



Hay apoyo disponible para ti y tu familia.

Guía de recursos para problemas de consumo de sustancias para padres de familia y personas que cuidan de otras.

Septiembre es el mes dedicado a la recuperación





Hay apoyo disponible para ti y tu familia.

Guía de recursos para problemas de consumo de sustancias
para padres de familia y personas que cuidan de otras.





14.5 millones

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

9.7 millones

de personas de 12 años de edad o más consumieron en exceso medicamentos para el dolor de venta con receta en el último año.²

El 39.9 %

de los alumnos de 12º grado afirma haber consumido drogas ilícitas en el último año.³

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

Probablemente tengas muchas preguntas. "¿Es el consumo de alcohol algo que experimentan los adolescentes normalmente?" "¿Cómo puedo lograr que mi hijo hable sobre cómo se siente en realidad?". Es importante que sepas que no tienes que resolverlo todo tú solo.

Esta guía está diseñada para ayudar a los padres de familia y a las personas que cuidan de otras.

Consulta los recursos disponibles para ti y para tu niño o adolescente. Puedes pedir ayuda. Nunca es demasiado pronto.

¿No estás seguro de lo que tienes que observar?

Estas son algunas de las señales de advertencia de consumo de sustancias:⁴

- Cambio en la personalidad.
- Encerrarse con seguro en la puerta.
- Desaparecer durante largos períodos.
- Volverse demasiado torpe.
- Cambios en las relaciones.
- Dificultad para concentrar la atención.
- Períodos de intensa energía y después dormir demasiado.

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 afecciones de la salud en las que intervienen factores biológicos. Este es, en parte, el motivo por el cual las sustancias pueden afectar a las personas de distintas maneras. Si una persona tiene antecedentes familiares de trastornos por consumo de sustancias, el riesgo de padecer un trastorno puede aumentar.

Factores psicológicos

Trastornos mentales. Los trastornos mentales y el consumo de sustancias ocurren con frecuencia al mismo tiempo. Aproximadamente dos terceras partes de los niños o adolescentes que padecen un trastorno por consumo de sustancias también sufren algún trastorno mental.⁶ Los niños diagnosticados con un traumatismo o una afección relacionada con el estrés también corren un mayor riesgo. Si se les diagnostica antes de cumplir 12 años, tienen un 23 % más de probabilidad de sufrir un trastorno por consumo de sustancias en la adolescencia.⁷

Factores sociales

- **Falta de relaciones sociales.** Las personas que se sienten solas podrían sobrellevar sus sentimientos de manera poco saludable.
- **Reunirse con amigos que consumen sustancias.** Los jóvenes incitan con frecuencia a sus amigos a consumir sustancias. Esto puede hacerlos más propensos a embriagarse. También puede conducir a un mayor consumo a lo largo de su vida.⁸ Beber alcohol en exceso puede aumentar los riesgos a la salud, como sufrir una intoxicación alcohólica.
- **La presión de los compañeros y los medios sociales.** En línea o presencial, la presión de los compañeros puede ser intensa. Los medios sociales pueden también promover el consumo. Las publicaciones lo caracterizan para que parezca atractivo. Además, algunas empresas contratan a influenciadores para promocionar sus productos.

Experiencias vividas.

- **Falta de un sistema de apoyo.** Los adolescentes que sienten que no tienen apoyo o que sus padres u otras personas los rechazan son más susceptibles a consumir sustancias. El rechazo puede deberse a varias razones, como el que un padre no acepte a un hijo que se identifica como LGBTQ+.⁹
- **Fácil acceso a sustancias.** Si los padres u otras personas facilitan sustancias a los niños, es posible que las prueben.
- **Abuso sexual en la infancia.** Aproximadamente uno de cada siete niños sufre maltrato o abandono.¹⁰ El abuso sexual, en particular, aumenta el riesgo de padecer un trastorno por consumo de sustancias.
- **Mal desempeño escolar.** Las dificultades con el estudio pueden ser un factor de riesgo para el trastorno por consumo de sustancias. El mal desempeño también puede ser una señal, ya que los niños que consumen alcohol y otras sustancias pueden faltar a clase o bajar el nivel de desempeño.

Aunque no puedes controlar todos estos factores de riesgo, hay formas de mejorar la salud. Demuestra tu amor y apoyo, aun cuando la situación sea difícil. Siempre ten en mente estas cuatro cosas:^{11,12}



Salud

Elegir alimentos y bebidas saludables que favorezcan el bienestar físico y emocional.



Hogar

Tener un lugar seguro y estable para vivir.



Propósito

Estudiar, servir como voluntario, trabajar o cuidar de otras personas.



Comunidad

Desarrollar relaciones basadas en la esperanza, el apoyo, el amor y la amistad.

Preguntas para un proveedor de atención médica

El proveedor de atención médica de tu niño o adolescente puede ser un colaborador importante para prevenir o tratar el consumo de sustancias. Aunque es probable que los niños de más edad y los adolescentes acudan a sus citas médicas sin que estés presente, puedes hablar con su médico.

Estos son algunos ejemplos del tipo de preguntas que puedes hacer:⁷

- Mi familia tiene antecedentes de trastornos por consumo de sustancias y trastornos mentales. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene una experiencia similar?
- Creo que mi hijo adolescente consume bebidas alcohólicas. ¿Me debo preocupar por ello o es normal en los adolescentes?
- La marihuana ya es legal en mi estado. ¿Cómo debo hablar de esto con mis hijos?
- Mi hijo parece estar deprimido últimamente, pero no quiere hablar de ello. ¿Qué considera que debo hacer?



La intervención temprana es clave.

Cuando te des cuenta de que tu niño o adolescente consume drogas o alcohol, haz algo de inmediato. La intervención temprana ante cualquier signo de consumo de sustancias o de problemas de salud mental puede evitar que la situación empeore.⁹

Estas son algunas formas de hablar con tu niño o adolescente:¹³

- **Asegúrate de que entiendes la situación.** Investiga con anticipación para conocer los riesgos que corre tu niño o adolescente.
- **Prepárate para la conversación.** Aunque puede ser difícil no mostrar decepción o frustración, intenta entablar una conversación abierta. No avergüences a tu niño o adolescente. Mantén la calma y demuestra que quieres ayudar.
- **Establece límites.** Establece las consecuencias claramente y, al mismo tiempo, utiliza el estímulo como refuerzo positivo.

Visita [drugfree.org/how-to-talk-to-your-kids-about-drugs/](https://www.drugfree.org/how-to-talk-to-your-kids-about-drugs/) para obtener excelentes recursos que te ayuden a prepararte para la conversación.

Recursos

Shatterproof

Shatterproof es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a poner fin a la crisis de adicción en EE.UU. Visita Shatterproof en el momento que desees para obtener información sobre los aspectos básicos del consumo de sustancias, la prevención, los tratamientos, la recuperación y mucho más. También puedes utilizar la evaluación ATLAS de Shatterproof para saber qué tipo de tratamiento puede ser adecuado para tu niño o adolescente.

shatterproof.org

treatmentatlas.org

Hazelden Betty Ford

A través de una colaboración exclusiva con Hazelden Betty Ford, Optum ofrece, a ti y a tu familia, acceso a un apoyo de primera clase para tratar el consumo de sustancias, sin salir de tu casa y sin costo adicional. Los recursos en línea incluyen:

- **Programa virtual para familias**

Este programa en línea de un día de duración, en inglés o español, se enfoca en la educación, y ayuda a desarrollar habilidades para afrontar los problemas.

- **Programas de 12 pasos**

Estas sesiones, dirigidas por conocidos facilitadores de retiros, se basan en los principios de los 12 pasos, como vivir sin resentimiento, reparar ofensas, principios espirituales, preguntas comunes y la oración de la serenidad.

- **Comunidades en los medios sociales**

Con reuniones de recuperación programadas y salas de conversación, las comunidades en los medios sociales te dan acceso a otras personas en proceso de recuperación, así como a blogs y transmisiones de audio (podcasts).

- **La aplicación My Sober Life Pro**

Esta aplicación está diseñada para adultos jóvenes y adolescentes en recuperación. Incluye una calculadora de tiempo de sobriedad y herramientas para prevenir las recaídas. Para obtener una lista de otras aplicaciones para la recuperación disponibles, visita recoverygo.org.

- **Programa Connection™**

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

- **Connection for Families (Relaciones de familia)**

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



recoverygo.org

Recursos

Love the Kid, Hate the Disease

“Love the Kid, Hate the Disease: Lessons Learned from a Dad Dealing with His Son’s Addiction” (Ama al hijo, odia el trastorno: lecciones aprendidas de un padre que se enfrenta a la adicción de su hijo), describe la experiencia de una persona. Es un blog creado por un padre con experiencia real. Lee 12 historias cortas sobre las dificultades que enfrentó y cómo participó en la recuperación de su hijo.

La historia de cada persona es única. Este blog puede ayudarte a sentir que no estás solo en esta experiencia y que hay esperanza.

addictionlessons.com

SMART Recovery

SMART Recovery ofrece reuniones abiertas y gratuitas para cualquier persona con adicciones que busque una recuperación basada en la ciencia y el esfuerzo personal. Estas reuniones ofrecen la oportunidad para que las personas aborden los trastornos por consumo de sustancias, ya sean propios o de un familiar o amigo que les preocupa.

smartrecovery.org

Alcohólicos Anónimos (AA)

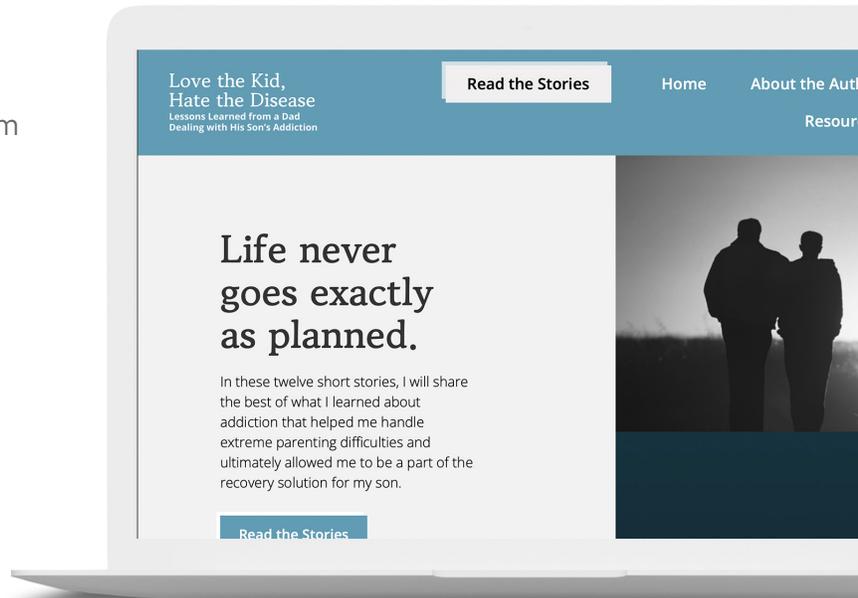
AA reúne a personas que sufren trastornos por consumo de alcohol para que se apoyen mutuamente. Ofrece reuniones gratuitas para personas que quieran dejar la bebida. Este programa está basado en los 12 pasos. Los pasos son un conjunto de principios espirituales.

aa.org

Al-Anon

Al-Anon, con reuniones en línea y presenciales, ofrece apoyo a las personas con un familiar que sufre un trastorno por consumo de sustancias. Este grupo ofrece la oportunidad de escuchar a otras personas que han tenido experiencias similares y también enseñan cómo apoyar a un ser querido.

al-anon.org



Alateen

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

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

Narcóticos Anónimos (NA)

El propósito de NA es ayudar a que las personas se recuperen del trastorno por consumo de sustancias. Ofrece reuniones gratuitas en línea y presenciales.

na.org

Partnership to End Addiction (Alianza para erradicar la adicción)

Este sitio web incluye información útil para las familias. Visita la sección "Prevention & Early Action" (Prevención y acción temprana). Puedes utilizar la herramienta de evaluación de riesgos y encontrar consejos sobre cómo hablar con tus hijos. También puedes descargar guías para padres de preadolescentes o adolescentes.

drugfree.org

Obtén apoyo ahora mismo

Si tú o algún conocido tuyo tienen problemas por consumo de sustancias, pueden obtener apoyo de manera anónima las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de un consejero capacitado en el tratamiento y la recuperación por consumo de sustancias. Ellos te pueden ayudar a encontrar un tratamiento, usualmente en un plazo de 24 horas.

Línea de ayuda para trastornos por consumo de sustancias

1-855-780-5955

El proceso puede ser difícil algunas veces. No obstante, es importante seguir adelante. La recuperación es posible, y tu niño o adolescente puede tener un mejor futuro, con buena salud.

Las imágenes genéricas se utilizan sólo con fines ilustrativos.

1. Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. Alcohol use in the United States (El consumo de alcohol en los Estados Unidos). niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/alcohol-facts-and-statistics. Contenido actualizado en marzo de 2022. Fecha de acceso: 7 de junio de 2022.
2. Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Indicadores clave de consumo de sustancias y trastornos mentales en los EE. UU.: Resultados de la encuesta nacional de 2019 sobre el consumo de drogas y la salud. samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29393/2019NSDUHFRPDFWHTML/2019NSDUHFR090120.htm. Fecha de acceso: 7 de junio de 2022.
3. Instituto Nacional contra la Drogadicción. Monitoring the future (Vigilancia del futuro): Resultados de la encuesta de 2021. nida.nih.gov/research-topics/trends-statistics/infographics/monitoring-future-2021-survey-results. 15 de diciembre de 2021. Fecha de acceso: 7 de junio de 2022.
4. Partnership to End Addiction (Alianza para erradicar la adicción). Signs of drug use in teens (Signos de consumo de drogas en los adolescentes). drugfree.org/article/signs-of-drug-use-in-teens/#How%20to%20spot%20signs%20of%20drug%20use. Julio de 2022. Fecha de acceso: 22 de julio de 2022.
5. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). High-risk substance use among youth (Consumo de sustancias de alto riesgo entre los jóvenes). cdc.gov/healthyyouth/substance-use/index.htm. Última revisión: 22 de octubre de 2020. Fecha de acceso: 17 de junio de 2022.
6. Youth.gov. Co-occurring disorders (Trastornos coexistentes). youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/co-occurring. Fecha de acceso: 8 de junio de 2022.



Para obtener más recursos, herramientas e información sobre el apoyo por consumo de sustancias, visita liveandworkwell.com. Puedes obtener ayuda para encontrar la atención médica y el apoyo que necesitas, desde grupos de apoyo hasta opciones de tratamiento.

7. Partnership to End Addiction (Alianza para erradicar la adicción). Playbook for parents of teens (Guía para padres de adolescentes). drugfree.org/wp-content/uploads/2022/01/Playbook-for-Parents-of-Teens-062821.pdf. Fecha de acceso: 17 de junio de 2022.
8. Keyzers A, Lee S-K, Dworkin J. Peer pressure and substance use in emerging adulthood: A latent profile analysis. *Subst Use Misuse (Presión de grupo y consumo de sustancias en la edad adulta temprana)*. Análisis de perfil latente. Abuso de consumo de sustancias). 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 (Diferencias de orientación sexual en el consumo de sustancias: investigación de los mecanismos de estrés social en una muestra nacional). *Am J Prev Med (Revista Americana de Medicina Preventiva)*. 2020;58(1):59-68.
10. CDC. Fast facts: Preventing child abuse and neglect (Datos de interés: prevención del maltrato y abandono infantil). cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/fastfact.html. Última revisión: 6 de abril de 2022. Fecha de acceso: 24 de junio de 2022.
11. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Healthy behavior (Conducta sana). opa.hhs.gov/adolescent-health/physical-health-developing-adolescents/healthy-behavior. Fecha de acceso: 24 de junio de 2022.
12. SAMHSA. Recovery and recovery support (La recuperación y el apoyo para la recuperación). samhsa.gov/find-help/recovery. Última actualización: 4 de abril de 2022. Fecha de acceso: 24 de junio de 2022.
13. Partnership to End Addiction (Alianza para erradicar la adicción). How to talk to your kids about drugs (Alianza para erradicar la adicción). Cómo hablar con tus niños sobre las drogas). drugfree.org/how-to-talk-to-your-kids-about-drugs/. Julio de 2022. Fecha de acceso: 22 de julio de 2022.



Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., el empleador o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF10920168 304059-072023 OHC