



Hay apoyo disponible para usted y su familia

Guía de recursos para padres y cuidadores sobre el consumo de sustancias





14.5 millones

de estadounidenses de 12 años o más padecen un trastorno por consumo de alcohol.¹

9.7 millones

de personas de 12 años o más abusaron de los analgésicos con receta en el último año.²

39.9%

de los alumnos de 12° grado declaran haber consumido drogas ilícitas en el último año.³

Para los niños y adolescentes que consumen sustancias, el apoyo es importante. La buena noticia es que hay ayuda disponible para ellos y para toda la familia.

Probablemente tenga muchas preguntas. “¿Beber es una experimentación normal de los adolescentes?” “¿Cómo puedo hacer que mi hijo hable de lo que realmente siente?” Es importante que sepa que no tiene que resolverlo todo por su cuenta.

Esta guía está diseñada para ayudar a los padres y cuidadores.

Explore los recursos disponibles para usted y su hijo/adolescente. Y pida ayuda. Nunca es demasiado pronto.

¿No sabe qué buscar?

Estos son algunos signos de advertencia del consumo de sustancias:⁴

- Cambio de personalidad
- Puertas con cerradura
- Desaparecer durante largos períodos de tiempo
- Volverse inusualmente torpe
- Cambio en las relaciones
- Problemas de concentración
- Períodos de alta energía seguidos de dormir mucho

Factores de riesgo de un trastorno por consumo de sustancias

Hay algunos factores que pueden aumentar el riesgo de consumo de sustancias.⁵

Factores biológicos

Genética. Los trastornos por consumo de sustancias son condiciones de salud en las que intervienen factores biológicos. Por eso, en parte, las sustancias pueden afectar a las personas de diferentes maneras. Si alguien tiene antecedentes familiares de trastornos por consumo de sustancias, su riesgo de desarrollar uno puede aumentar.

Factores psicológicos

Afecciones de salud mental. Los problemas de salud mental y el consumo de sustancias suelen ir unidos. Aproximadamente dos tercios de los niños/adolescentes que padecen un trastorno por consumo de sustancias también tienen una enfermedad mental.⁶ Los niños a los que se les ha diagnosticado un traumatismo o una enfermedad relacionada con el estrés también corren un mayor riesgo. Ser diagnosticado antes de los 12 años hace que tengan un 23 % más de probabilidades de sufrir un trastorno por consumo de sustancias en la adolescencia.⁷

Factores sociales

- **Falta de conexión social.** Las personas que se sienten solas pueden afrontar sus sentimientos de forma poco saludable.
- **Salir con amigos que consumen.** Los jóvenes suelen animar a sus amigos a consumir. Esto puede hacer que sean más propensos a beber en exceso. También puede conducir a un mayor consumo a lo largo de su vida.⁸ El consumo excesivo de alcohol puede aumentar los riesgos médicos, como la intoxicación etílica.
- **La presión de los compañeros y las redes sociales.** En línea o en persona, la presión de los compañeros puede ser fuerte. Las redes sociales también pueden fomentar su uso. Las publicaciones pueden glorificar el uso. Además, algunas empresas contratan a influencers para promocionar sus productos.

Experiencias de vida

- **Falta de un sistema de apoyo.** Los adolescentes que no se sienten apoyados o que se sienten rechazados por sus padres u otras personas pueden ser más propensos a consumir sustancias. El rechazo puede producirse por diversos motivos, como que los padres no acepten a un hijo que se identifica como LGBTQ+.⁹
- **Fácil acceso a las sustancias.** Si los padres u otras personas ponen las sustancias a disposición de los niños, éstos pueden probarlas.
- **Abuso sexual en la infancia.** Aproximadamente 1 de cada 7 niños sufre abusos o negligencia.¹⁰ Los abusos sexuales, en particular, aumentan el riesgo de padecer un trastorno por consumo de sustancias.
- **No ir bien en la escuela.** Los problemas en la escuela pueden ser un factor de riesgo para los trastornos por consumo de sustancias. También puede ser una señal, ya que los niños que consumen alcohol y otras sustancias pueden faltar a la escuela o dejar de hacer lo mismo.

Aunque no puede controlar todos estos factores de riesgo, hay formas de fomentar la buena salud. Demuestre su amor y apoyo, incluso cuando sea difícil. Y concéntrese en estas cuatro cosas:^{11,12}



Salud

Tomar decisiones saludables para el bienestar físico y emocional



Inicio

Tener un lugar seguro y estable para vivir



Propósito

Ir a la escuela, ser voluntario, trabajar o cuidar de otros



Comunidad

Experimentar relaciones basadas en la esperanza, el apoyo, el amor y la amistad

Preguntas que hay que hacer a un profesional de la salud

El proveedor de atención médica de su hijo/ adolescente puede ser un socio importante para prevenir o abordar el consumo de sustancias. Aunque es probable que los niños mayores y los adolescentes tengan sus citas con el médico sin que usted esté en la habitación, puede mantener una conversación con su médico.

Estos son algunos ejemplos de los tipos de preguntas que puede hacer:⁷

- Mi familia tiene un historial de trastornos por consumo de sustancias y enfermedades mentales. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene una experiencia similar?
- Creo que mi hijo adolescente está bebiendo. ¿Debería preocuparme por esto, o es algo normal en los adolescentes?
- La marihuana es ahora legal en mi estado. ¿Cómo debo hablar de eso con mis hijos?
- Mi hijo parece estar deprimido últimamente, pero no quiere hablar de ello. ¿Qué cree que debo hacer?



La intervención temprana es clave.

Si observa que su hijo/ adolescente bebe o consume drogas, tómelo en serio. Intervenir pronto ante cualquier síntoma de consumo de sustancias o de salud mental puede evitar que la situación empeore.⁹

He aquí algunas formas de hablar con su niño/ adolescente:¹³

- **Asegúrese de entender la situación.** Investigue con antelación para que conozca los riesgos que corre su niño/ adolescente.
- **Prepárese para la conversación.** Aunque sea difícil no mostrar su decepción o frustración, intente iniciar una conversación abierta. No avergüence a su niño/ adolescente. Mantenga la calma y demuestre que quiere ayudar.
- **Establezca límites.** Tenga consecuencias claras y al mismo tiempo utilice el refuerzo positivo.

Visite [drugfree.org/how-to-talk-to-your-kids-about-drugs/](https://www.drugfree.org/how-to-talk-to-your-kids-about-drugs/) para obtener grandes recursos que le ayuden a prepararse para la conversación.

Recursos

Shatterproof

Shatterproof es una organización nacional sin ánimo de lucro dedicada a poner fin a la crisis de adicción en EE. UU. Visite Shatterproof en cualquier momento para informarse sobre los aspectos básicos del consumo de sustancias, la prevención, el tratamiento, la recuperación y mucho más. También puede realizar la evaluación ATLAS de Shatterproof para saber qué tipo de tratamiento puede ser adecuado para su niño/adolescente.

shatterproof.org

treatmentatlas.org

Hazelden Betty Ford

A través de una asociación preferente con Hazelden Betty Ford, Optum le ofrece a usted y a su familia acceso a un apoyo de primera clase para el consumo de sustancias sin salir de casa, sin costo adicional para usted. Los recursos en línea incluyen:

- **Programa familiar virtual**

Este programa en línea de un día de duración, en inglés o español, se centra en la educación y ayuda a desarrollar habilidades de enfrentar problemas.

- **Programas de 12 pasos**

Dirigidas por populares facilitadores de retiros, estas sesiones se centran en los principios de los 12 pasos, incluyendo vivir sin resentimiento, hacer enmiendas, principios espirituales, preguntas comunes y la Oración de la Serenidad.

- **Comunidades sociales**

Con reuniones de recuperación programadas y salas de chat, las comunidades sociales le dan acceso a otras personas en proceso de recuperación, así como a blogs y podcasts.

- **Aplicación My Sober Life Pro**

Esta aplicación está diseñada para adolescentes y jóvenes adultos en recuperación. Cuenta con un contador de sobriedad y herramientas para ayudar a prevenir las recaídas. Para ver una lista de otras aplicaciones de recuperación disponibles, visite recoverygo.org.

- **Programa Connection™**

Este programa ofrece apoyo para la recuperación temprana. Incluye un entrenamiento intensivo y personalizado.

- **Conexión para las familias**

Aprenda a reconstruir la confianza y las relaciones. Este programa ofrece seis sesiones de 30 minutos con un consejero con licencia estatal.

recoverygo.org



Recursos

Ame al niño, odie la enfermedad

“Ame al niño, odie la enfermedad: Lecciones aprendidas de un padre que se enfrenta a la adicción de su hijo” comparte el trayecto de una persona. Es un blog creado por un padre con experiencia en el mundo real. Lea 12 relatos breves sobre los retos por los que pasó y cómo se convirtió en parte de la recuperación de su hijo.

La historia de cada persona es única. Pero este blog podría ayudarle a sentir que no está solo en su viaje, y que hay esperanza.

addictionlessons.com

Recuperación SMART

SMART Recovery ofrece reuniones abiertas y gratuitas para cualquier persona que busque una recuperación de la adicción basada en la ciencia y con poder propio. Son una oportunidad para que las personas aborden los trastornos por consumo de sustancias para sí mismas o para un familiar o amigo que les preocupe.

smartrecovery.org

Alcohólicos Anónimos (AA)

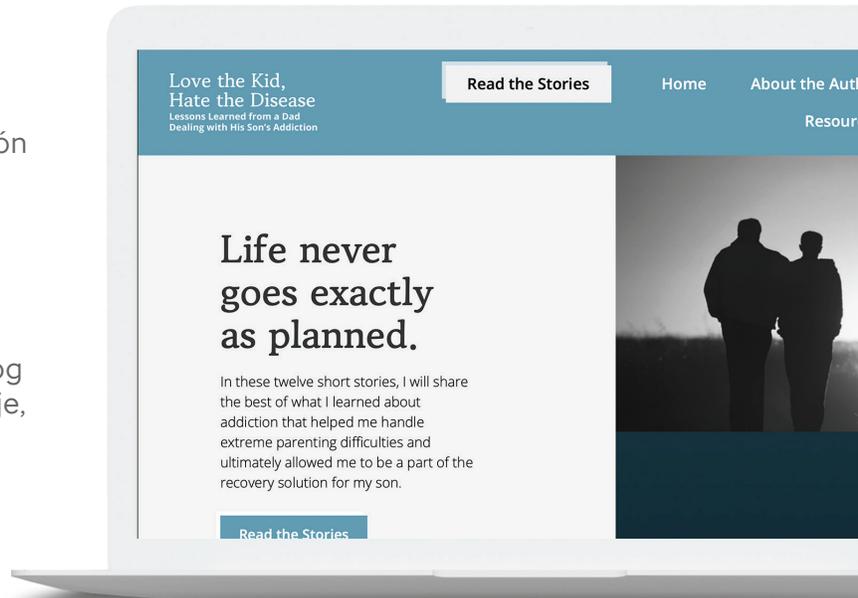
AA reúne a las personas que se enfrentan al trastorno por consumo de alcohol para apoyarse mutuamente. Ofrece reuniones gratuitas a cualquier persona que quiera dejar de beber. El programa se basa en los 12 pasos. Son un conjunto de principios espirituales.

aa.org

Al-Anon

Con reuniones en línea y en persona, Al-Anon ofrece apoyo a las personas con un familiar que sufre un trastorno por consumo de sustancias. Ofrecen la oportunidad de escuchar a otras personas que han tenido experiencias similares y le muestran cómo apoyar a su ser querido.

al-anon.org



Alateen

Las reuniones de Alateen, disponibles a través de una aplicación móvil, están dirigidas a personas de entre 13 y 18 años que se han visto afectadas por el consumo de alcohol de otra persona. Es un lugar para compartir experiencias y discutir las dificultades. Alateen no es para adolescentes que buscan apoyo para su propio consumo de sustancias.

al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen

Narcóticos Anónimos (NA)

NA trata de ayudar a las personas a recuperarse del trastorno por consumo de sustancias. Ofrece reuniones gratuitas en línea y en persona.

na.org

Asociación para Acabar con las Adicciones

Este sitio web incluye información útil para las familias. Visite la sección “Prevención y acción temprana”. Puede utilizar la herramienta de evaluación de riesgos y obtener consejos para hablar con los niños. También puede descargar libros de jugadas para padres de preadolescentes o adolescentes.

al-anon.orgdrugfree.org

Obtenga ayuda ahora

Si usted o alguien que conoce está preocupado por el consumo de sustancias, obtenga apoyo anónimo las 24 horas del día de un defensor capacitado en la atención y recuperación del consumo de sustancias. Pueden ayudarle a encontrar tratamiento, normalmente en 24 horas.

Línea de Ayuda para Trastornos por Consumo de Sustancias

1-855-780-5955

El camino puede ser difícil a veces. Pero es importante seguir. La recuperación es posible y su niño/adolescente puede tener un futuro más saludable.

Las imágenes de archivo se utilizan únicamente con fines ilustrativos.

1. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol use in the United States. niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/alcohol-facts-and-statistics. Updated March 2022. Accessed June 7, 2022.
2. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health. [samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29393/2019NSDUHFRPDFWHTML/2019NSDUHFR090120.htm](https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29393/2019NSDUHFRPDFWHTML/2019NSDUHFR090120.htm). Accessed June 7, 2022.
3. National Institute on Drug Abuse. Monitoring the future: 2021 survey results. [nida.nih.gov/research-topics/trends-statistics/infographics/monitoring-future-2021-survey-results](https://www.nida.nih.gov/research-topics/trends-statistics/infographics/monitoring-future-2021-survey-results). December 15, 2021. Accessed June 7, 2022.
4. Partnership to End Addiction. Signs of drug use in teens. [drugfree.org/article/signs-of-drug-use-in-teens/#How%20to%20spot%20signs%20of%20drug%20use](https://www.drugfree.org/article/signs-of-drug-use-in-teens/#How%20to%20spot%20signs%20of%20drug%20use). July 2022. Accessed July 22, 2022.
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). High-risk substance use among youth. [cdc.gov/healthyyouth/substance-use/index.htm](https://www.cdc.gov/healthyyouth/substance-use/index.htm). Last reviewed October 22, 2020. Accessed June 17, 2022.
6. Youth.gov. Co-occurring disorders. [youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/co-occurring](https://www.youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/co-occurring). Accessed June 8, 2022.
7. Partnership to End Addiction. Playbook for parents of teens. [drugfree.org/wp-content/uploads/2022/01/Playbook-for-Parents-of-Teens-062821.pdf](https://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2022/01/Playbook-for-Parents-of-Teens-062821.pdf). Accessed June 17, 2022.
8. Keyzers A, Lee S-K, Dworkin J. Peer pressure and substance use in emerging adulthood: A latent profile analysis. *Subst Use Misuse*. 2020;55(10):1716-1723.
9. Krueger EA, Fish JN, Upchurch DM. Sexual orientation disparities in substance use: Investigating social stress mechanisms in a national sample. *Am J Prev Med*. 2020;58(1):59-68.
10. CDC. Fast facts: Preventing child abuse and neglect. [cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/fastfact.html](https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/fastfact.html). Last reviewed April 6, 2022. Accessed June 24, 2022.
11. U.S. Department of Health and Human Services. Healthy behavior. [opa.hhs.gov/adolescent-health/physical-health-developing-adolescents/healthy-behavior](https://www.opa.hhs.gov/adolescent-health/physical-health-developing-adolescents/healthy-behavior). Accessed June 24, 2022.
12. SAMHSA. Recovery and recovery support. [samhsa.gov/find-help/recovery](https://www.samhsa.gov/find-help/recovery). Last updated April 4, 2022. Accessed June 24, 2022.
13. Partnership to End Addiction. How to talk to your kids about drugs. [drugfree.org/how-to-talk-to-your-kids-about-drugs/](https://www.drugfree.org/how-to-talk-to-your-kids-about-drugs/). July 2022. Accessed July 22, 2022.



Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF7453169 219981-062022 OHC