**Uso de sustancias / La recuperación**

Toma esta breve encuesta para asesorar tu conocimiento sobre el uso de sustancias y la recuperación.

**100 puntos:**

**P1: ¿Cómo se llama el grupo de apoyo para los que han sido afectados por el alcoholismo de otra persona?**

 Respuesta: Al-Anon

Al-Anon es uno de los grupos de apoyo más antiguas y grandes del mundo que ayuda a los familiares y amigos de los alcohólicos.

Puedes buscar reuniones locales aquí: <https://al-anon.org/es/reuniones-de-al-anon/localizar-una-reuniones-de-al-anon/>

**100 puntos:**

**P2: ¿Qué mes se celebra el Mes Nacional de la Recuperación?**

 Respuesta: Septiembre

Cada septiembre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA por sus siglas en inglés), patrocina el Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación). Dicha campaña busca aumentar el conocimiento y la comprensión de desórdenes mentales y/o del uso de sustancias mientras celebra las personas que se recuperan.

Para más información del Mes de la Recuperación, visite: <https://www.recoverymonth.gov/>

Para buscar información sobre tratamiento, visite: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Y visite <https://www.sanamente.org/testimonios/> para agregar tu voz o leer testimonios de la esperanza y recuperación.

**100 puntos:**

**P3: ¿Es ilegal que cualquier persona conduzca un vehículo con qué concentración de alcohol en la sangre?**

 Respuesta: 0.08% o más

El alcohol y/o las drogas pueden alterar su capacidad, especialmente al conducir. En California, las leyes también aplican al conducir bajo la influencia de alcohol o drogas (DUI). La ley también se extienda a los medicamentos recetados y de venta libre que pueden impedir la capacidad de conducir de forma segura.

Para más información sobre las leyes de conducir bajo la influencia en California, visite: <https://www.dmv.ca.gov/portal/driver-handbooks/>

**200 puntos:**

**P4: En 2017, los \_\_\_\_\_\_\_ eran responsables por más que 28,000 muertes en los Estados Unidos, que son más muertes que cualquier otro tipo de opioides.**

 Respuesta: Opioides sintéticos o el fentanilo

El fentanilo es un opioide sintético (artificial) que es 50x más potente que la heroína y 100x más potente que la morfina. Se puede recetar en forma de parches, tabletas, pastillas, aerosoles nasales, como también fabricada de manera ilegal y mezclado con otras drogas como la marihuana, heroína, o cocaína.

Para más información sobre la receta de los opioides, visite: <https://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/opioides/>

**200 puntos:**

**P5: ¿El uso de marihuana antes de qué edad puede tener un impacto en el desarrollo cerebral?**

 Respuesta: 25

Básicamente hay tres edades que debemos recordar: 18, 21 y 25. Para comprar marihuana medicinal, debes tener 18 años o más y tener una tarjeta de identificación o una receta médica. Debes tener al menos 21 años para usar, transportar, comprar o cultivar marihuana recreativa en California. Aunque es legal, el cerebro de un joven todavía está desarrollando hasta los 25 años. El uso de marihuana antes de los 25 años puede afectar el desarrollo del cerebro.

Para más información, visite: <https://www.cannabisdecoded.org/>

**300 puntos:**

**P6:** **\_\_\_\_\_\_ es el uso de medicamentos recetados aprobados del DEA, combinado con terapia, para tratar el trastorno por el consumo de sustancias ilícitas.**

 Respuesta: Tratamiento asistido por medicamentos (MAT)

Según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA por sus siglas en inglés), la investigación ha encontrado que una combinación de medicamentos aprobados por la DEA, en combinación con consejería y terapias conductuales pueden tratar exitosamente el abuso de sustancias y para algunos individuos batallando con la adición, MAT puede mantener la recuperación. MAT se usa principalmente para la adicción a los opioides como la heroína and los opioides recetadas como la oxicodona (Oxycontin).

Para más información sobre el tratamiento asistido por medicamentos, visite: <https://store.samhsa.gov/product/what-substance-abuse-treatment-booklet-families-spanish-version/sma13-4098?referer=from_search_result>

**300 puntos:**

**P7: ¿Cuál es la mejor forma de deshacerse de los medicamentos?**

 Respuesta: Lleve el medicamento a un sitio de devolución de medicamentos

La investigación ha encontrado que alrededor del 50% quienes abusan o usan indebido los medicamentos, los obtienen de un amigo o familiar. Tirando los medicamentos viejos o sin utilizar en la basura no es la manera más segura de deshacerse de ellos como la gente los puede recuperar y tirándolos en el inodoro puede contaminar el suministro de agua. Deshacerse de los medicamentos viejos o sin utilizar en un sitio de devolución de medicamentos, frecuentemente ubicadas en las farmacias, departamentos de policía o estaciones de bomberos, es una manera de prevenir el abuso y uso indebido.

Para más información sobre el desecho de medicamentos y para encontrar uno en tu área, visite: <https://safe.pharmacy/es/desecho-de-medicamentos/>

**300 puntos:**

**P8: ¿Cómo se llama el medicamento que revierte rápidamente una sobredosis de opioides?**

 Respuesta: Naloxona

La naloxona es una antagonista opioide, es decir, se adhiere a los receptores opioides y revierte y bloquea los efectos de otros opioides. La naloxona puede restablecer con rapidez la respiración normal de una persona que respira lentamente o ha dejado de respirar a causa de una sobredosis de opioides. La naloxona es un medicamento que salva vidas y se puede obtener en las farmacias con o sin receta médica.

Para más información sobre la sobredosis de opioides, visite: <https://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/prescription-drug-overdoses.html>

**400 puntos:**

**P9: Nombra tres señales de sobredosis de opioides.**

Respuesta: Ve la lista abajo.

Para recibir puntos, la respuesta debe contener 3 de estas señales, si no contiene 3 de estas señales, cuenta como 0 puntos.

* Pupilas pequeñas y estrechas “pupilas puntiformes”
* Quedarse dormido o pérdida de conciencia
* Respiración lenta y superficial
* Sonidos de asfixia o gorgoteo
* Cuerpo cojo
* Piel pálida, azul o fría

A veces es difícil saber si alguien está drogado o si está sufriendo una sobredosis. Si no estás seguro, es mejor responder como si fuera una sobredosis. Si sospechas que alguien ha tomado una sobredosis, toma estos pasos: Llame al 9-1-1, administre naloxona (el antídoto para la sobredosis de opioides), procure que la persona se queda despierta y respirando, acomode la persona en posición de recuperación, y quédate con la persona hasta que lleguen los trabajadores de emergencia.

Para información sobre la prevención de sobredosis de opioides, visite: <https://store.samhsa.gov/product/Opioid-Overdose-Prevention-Toolkit-Spanish-/SMA18-4742SPANISH>

**400 puntos:**

**P10: Nombre tres tipos de grupos de apoyo para la recuperación.**

 Respuesta: Ve la lista abajo

Para recibir puntos, la respuesta tiene que incluir los grupos aquí, si no dan tres grupos de esta lista, reciben 0 puntos.

* Grupos de Familia Al-Anon
* Hijos Adultos de Personas Alcohólicas
* Alcohólicos Anónimos
* Cocaína Anónimos
* Narcóticos Anónimos
* Organizaciones seculares de sobriedad (SOS)
* Grupos de SMART Recovery
* Mujeres por la sobriedad

Los grupos de apoyo o los grupos de ayuda propia pueden ser una parte vital del proceso de la recuperación. Estos grupos (normalmente gratuitos) están diseñados a prestar un espacio compartido para que las personas con experiencias similares pueden recibir apoyo.

Para más información, visite: <https://www.mhanational.org/infografia-convivir-con-la-recuperacion>

**400 puntos:**

**P11: Nombra 5 factores que afectarán cuantas debidas tomará para una resaca.**

 Respuesta: Ve la lista abajo

Para recibir puntos, la respuesta tiene que incluir 5 factores de esta lista, si no tienen 5 factores, reciben 0 puntos.

* El tamaño y composición corporal
* Salud general
* Qué y cuanto comieron recientemente
* Deshidratación leve
* Porcentaje de contenido de alcohol en las bebidas consumidas
* El índice y cantidad de consumo
* Origen étnico
* Género
* Hormonas
* Interrupción del sueño
* Nuestro estado de ánimo
* Mezclando el alcohol con bebidas energéticas o gaseosas
* Mezclando el alcohol con otras drogas

Varios factores pueden aumentar la capacidad que alguien se reseca. Por ejemplo, las mujeres tienen menos del enzima que metaboliza el alcohol, entonces el alcohol permanece en el torrente sanguíneo por más tiempo. Nuestro estado de ánimo mientras consumimos el alcohol también influencie, como sentimientos de enojo, miedo, y la soledad pueden acelerar discapacidad. Las bebidas energéticas cubren el efecto de alcohol, dándole creer a la persona que no está tan intoxicada y mezclando el alcohol (un depresor) con bebidas energéticas (un estimulante) puede provocar insuficiencia cardiaca.

**400 puntos:**

**P12:** **Nombra cuatro ejemplos de una droga opioide**.

 Respuesta: Ve la lista abajo.

Para recibir puntos, la respuesta tiene que contener 4 de estas drogas, si no, cuenta como 0 puntos.

* La heroína
* La hidrocodona (Vicodin)
* La oxicodona (Oxycontin, Percocet)
* La oximorfona (Opana)
* La morfina (Kadian, Avinza)
* La codeína
* El fentanilo

En 2017, más de 70,000 personas se murieron de una sobredosis de droga, haciéndolo una causa de muerte principal de las muertes por lesión en los Estados Unidos. De esas muertes, casi 68% incluía un opioide de receta o ilícita.

Para más información sobre los opioides, visite: <https://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/prescription-drug-overdoses.html>