



## HABLAR SIN RODEOS SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS

La mayoría de las personas se han excedido en algún momento de su vida, desde beber una copa de más o fumar en un ambiente social hasta quizás incluso experimentar con sustancias ilegales. Si bien la mayoría de las personas que incursionan en hábitos poco saludables reconocen rápidamente el aspecto negativo y pueden detenerse sin problemas, a otras les resulta mucho más difícil dejar de hacerlo.

Desde el punto de vista médico, el abuso de sustancias se refiere a un patrón de uso o abuso de sustancias que causa sufrimiento o problemas considerables. Puede tratarse de faltar al trabajo o a la escuela, o incluso de participar en conductas peligrosas como conducir bajo los efectos de drogas o alcohol.

## LO NUEVO EN SU HOSPITAL

- Nos complace anunciar nuestro regreso al **horario normal de visita de pacientes** previo a la pandemia. Los pacientes pueden recibir visitas de 8 a.m. a 8 p.m. todos los días.
- Acompáñenos en la **Feria de Salud de HPIAM** el sábado 7 de mayo de 11 a.m. a 2 p.m. en la escuela secundaria Linda Marquez High School. **Estaremos realizando análisis de glucosa al público.**

### EL ABUSO DE SUSTANCIAS PUEDE CONSISTIR EN SUSTANCIAS LEGALES Y/O ILEGALES.



#### LEGALES

Alcohol  
Nicotina  
Medicamentos de venta libre  
Medicamentos recetados (analgésicos, estimulantes, ansiolíticos, etc.)



#### ILEGALES

Cocaína  
Alucinógenos  
Heroína  
Inhalantes  
Marihuana (en algunas zonas)  
Metanfetamina  
Opiáceos

Si bien la línea que separa lo legal y lo ilegal es clara en la mayoría de los estados, lo que lleva a algunas personas a abusar de las sustancias puede variar en gran medida. El abuso y la dependencia de sustancias pueden deberse a numerosos factores, como vulnerabilidad genética, estrés ambiental, presión social, características de la personalidad y estructura psicológica.

# ALCOHOL

El alcohol es una de las sustancias legales de las que más se abusa en los Estados Unidos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el consumo excesivo de alcohol es la causa de una de diez muertes en adultos. Por eso es importante reconocer cuánto alcohol es demasiado.

- El **consumo excesivo de alcohol** se define como 8 o más tragos por semana en las mujeres y 15 o más tragos por semana en los hombres.
- El **consumo compulsivo de alcohol** en las mujeres es de 4 tragos o más ocasionalmente, mientras que en los hombres es de 5 tragos o más.
- El consumo de alcohol en cualquier medida por parte de **personas menores de 21 años y mujeres embarazadas** se considera abuso de sustancias.



## PREVENIR EL ABUSO DE SUSTANCIAS

No hay un método aplicable a todos para prevenir el abuso de sustancias, pero sí hay algunas estrategias generales que son de utilidad para la mayoría de las personas.

**COMPRENDER CÓMO OCURRE.** El abuso de sustancias suele comenzar de modo inocente cuando las personas experimentan con drogas legales e ilegales que son adictivas, y también cuando beben tanto alcohol que se embriagan. Es importante saber qué cantidad es demasiado o qué cantidad no se recomienda consumir en absoluto, y tomar la decisión consciente de mantenerse dentro de los límites.

**EVITAR LA TENTACIÓN Y LA PRESIÓN.** La presión social es la causa de diversos patrones de abuso de sustancias. Si se ve tentado por hábitos no saludables que ve a su alrededor, o si siente la presión de tomar parte para integrarse a un grupo, revalúe con qué personas comparte su tiempo. Recuerde que quienes se preocupen por usted no lo obligarán a tomar decisiones poco saludables.

**BUSCAR AYUDA ANTE PROBLEMAS MENTALES.** Muchas afecciones de salud, incluso las frecuentes, como la ansiedad y el estrés, están estrechamente relacionadas con el abuso de sustancias. Si ese es su caso, pida ayuda a su proveedor de atención médica o a un profesional licenciado en salud mental a fin de aprender estrategias para hacer frente a la situación.

**CONOCER LOS FACTORES DE RIESGO.** Los comportamientos adictivos y las afecciones de salud mental pueden destrozarse familias. Sin embargo, el hecho de saber que usted puede correr un mayor riesgo de abusar de sustancias por sus antecedentes familiares puede hacerlo más consciente de los comportamientos y los entornos tóxicos que debe evitar.

**BUSCAR EL EQUILIBRIO.** Las personas tienden a adoptar comportamientos no saludables cuando sienten que pierden el control de su vida. Sin embargo, al ser conscientes de los niveles de estrés y buscar formas saludables de manejarlo (por ejemplo, haciendo ejercicio, meditando, etc.), la mayoría de las personas pueden vivir vidas equilibradas sin sustancias nocivas.

Si usted o alguno de sus seres queridos tiene dificultades para controlar el abuso de sustancias, programe una cita para analizar la situación con un proveedor de atención médica de confianza. También encontrará información útil en estos sitios web:



**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS:** [aa.org](http://aa.org)  
**NARCÓTICOS ANÓNIMOS:** [na.org](http://na.org)  
**ADMINISTRACIÓN DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS:** [samhsa.gov](http://samhsa.gov)

Si desea recibir estos boletines informativos todos los meses, envíe un correo electrónico a

✉ [communityHP@pipelinehealth.us](mailto:communityHP@pipelinehealth.us)  
y escriba en el Asunto "Health Connection".