

Momentum

Recuperación y concientización sobre el consumo de sustancias



Programa de Asistencia al Empleado
Para Una Consulta Profesional
Llame al 1-800-523-5668
Para usuarios de audio texto: 1-800-882-7610



El camino gratificante hacia la recuperación

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

El abuso de sustancias no es una enfermedad muy bien oculta. De hecho, más de la mitad de la población estadounidense mayor de 12 años (o 165 millones de personas) son consumidores de sustancias actuales (es decir, alcohol, drogas o tabaco). A pesar de que el uso moderado de sustancias puede no ser problemático para algunos, muchos otros ven sus ciclos de vida fuera de control, lo que requiere la intervención del tratamiento.



Seminario web en vivo—Únase a nuestro seminario web del **miércoles 9 de septiembre, La crisis de los opioides: ¿Cómo llegamos aquí, hacia dónde nos dirigimos, qué podemos hacer?** [Inscríbese aquí.](#)

- Las etapas de recuperación suelen incluir el reconocimiento del problema (¡un paso crucial!); seleccionar un programa o lugar de tratamiento; control de la abstinencia; establecer nuevas estrategias de afrontamiento; y mantenimiento de la recuperación a largo plazo.
- La recuperación del abuso de sustancias o la adicción debe ser vista como un proceso en lugar de un evento de una sola vez. El camino de recuperación de cada individuo es único.
- Participar en un grupo de apoyo a las recaídas en curso ayuda a las personas a mantenerse en el camino, aprender habilidades de afrontamiento y recibir el aliento de otros en el camino a la recuperación.

Obtener ayuda

1. Si usted o un ser querido podrían tener un problema de consumo de sustancias, comuníquese con su programa para obtener apoyo confidencial y experto a través de información útil sobre el tratamiento, autoevaluaciones y terapia autoguiada en línea.
2. Los lugares para el tratamiento de drogas/alcohol pueden incluir rehabilitación en un consultorio médico, una unidad hospitalaria o un centro de tratamiento de adicciones; tratamiento residencial o diurno; o atención ambulatoria o ambulatoria intensiva.
3. Encuentre recursos de tratamiento local a través de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA): <https://findtreatment.samhsa.gov/>, o llame a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA: 1-800-662-AYUDA (4357). Obtenga información sobre los centros de recuperación, rehabilitación y tratamiento en www.recovery.org.

Fuentes adicionales: Centro Nacional de Estadística sobre Abuso de Drogas (National Center for Drug Abuse Statistics), Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse, NIDA).

¡Inicie sesión en MagellanAscend.com!

Magellan
HEALTHCARE®

Cuidar su salud mental

Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio

Este es un momento para mostrar compasión por los afectados por el suicidio, para crear conciencia sobre el riesgo de suicidio y para conectar a las personas que tienen pensamientos suicidas con los servicios de tratamiento.

1. **El suicidio afecta a todos, no solo a las víctimas.** El suicidio afecta a familiares y amigos mucho después de la pérdida de un ser querido.
2. **Si siente que alguien está en riesgo, tómese su tiempo para hablar con ellos.** Las investigaciones muestran que las personas que están teniendo pensamientos de suicidio sienten alivio cuando alguien pregunta por ellos de una manera cariñosa y sin juzgar.
3. **Ayúdelos a mantenerse seguros.** Los estudios muestran que se producen menos suicidios cuando las personas tienen menos acceso a medios letales (armas de fuego, ciertos medicamentos, etc.).
4. **Fomentar las conexiones de apoyo.** Si alguien está en riesgo, ayúdeles a crear una red de personas y recursos para el apoyo. Esto les ayudará a tomar medidas positivas y reducir los sentimientos de aislamiento y desesperanza.

Visite www.MagellanHealth.com/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Ocuparse del bienestar

Mejorar la comprensión

- El Mes Nacional de la Recuperación (septiembre) promueve la concienciación sobre los problemas de salud mental y consumo de sustancias, celebra a los millones de personas que se recuperan y disminuye los conceptos erróneos que pueden causar estigma sobre las enfermedades de salud conductual.
- Se alienta a las personas en recuperación a hablar sobre los logros que han alcanzado y a compartir sus éxitos con vecinos, amigos y colegas. Esto aumenta la familiaridad de la comunidad con los desafíos de salud mental y consumo de sustancias.

Tarea diaria

Abuso de sustancias vs. adicción: ¿Cuál es la diferencia?

- **El abuso de sustancias** es usar drogas, alcohol o medicamentos recetados de una manera que le dañe o le lleve a dañar a otros. Las personas que abusan de sustancias a veces pueden aprender de las consecuencias negativas y cambiar su comportamiento.
- **La adicción** es una dependencia química que impide que las personas cambien por sí solas. Las ansias incontrolables llevan a los usuarios a continuar con el uso de sustancias autodestructivas a pesar de sufrir daños en múltiples áreas de la vida.

Más de

8.5 millones de adultos

estadounidenses tienen enfermedades mentales y trastorno por consumo de sustancias.

Fuente: Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).

