

# Viviendo Bien con AIMGA

## VOLUMEN 8 – COMPRENSIÓN DEL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS Y RECONOCIMIENTO DE SOBREDOSIS



### DESCRIPCIÓN GENERAL

En Canadá, aproximadamente el 21% de la población (ó 6 millones de personas) experimentará un trastorno por consumo de sustancias o adicción en algún momento de su vida. Según el Centro Canadiense de Uso de Sustancias y Adicciones, las principales adicciones en Canadá son: alcohol, cannabis, cocaína, juegos de azar, metanfetaminas, opioides y medicamentos recetados.

**Sources:** [Penington Institute, 2023](#); [Moore, 2021](#); [Canadian Centre on Substance Use and Addiction, 2023](#)



### ¡RECORDATORIOS DE SALUD!



#### Sitios y prácticas de inyección seguros

- Al garantizar sitios de uso / inyección seguros y adoptar las mejores prácticas, podemos proteger vidas de muchas maneras. Estos lugares ayudan a conectar a las personas con los servicios sociales y de atención médica, reducir el riesgo de sobredosis accidentales, reducir el uso público de drogas y el reuso de equipo de inyección, reduciendo así la propagación de enfermedades infecciosas y la presión sobre los servicios médicos de emergencias

#### Iniciar una conversación difícil

- ¿No está seguro cómo hablar con sus seres queridos y/o profesional de salud sobre adicciones a sustancias? Algunos consejos para iniciar una conversación: **1) conozca los hechos** sobre las sustancias que le preocupan y sus riesgos, **2) elija el momento y el lugar** apropiados (ubicación privada, ambiente y estado de ánimo tranquilos), **3) muestre preocupación y compasión** (p. ej., dígalos que está preocupado por ellos, que los ama, que quiere lo mejor para ellos y comparta lo que ha estado

presenciando en su comportamiento), **4) escuche** (reconozca sus sentimientos, escuche las razones subyacentes de por qué lo hacen), **5) no estigmatice** (sea consciente de su tono de voz y evite juzgar), **6) respete** el punto en el que ellos se encuentran (p. ej., ofrezca apoyo y recursos, pero reconozca que la decisión de buscar ayuda es, en última instancia, de ellos) y **7) sea paciente** (p. ej., no apresure la conversación ni sienta que necesita encontrar una solución de inmediato, es posible que tenga que volver a esta conversación más adelante)

- Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades con el consumo de sustancias, hay servicios disponibles para cualquier persona, en cualquier lugar y en cualquier momento: [servicios en todo Canadá; Guía de ayuda](#). Anime a su familiar o amigo a llamar, visitar o leer más información en línea. También como forma de apoyo, usted puede ofrecerse como acompañante para que ellos se animen a pedir ayuda.

## BANDERAS ROJAS

- 1 Reconocer las señales de advertencia** que indican que un amigo o familiar podría tener un trastorno por consumo de sustancias comienza con la toma de conciencia. ¿Notas que están actuando de una manera diferente a lo que hacían antes o que están teniendo problemas en diferentes aspectos de su vida? Busque cambios en: **personalidad** (p. ej., aislamiento, estados de ánimo extremos, dificultades con el estado de alerta, la memoria o la concentración, pérdida de interés); **hábitos relacionados con el consumo de drogas o alcohol** (p. ej., beber a primera hora de la mañana o después del trabajo, consumir más a menudo, gastar más dinero en drogas y alcohol, elegir nuevas actividades y amigos); y **partes básicas de su vida** (p. ej., reducción en el rendimiento laboral, deterioro de salud, relaciones tensas).
- 2 Los signos y síntomas de una sobredosis** incluyen náuseas y vómitos, dolor de estómago intenso y cólicos, dolor de pecho, mareos, diarrea, pérdida del equilibrio y la coordinación, falta de respuesta a los estímulos, cojera, convulsiones, paranoia, pulso lento o errático, gorgoteos, labios o dedos azules, etc. Estos signos dependen del [tipo de sobredosis](#) (alcohol, opioides, estimulantes, benzodiazepinas, etc.)
- 3 En caso de una sobredosis**, llame al 911, administre RCP, mantenga las vías respiratorias despejadas, administre Naloxona/Narcan si es posible, trate de mantener a la persona consciente, acuéstela de lado para evitar que se asfixie, quédese con ella hasta que lleguen los paramédicos. Si la persona está inconsciente pero respira normalmente, colóquela en [posición de recuperación](#). Para saber cuándo y cómo realizar RCP, [haga clic aquí](#).

## DATO CURIOSO:



La Naloxona es un fármaco que revierte temporalmente los efectos de una intoxicación o sobredosis de opioides. Los kits de Naloxona han revertido con éxito miles de sobredosis en todo Canadá. Hay dos tipos de kits de Naloxona disponibles para llevar a casa: en aerosol y en inyectable. Los kits para llevar a casa también son gratuitos y están disponibles en la mayoría de las farmacias, clínicas ambulatorias o agencias de salud locales para cualquier persona que esté en riesgo de sufrir una sobredosis.

## ¿SABÍAS?



Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve su presentación hoy enviando un correo electrónico a [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

Para obtener más información, consulte la [versión completa del boletín informativo “Vivir bien con AIMGA”](#) escaneando el siguiente código QR con tu teléfono



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/8.August2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

¡Gracias a Luz Aida Zapata Cardona por sus servicios de traducción!