz
<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol • Cannabis • Alucinógenos • Analgésicos opiáceos • Medicamentos de venta libre • Píldoras con prescripción 	<ul style="list-style-type: none"> • Cannabis • Alucinógenos • Inhalantes • Narcóticos ilegales • Estimulantes ilegales • Analgésicos opiáceos • Estimulantes con prescripción 	<ul style="list-style-type: none"> • Narcóticos ilegales • Analgésicos opiáceos 	<ul style="list-style-type: none"> • Alucinógenos • Narcóticos ilegales • Estimulantes ilegales • Analgésicos opiáceos

Notas:

Evaluación de conocimientos: ¿cómo se consume el cannabis?

¿Cómo se consume el cannabis? Encierre en un círculo todas las opciones que correspondan.

- a. Se ingiere
- b. Se fuma o inhala
- c. Se inyecta
- d. Se aspira por la nariz

Evaluación de conocimientos: ¿cómo se consumen los analgésicos opiáceos con prescripción?

¿Cómo se consumen los analgésicos opiáceos con prescripción? Encierre en un círculo todas las opciones que correspondan

- a. Se ingieren
- b. Se fuman o inhalan
- c. Se inyectan
- d. Se aspiran por la nariz

Evaluación de conocimientos: ¿cómo se consume el alcohol?

¿Cómo se consume el alcohol? Encierre en un círculo todas las opciones que correspondan

- a. Se ingiere
- b. Se fuma o inhala
- c. Se inyecta
- d. Se aspira por la nariz

Comparación entre consumo adecuado y consumo indebido

Sustancia	Consumo adecuado	Consumo indebido
Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> • Hombres: una o dos bebidas al día. • Mujeres: una bebida al día. • Personas mayores de 65 años: una bebida al día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo por parte de menores de edad • Consumo excesivo • Consumo por parte de una persona con TCS • Consumo combinado con medicamentos
Sustancias ilegales	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier tipo
Inhalantes	<ul style="list-style-type: none"> • Para el fin previsto 	<ul style="list-style-type: none"> • Para drogarse
Medicamentos de venta libre (OTC)	<ul style="list-style-type: none"> • Se toman según las indicaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Se toman para drogarse • Se toman sin seguir las indicaciones
Medicamentos con prescripción	<ul style="list-style-type: none"> • Se toman según lo prescrito 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo por parte de personas que no tienen prescripción • Se toman en dosis diferentes a la prescrita • Combinados con alcohol u otras sustancias (uso de múltiples sustancias)

Actividad: comparación entre consumo adecuado y consumo indebido

Instrucciones: revise cada uno de los escenarios. Analice si el cliente está consumiendo las sustancias de manera adecuada. Si cree que puede estar consumiendo de manera indebida, indique el consumo adecuado de la sustancia.

Escenario de Mariann: Mariann, una cliente con antecedentes de dolor de espalda crónico, experimenta un dolor de espalda más intenso de lo habitual. Ella decide tomar un analgésico una hora antes de lo prescrito. ¿Mariann consume los analgésicos de manera adecuada? Si no, ¿cuál es el consumo adecuado?

Notas:

Escenario de Mahmud: Mahmud acompaña su cena con una cerveza varias noches a la semana. ¿Mahmud consume alcohol de manera adecuada? ¿De qué maneras se puede establecer un consumo indebido de alcohol?

Notas:

Actividad: ¿por qué?

¿Por qué cree que una persona podría empezar a consumir sustancias o a consumirlas de manera indebida?

Notas:

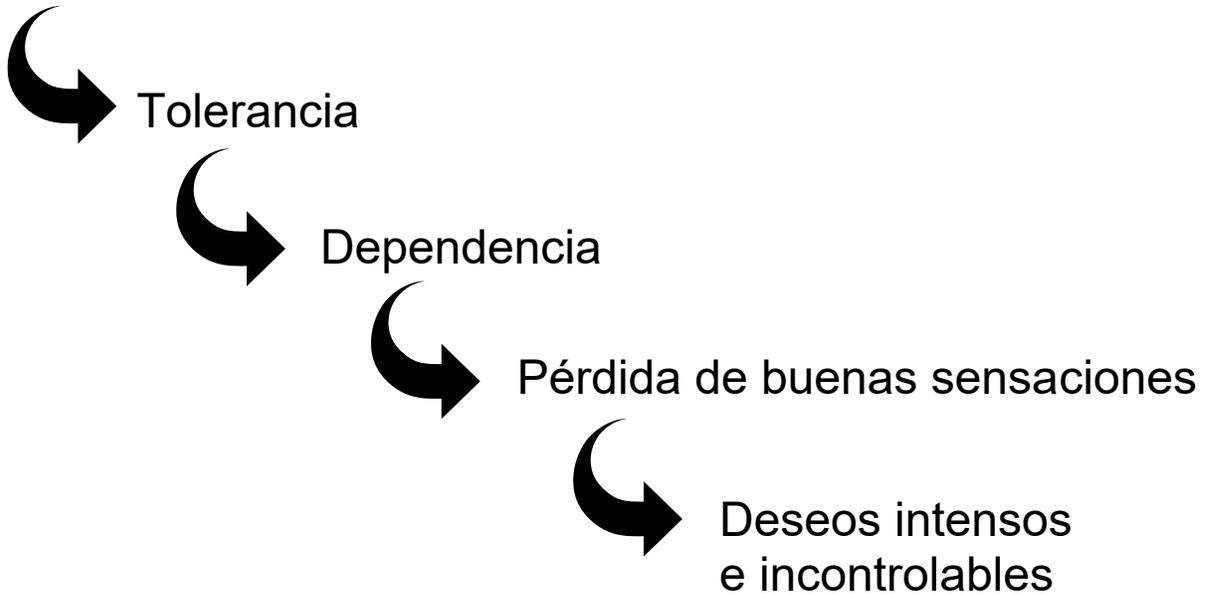
Por qué las personas consumen sustancias o las consumen de manera indebida

Notas:

Progresión del consumo indebido al trastorno por consumo de sustancias

El consumo indebido y recurrente de sustancias puede convertirse en un trastorno por consumo de sustancias (TCS). Desarrollar un TCS no es intencional. En cambio, algunas alteraciones cerebrales pueden llevar a algunas personas a desarrollar un TCS.

Experimentación



Recuerde

El TCS y la adicción son enfermedades crónicas y suelen requerir tratamiento especializado a largo plazo. En el pasado, el TCS se asoció con el estigma, pero ahora se diagnostica y se trata como el cáncer, las enfermedades cardíacas o la diabetes.

Evaluación de conocimientos: progresión del consumo indebido al trastorno por consumo de sustancias

Instrucciones: lea el escenario. Luego, enumere los siguientes signos (del 1 al 5) según la progresión previsible del trastorno por consumo de sustancias.

Cuida a un cliente nuevo, Daniel, y le preocupa que esté consumiendo de manera indebida su medicamento analgésico.

- _____ Daniel se siente enfermo y ansioso sin su medicamento analgésico. Cuando Daniel toma una dosis más baja de su medicamento analgésico, se siente enfermo.

- _____ Daniel se obsesiona respecto a la hora en que puede tomar medicamentos analgésicos adicionales, y cómo puede obtener más.

- _____ Daniel empieza a tomar medicamentos analgésicos adicionales para aliviar su dolor de espalda crónico.

- _____ Daniel necesita dosis más altas para sentir los efectos de su medicamento analgésico.

- _____ Daniel toma dosis más altas y frecuentes, además sigue consumiendo de manera indebida los medicamentos, a pesar del dolor y el estrés que esto le provoca a su familia.

Consecuencias del consumo indebido de sustancias

El consumo indebido de sustancias puede tener efectos sociales y relacionados con la salud.



- Relaciones
- Empleo
- Violencia



- Enfermedad mental
- Derrame cerebral
- Sobredosis
- Enfermedad cardíaca y pulmonar
- Cáncer
- VIH/SIDA
- Hepatitis



Recuerde

Si una persona consume sustancias de manera indebida pero no se le diagnostica un TCS, aún puede tener mayores riesgos sociales y para la salud.

Evaluación de conocimientos: consecuencias del consumo indebido de sustancias

Instrucciones: encierre en un círculo todas las posibles consecuencias del consumo indebido de sustancias.

- a. Pérdida de empleo
- b. Hepatitis
- c. Derrame cerebral
- d. Pérdida auditiva

Observar los signos de consumo indebido de sustancias



Recuerde

Otras afecciones pueden causar signos similares a los del consumo indebido de sustancias, así que no se deben hacer suposiciones. Cuando informe los signos de un posible consumo indebido de sustancias, solo debe informar lo que ve y lo que escucha.

Físico	De comportamiento
<ul style="list-style-type: none"> • Quemaduras o marcas de agujas • Cambios en la apariencia física • Coordinación deficiente • Pupilas irritadas, dilatadas o contraídas • Temblores • Goteo nasal o moqueo • Aumento de peso, pérdida de peso o hinchazón repentinas • Olores inusuales • Piel sonrojada • Uso de gafas oscuras en momentos inadecuados 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios inexplicables de personalidad • Altibajos repentinos en el estado de ánimo • Mentir, engañar, manipular y tener problemas de forma frecuente • Consumir sustancias en situaciones de peligro físico • Participar en comportamientos reservados o sospechosos • Cambios en el apetito o en los patrones de sueño • Hiperactividad, agitación o vértigo inusuales • Falta de motivación, actitud temerosa, ansiosa o paranoica • Prescripciones de varios proveedores • Parafernalia de drogas en el hogar

Evaluación de conocimientos: signos físicos y de comportamiento

Instrucciones: determine si el siguiente signo es físico o de comportamiento.

Ansiedad y paranoia

- a. Físico
- b. De comportamiento

Quemaduras en los dedos o en los labios

- a. Físico
- b. De comportamiento

Mentir y manipular

- a. Físico
- b. De comportamiento

Informar los signos de consumo indebido de sustancias



Recuerde

Informar cualquier signo de consumo indebido de sustancias a su supervisor o al administrador del caso. Informar los signos a tiempo puede llevar a un tratamiento más eficaz.

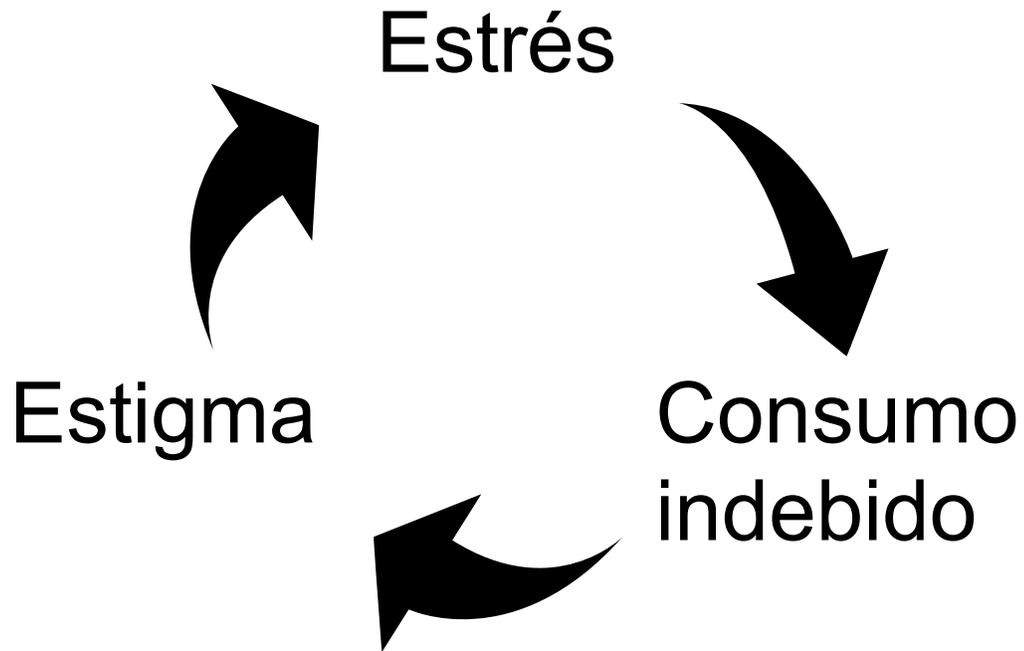
Evaluación de conocimientos: informar los signos de consumo indebido de sustancias

Trabaja con una cliente, Sharifa. Nota que ella experimenta altibajos en su estado de ánimo y tiene un comportamiento reservado. Hoy en la mañana, encuentra polvo en una bolsa pequeña sobre la mesa. ¿Qué debe informar al administrador del caso o a su supervisor?

- Sharifa está consumiendo sustancias de manera indebida.
- Sus observaciones y lo que descubrió.
- Sharifa está consumiendo cocaína y, quizás, heroína.
- No informar nada.

Lección 2: apoyo para un cliente que consume sustancias de manera indebida

Ciclo vicioso: estrés, estigma y consumo indebido



Notas:

Usar un lenguaje sin prejuicios

Palabras que se deben evitar	Palabras que se deben usar
Adicto, abusador, drogadicto	Persona con trastorno por consumo de sustancias, persona en una adicción activa
Alcohólico	Persona con trastorno por consumo de alcohol
Problema de drogas, hábito de drogas	Trastorno por consumo de sustancias
Abuso de drogas	Consumo indebido de drogas, consumo perjudicial, consumo riesgoso
Abusador de drogas	Persona con trastorno por consumo de sustancias
Limpio	Abstemio, no consume activamente
Sucio	Consumidor activo
Exadicto o exalcohólico, adicto o alcohólico reformado	Persona en recuperación o persona en recuperación a largo plazo
Sustitución de opiáceos, tratamiento con metadona	Tratamiento asistido con medicamentos

Instrucciones: lea el escenario y hable sobre la pregunta con un compañero o un grupo pequeño.

Escenario de Horacio: trabaja con un cliente, Horacio, que desarrolló un trastorno por consumo de sustancias. Empezó a consumir medicamentos analgésicos de manera indebida tras una grave lesión de espalda hace varios años. Al hablar del cliente con el administrador del caso, este describe a Horacio como un “adicto” que tiene un “problema de drogas”. ¿Qué términos son menos estigmatizantes?

Notas:

Escenario de Vidya: Vidya, la cliente con la que trabaja, bebe alcohol en exceso todas las noches antes de acostarse. ¿Qué términos podría usar para informar sus preocupaciones al equipo de cuidado?

Notas:

Evaluación de conocimientos: identificar el estigma

Instrucciones: lea la pregunta. Luego, levante la mano para indicar su respuesta.

¿Cuáles son algunos ejemplos del estigma que acompaña al consumo indebido de sustancias?

- a. Los miembros de la familia de Imani suelen llamarla “alcohólica”.
- b. A Mario le dicen “sucio” cuando consume sustancias de manera activa.
- c. La Sra. Jackson es una cliente con trastorno por consumo indebido de sustancias.
- d. Soriah es una cliente en recuperación.

Actividad: actividades para aliviar el estrés

Notas:

Refuerzos positivos

Qué hacer	Qué no hacer
<ul style="list-style-type: none">• Demuestre preocupación.• Pida permiso.• Permanezca con el cliente.• Evite que el cliente conduzca.• Anime al cliente a recostarse.• Ve a como está el cliente.• Asegúrese de que una persona se quede con el cliente.	<ul style="list-style-type: none">• Evite ser negativo.• No acuse, juzgue ni sermonee.• No discuta.• No administre ningún medicamento.• No suministre café.• No suministre alimentos ni bebidas.• No trate de mantener al cliente despierto.

Evaluación de conocimientos: refuerzos positivos

Instrucciones: lea el escenario. Luego, levante la mano para indicar su respuesta.

Trabaja con una cliente, Brigitte, que consume sustancias de manera indebida.

¿De qué maneras puede brindarle apoyo?

- a. Administrarle una aspirina a Brigitte para evitar la resaca.
- b. Permanecer junto a Brigitte si está intoxicada.
- c. Mantener la calma y no juzgar.
- d. Intentar convencerla de interrumpir el consumo indebido.

¿Qué es una sobredosis?

Una sobredosis ocurre cuando el nivel de la sustancia es muy alto como para que el cuerpo pueda procesarlo. Los signos específicos de una sobredosis dependen del tipo y cantidad de la sustancia ingerida.



Recordatorio

La sobredosis accidental es un problema grave en los Estados Unidos. Las muertes por sobredosis exceden las muertes causadas por armas de fuego, accidentes automovilísticos, homicidios o VIH/SIDA.

Signos de una sobredosis

- Pupilas dilatadas
- Agitación y confusión
- Frecuencia cardíaca rápida y presión arterial elevada
- Respiración superficial o dificultad para respirar
- Pulso débil
- Piel fría y húmeda
- Psicosis, delirio o alucinaciones
- Piel azulada
- Convulsiones o estados convulsivos
- Letargo extremo
- Temperatura corporal elevada
- Estado de inconsciencia

Video: cómo reconocer los signos de una sobredosis

Notas:

Debate: ¿qué observó?

Notas:

Debate: ¿cómo respondería?

Notas:

Video: respuesta a la sobredosis

Notas:

Debate: respuesta a la sobredosis

Notas:

Cómo responder a los signos de una sobredosis

- **Llame de inmediato al 9-1-1.**
- Proteja la privacidad del cliente.
- Indique la sustancia a los socorristas, si es posible.
- Informe el incidente al administrador del caso o a su supervisor.

Notas:

Lagunas mentales, resacas y *comedown*

Afección	Signos	Apoyo
Laguna mental	<ul style="list-style-type: none"> • Olvido y conversación repetitiva • Falta de interés por los demás • Se distrae fácilmente • Consumo de una gran cantidad de alcohol en un período corto de tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurarse de que esté en un lugar seguro • Recomendarle al cliente que coma y beba agua si se siente bien • Si el cliente necesita vomitar, ayudarlo a llegar al inodoro • Recomendarle al cliente que descance • Informar el incidente a su supervisor o al administrador del caso
Resaca	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza y mareo • Náuseas • Fatiga • Sensibilidad a la luz y al sonido • Ritmo cardíaco rápido • Depresión, ansiedad e irritabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendar el descanso • Evitar el consumo de acetaminofén (Tylenol) • Informar el incidente a su supervisor o al administrador del caso
Comedown	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Náuseas • Poca energía • Somnolencia o insomnio • Pérdida del apetito • Depresión grave • Ansiedad • Cansancio o falta de energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendar el descanso • Recomendar actividades de distracción • Ofrecer agua y alimentos saludables • Informar el incidente a su supervisor o al administrador del caso

Actividad: escenarios de consumo indebido de sustancias

Instrucciones: lea los escenarios y hable sobre sus respuestas con su grupo pequeño.

Escenario de Jocelyn: Jocelyn despertó con dolor de cabeza y náuseas. Le dice que tomó varias bebidas alcohólicas la noche anterior. ¿Qué podría estar causando los síntomas de Jocelyn? ¿Cómo puede apoyar a Jocelyn?

Notas:

Escenario de Oda: Oda, una cliente con la que trabaja, bebe vodka en exceso durante toda la tarde. Le pide que ordene comida a domicilio, y usted nota que es la tercera vez que lo hace. Parece que no recuerda que ya ordenó la comida. Cuando llega el pedido, Oda exclama: “¡Ordenó comida!”. ¿Qué podría estar causando el comportamiento de Oda? ¿Cómo puede apoyar a Oda?

Notas:

Escenario de Ludvik: durante los últimos días, Ludvik ha tomado más analgésicos para el dolor de rodilla. Hoy, tomó la dosis prescrita. Ludvik le dice que se siente ansioso y deprimido. Usted nota su pérdida de apetito y que no está tan enérgico como de costumbre. ¿Qué podría estar causando los síntomas de Ludvik? ¿Cómo puede apoyar a Ludvik?

Notas:

Abstinencia

Los síntomas de *abstinencia* ocurren cuando una persona interrumpe o reduce el consumo de drogas o alcohol después de consumirlos habitualmente por mucho tiempo o en dosis elevadas.

Notas:

Respuesta a la abstinencia



Recuerde

Si nota alguno de los siguientes síntomas, debe **llamar al 9-1-1 de inmediato:**

- Estados convulsivos
- Alucinaciones
- Signos de un ataque al corazón
- Signos de un derrame cerebral

Cómo apoyar a un cliente en recuperación

Componentes que favorecen la recuperación:

- Mantener una buena salud.
- Estabilidad en el hogar.
- Participar en actividades significativas.
- Crear comunidad.

Notas:

Signos de advertencia y riesgos del suicidio

Las personas que consumen sustancias de manera indebida corren un mayor riesgo de suicidio. La depresión y la ansiedad causadas por la abstinencia y el *comedown* pueden aumentar la posibilidad de pensamientos suicidas.

Expresiones verbales	Comportamiento y observaciones
<ul style="list-style-type: none">• Hablar sobre querer morir o quitarse la vida• Hablar sobre sentir desesperanza o no tener razones para vivir• Hablar sobre sentirse atrapado o sentir un dolor insoportable• Hablar sobre ser una carga para otros• Demostrar ira o hablar de buscar venganza	<ul style="list-style-type: none">• Incrementar el consumo de drogas o alcohol• Actuar de forma ansiosa o agitada• Comportamiento temerario• Dormir demasiado o muy poco• Retraerse o sentirse aislado• Buscar maneras de quitarse la vida, como buscar en línea o comprar un arma• Demostrar altibajos extremos en el estado de ánimo• Perder interés por las cosas, o perder la capacidad para experimentar placer• Obsequiar objetos personales

Cómo responder ante los signos de advertencia del suicidio



Recuerde

Llame al 9-1-1 si cree que el cliente es un peligro para sí mismo o para los demás. Puede utilizar la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. Pueden llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con la línea 988 y seguir sus indicaciones. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA) al 1-800-273-TALK (8255), que le permite comunicarse con la línea 988.

Lección 3: medidas de protección para los cuidadores

Medidas de protección para los cuidadores



Recuerde

Los riesgos en el ambiente hogareño de un cliente que consume sustancias de manera indebida dependerán de la gravedad de dicho consumo indebido.

Riesgos para la seguridad en el hogar

Riesgos de comportamiento

- Estilo de vida caótico e impredecible
- Altibajos considerables en el estado de ánimo
- Mala higiene personal
- Falta de límites claros
- Mentiras, robos y violencia
- Ataques de violencia o agresión
- Comportamiento delictivo
- Lagunas mentales frecuentes o pérdidas de la conciencia

Riesgos del entorno

- Otras personas consumen sustancias de manera indebida en el hogar
- Comportamiento delictivo en el hogar
- Exposición a sustancias ilegales
- Presencia de parafernalia de drogas, como cuchillas para rasuradoras, agujas usadas y jeringas
- Residuos de sustancias en las superficies (mesas, piso, etc.)
- Fuego proveniente de pipas, cigarrillos o trapos con inhalantes sin supervisión

Actividad: identificar los riesgos

Instrucciones: hable de cada escenario en sus grupos pequeños e identifique los riesgos de comportamiento y del entorno.

Escenario de Darnell: el comportamiento de Darnell se torna impredecible, con arrebatos emocionales que a veces son violentos. Usted suele encontrar agujas usadas en su baño.

Notas:

Escenario de Iveta: Iveta vive con tres compañeros de habitación que suelen consumir drogas ilícitas en la casa. A menudo, Iveta miente sobre extraviar los medicamentos y pide recargas para sus medicamentos analgésicos con más frecuencia de la prescrita.

Notas:

Estrategias de seguridad

- Diseñar un plan.
- Mantener límites sanos.
- Protegerse a sí mismo.
- Pedir ayuda.



Recuerde

Sepa cuándo debe pedir ayuda. Puede comunicarse con su supervisor o el administrador del caso, pero debe llamar al 9-1-1 si se siente amenazado o es testigo de un delito.

Actividad: usar estrategias de seguridad

Instrucciones: con base en los escenarios de las últimas actividades, ¿qué estrategias puede usar con cada cliente para garantizar su seguridad?

Darnell	Iveta

Prácticas de autocuidado

Notas:



Recuerde

No es su responsabilidad resolver o solucionar el consumo indebido de sustancias. Por el contrario, dedique tiempo a realizar actividades que sean divertidas y gratificantes. El autocuidado puede ayudarle a mantener la calma, tomar buenas decisiones y reducir el estrés.

Términos clave del curso

Términos clave	Definiciones
Abstinencia	Efectos secundarios físicos y mentales negativos que una persona experimenta cuando deja de consumir sustancias.
Abuso de sustancias	<i>Ver consumo indebido de sustancias.</i>
Adicción	Una enfermedad crónica con recaídas. Esta enfermedad se caracteriza por comportamientos que incluyen un control deficiente del consumo de sustancias adictivas, consumo compulsivo, consumo continuo a pesar de los daños, y deseos intensos de consumir.
Consumo excesivo ocasional	Consumo excesivo de alcohol en un período corto de tiempo. Beber cuatro (en el caso de las mujeres) o cinco (en el caso de los hombres) o más bebidas alcohólicas estándar a la vez, al menos un día durante los últimos 30 días.
Consumo indebido de sustancias	El consumo de cualquier sustancia de manera que pueda causar daño al consumidor o a quienes le rodean.
Estigma	Rechazo basado en circunstancias, características o comportamientos específicos.
Laguna mental o amnesia inducida por el alcohol	Pérdida de memoria causada por un rápido aumento de los niveles de alcohol en sangre.
Psicoactiva	Tipo de sustancia que afecta a la mente.
Recaída	Volver a consumir drogas tras un intento de dejarlas.
Recuperación	Cuando una persona con trastorno por consumo de sustancias completa el tratamiento de la enfermedad y no consume sustancias de manera indebida.
Sobredosis	Nivel de toxicidad por sustancias en el cuerpo que abruma el funcionamiento normal.

Términos clave	Definiciones
Sustancia	Un compuesto psicoactivo que puede causar problemas sociales y de salud.
Tolerancia	Necesidad de aumentar el consumo de alcohol o de una droga para obtener el mismo efecto.
Trastorno por consumo de sustancias	Enfermedad causada por el consumo indebido y recurrente de una o varias sustancias.
Uso de múltiples drogas	Cuando una persona consume más de un tipo de sustancia a la vez, o en diferentes momentos.

Apéndice A

Recursos de apoyo para el consumo indebido de sustancias

Recurso	Información de contacto
<p>Medicare Interactive: tratamiento del alcoholismo y del trastorno por consumo de sustancias</p>	<p>Sitio web: https://www.medicareinteractive.org/get-answers/medicare-covered-services/mental-health-services/treatment-for-alcoholism-and-substance-abuse</p> <p>Este sitio web proporciona una revisión del tratamiento para el alcoholismo y el trastorno por consumo de sustancias financiado por Medicare.</p>
<p>National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo, NIAAA)</p>	<p>Sitio web: https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa</p> <p>El sitio web del NIAAA contiene información sobre el apoyo y la investigación disponibles acerca del consumo de alcohol y la salud y el bienestar humanos.</p>
<p>National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, NIDA)</p>	<p>Sitio web: https://www.drugabuse.gov/</p> <p>El NIDA es una excelente fuente de información sobre el consumo indebido de sustancias, los trastornos por consumo de sustancias y la adicción.</p>
<p>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA)</p>	<p>Sitio web: https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline</p> <p>Número de teléfono gratuito: 1-800-662-HELP (4257)</p> <p>Este recurso proporciona remisión y apoyo a las personas y familias que sufren trastornos mentales y/o por consumo de sustancias, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.</p>
<p>Take Back Your Meds</p>	<p>Sitio web: http://www.takebackyourmeds.org/</p>

	<p>Este sitio web proporciona un mapa interactivo de los lugares del estado de Washington donde se pueden desechar de manera segura los medicamentos con prescripción que ya no se necesitan.</p>
<p>Tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias de Apple Health</p>	<p>Sitio web: https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/substance-use-treatment#how-do-i-get</p> <p>Este sitio web proporciona una revisión para saber cómo obtener tratamiento para el trastorno por consumo indebido de alcohol y sustancias a través de Apple Health (Medicaid).</p>
<p>U.S. Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU.).</p>	<p>Sitio web: https://www.mentalhealth.va.gov/res-vatreatmentprograms.asp</p> <p>Este sitio web incluye opciones de remisión disponibles para los veteranos que buscan tratamiento para trastornos por consumo de sustancias.</p>

Referencias

- ACON Health. (10 de diciembre del 2020). How to cope with a comedown. <https://pivotpoint.org.au/how-to-cope-with-a-comedown/>
- Alcohol and Drug Foundation (Fundación de Alcohol y Drogas). (18 de julio del 2017). Why do people use alcohol and other drugs? <https://adf.org.au/insights/why-do-people-use-alcohol-and-other-drugs/>
- American Addiction Centers (Centros Americanos de Adicción). (1.º de marzo del 2018). Are you a caregiver for someone living in addiction? 10 tips to protect yourself. <https://americanaddictioncenters.org/blog/caregiver-living-in-addiction-10-tips>
- American Addiction Centers (Centros Americanos de Adicción). (27 de febrero del 2019). Blackout drinking: Impaired judgement, memory loss, and other harmful effects. <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/blackout>
- American Addiction Centers (Centros Americanos de Adicción). (4 de septiembre del 2019). Polysubstance use and abuse: The unique treatment needs of polydrug users. <https://americanaddictioncenters.org/polysubstance-abuse>
- American Addiction Centers (Centros Americanos de Adicción). (13 de junio del 2019). What are the dangers of withdrawal? <https://americanaddictioncenters.org/withdrawal-timelines-treatments/dangers>
- American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (s. f.). Warning signs of a heart attack. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). Stroke symptoms. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- Birtela, M. D., Wood, L. y Kempa, N. J. (2017). Stigma and social support in substance abuse: Implications for mental health and well-being. *Psychiatry Research*, 252(1), págs. 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.06.001>
- Botticelli, M. (20 de mayo del 2019). How stigma thwarts evidence-based and compassionate public policy. The National Alliance of Advocates for Buprenorphine Treatment. <https://www.basisonline.org/2019/05/stigma-thwarts-evidence-based-public-policy.html>
- Carliner, H., Delker, E., Fink, D. S., Keyes, K. M. y Hasin, D. S. (2016). Racial discrimination, socioeconomic position, and illicit drug use among US Blacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(4), págs. 551–560. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1174-y>
- Center for Substance Abuse Treatment (Centro de Tratamiento del Abuso de Sustancias). (2014). *What is substance abuse treatment? A booklet for families* (Publicación n.º 14-4126). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias). <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4126.pdf>
- Drug Enforcement Agency (Administración de Control de Drogas). (2017). How to identify drug paraphernalia. <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-paraphernalia>
- Drug Policy Alliance. (21 de enero del 2014). *Stigma and people who use drugs*. https://www.drugpolicy.org/sites/default/files/DPA_Fact_Sheet_Stigma_and_People_Who_Use_Drugs.pdf
- Drug Policy Alliance. (18 de diciembre del 2019). Discrimination against drug users. <http://www.drugpolicy.org/issues/discrimination-against-drug-users>
- Drug Policy Alliance. (2019). Drug overdose. <http://www.drugpolicy.org/issues/drug-overdose>
- Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos). (23 de junio del 2015). As you age... A guide to aging, medicines, and alcohol. US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos). <https://www.fda.gov/drugs/resources-you-drugs/you-agea-guide-aging-medicines-and-alcohol>
- Glazier, R. E. y Kling, R. N. (2013). Recent trends in substance abuse among persons with disabilities compared to that of persons without disabilities. *Disability and Health Journal*, 6(2), págs. 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.01.007>

- Gobierno de Australia Meridional. (s. f.). Substance misuse and dependence. <https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/clinical+resources/clinical+programs+and+practice+guidelines/substance+misuse+and+dependence/substance+misuse+and+dependence>
- Hangover Treatment. (6 de diciembre del 2018). En *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. Recuperado el 5 de enero del 2020, de <https://medlineplus.gov/ency/article/002041.htm>
- Hidalgo, A. (Abril del 2017). The science of blacking out. <https://drugfree.org/article/the-science-behind-blackening-out/>
- Kaldy, J. (2018). Helping older adults with the ageless challenge of substance abuse. *Caring for the Ages*, 19(7), págs. 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.carage.2018.06.001>
- Kelly, J. F., Wakeman, S. E. y Saitz, R. (2015). Stop talking 'dirty': Clinicians, language, and quality of care for the leading cause of preventable death in the United States. *American Journal of Medicine*, 128(1), págs. 8–9. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.07.043>
- Khan, M. (Diciembre del 2020). Substance use disorders. <https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/substance-related-disorders/substance-use-disorders>
- Kuerbis, A., Sacco, P., Blazer, D. G. y Moore, A. A. (2014). Substance abuse among older adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 30(3), págs. 629–654. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2014.04.008>
- Leahy, W., Fuzy, J. y Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides* (4.ª ed.). Hartman.
- McLellan, A. T. (2017). Substance misuse and substance use disorders: Why do they matter in healthcare? *Transactions of the American Clinical and Climatological Association*, 128, págs. 112–130. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525418/>
- Melemis, S. M. (12 de abril del 2019). Drug and alcohol withdrawal. <https://www.addictionsandrecovery.org/withdrawal.htm>
- MentalHealth.gov. (22 de marzo del 2019). Mental health and substance use disorders. <https://www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/mental-health-substance-use-disorders>
- Monico, N. (9 de febrero del 2021). Memory loss, blackouts, & binge drinking dangers. <https://www.alcohol.org/effects/dangers-of-blackouts/>
- National Council for Behavioral Health (Consejo Nacional de Salud del Comportamiento). (Agosto del 2016). *How to support someone in recovery from addiction*. <https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2016/08/How-to-Support-Someone-in-Recovery.pdf>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo). (2014). *Harmful interactions: Mixing alcohol with medicines* (Publicación n.º 13-5329). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/harmful-interactions-mixing-alcohol-with-medicines>
- National Institute of Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (9 de junio del 2020). Health consequences of drug misuse. <https://www.drugabuse.gov/related-topics/health-consequences-drug-misuse>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo). (Marzo del 2019). Hangovers. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo). (Noviembre del 2019). Understanding the dangers of alcohol overdose. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-dangers-of-alcohol-overdose>
- National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (1.º de junio del 2005). Drug abuse and addiction: One of America's most challenging public health problems <https://archives.drugabuse.gov/publications/drug-abuse-addiction-one-americas-most-challenging-public-health-problems/addiction-chronic-disease>
- National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (Febrero del 2018). Common comorbidities with substance use disorders. National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud). <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>
- National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (Julio del 2018). Drugs, brains, and behavior: The science of addiction. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>

- National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (2019). Commonly abused drugs charts. <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts>
- National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (10 de julio del 2020). Drugs and the brain. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>
- National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (10 de marzo del 2020). Overdose death rates. <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>
- National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas). (26 de mayo del 2020). The science of drug use: Discussion points. <https://www.drugabuse.gov/related-topics/criminal-justice/science-drug-use-discussion-points>
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children (Sociedad Nacional para la Prevención de la Crueldad contra los Niños). (s. f.). Parental substance misuse. <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-protection-system/parental-substance-alcohol-drug-misuse/>
- Partnership to End Addiction. (Junio del 2014). Helping an adult family member or friend with a drug or alcohol addiction. <https://drugfree.org/parent-blog/want-help-adult-family-member-friend-drug-alcohol-problem-7-suggestions/>
- Perlman, W. R. (10 de julio del 2019). Drug use and its consequences increase among middle-aged and older adults. <https://www.drugabuse.gov/news-events/nida-notes/2019/07/drug-use-its-consequences-increase-among-middle-aged-older-adults>
- Rambhade, S., Chakarborty, A., Shrivastava, A., Patil, U. K. y Rambhade, A. (2012). A survey on polypharmacy and use of inappropriate medications. *Toxicology International*, 19(1), págs. 68–73. <https://doi.org/10.4103/0971-6580.94506>
- Recovery Research Center. (2020). Definitions and terminology. <https://www.recoveryanswers.org/addiction-101/definitions-terminology/>
- Sansone, R. A. y Sansone, L. A. (2012). Doctor shopping: A phenomenon of many themes. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(11-12), págs. 42–46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23346518>
- Shatterproof. (s. f.). Stigma-reducing language. <https://www.shatterproof.org/about-addiction/stigma/stigma-reducing-language>
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141, págs. 105–130. <https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Stanford University Office of Alcohol Policy and Education (Oficina de Políticas y Educación sobre el Alcohol de la Universidad Stanford). (s. f.). Looking Out for Your Friends. <https://alcohol.stanford.edu/alcohol-drug-info/staying-safe/looking-out-your-friends>
- State Library of New South Wales (Biblioteca Estatal de Nueva Gales del Sur). (22 de agosto del 2017). What is polydrug use? <https://druginfo.sl.nsw.gov.au/blogs/what-polydrug-use>
- Stopoverdose.org. (s. f.). Good Samaritan law. <http://stopoverdose.org/section/good-samaritan-law>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias). (2016). *Substance use and suicide: A nexus requiring a public health approach* (Publicación n.º SMA-16-4935). Division of Systems Development (División de Desarrollo de Sistemas), Center for Substance Abuse Prevention (Centro de Tratamiento del Abuso de Sustancias). <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4935.pdf>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias). (23 de abril del 2020). Recovery and recovery support. <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias). (20 de noviembre del 2020). Suicide prevention. <https://www.samhsa.gov/find-help/suicide-prevention>
- Substance use disorder. (31 de julio del 2019). En *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. Recuperado el 5 de enero del 2020, de <https://medlineplus.gov/ency/article/001522.htm>
- Thomas, S. (28 de octubre del 2019). Overdose symptoms: Understanding the risk of drug overdose. <https://americanaddictioncenters.org/overdose>
- Tuerke, J. y Woodie, E. (s. f.). *Your recovery message amplified* [Diapositivas de PowerPoint]. [https://health.maryland.gov/bha/Documents/Recovery%20Message%20Amplified!%20\(1\).pdf](https://health.maryland.gov/bha/Documents/Recovery%20Message%20Amplified!%20(1).pdf)

- U.S. Department of Health and Human Services (HHS) (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.), Office of the Surgeon General (Dirección General de Salud Pública). (2016). *Facing addiction in America: The surgeon general's report on alcohol, drugs, and health*.
<https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.). (Enero del 2010). *NIOSH hazard review: Occupational hazards in home healthcare* (Publicación n.º 2010–125).
<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-125/pdfs/2010-125.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2010125>
- University of Northern Iowa Alcohol and Other Drug Prevention and Educational Services (Servicios de Prevención y Educación sobre el Alcohol y Otras Drogas de la Universidad de Northern Iowa). (28 de septiembre del 2020). Do's and don'ts of handling an intoxicated person. <https://aodeducation.uni.edu/health/intoxication>
- University of Washington Alcohol and Drug Abuse Institute (Instituto del Abuso de Drogas y Alcohol de la Universidad de Washington). (Febrero del 2013). *Resumen informativo: Alcohol, drugs, mental illness, and gun violence*.
<https://adai.uw.edu/pubs/infobriefs/ADAI-IB-2013-01.pdf>
- World Health Organization (Organización Mundial de la Salud). (Mes, 2021). Disorders due to substance use. In *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics* (11.^a ed.).
<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f590211325>
- World Health Organization (Organización Mundial de la Salud). (s. f.). Drugs (psychoactive).
<https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>