STEP ONE
RECOVERY RESOURCES

GUÍA GRATIS · COLORADO

STEP ONE RECOVERY RESOURCES

Cuando un ser querido consume alcohol o drogas

Maneras prácticas de ayudar, mantener a todos seguros y cuidarse usted también.

Para madres, padres, parejas, familiares y amistades. Gratis para imprimir y compartir.
Encuentre atención, reuniones y más en steponerecovery.org/es

> Ver a alguien que usted quiere luchar con el alcohol o las drogas es agotador y da miedo. Usted no lo causó y no lo puede controlar, pero sí puede hacer una gran diferencia. Esta guía comparte métodos respaldados por estudios y el apoyo que existe para usted.

Una mejor manera de hablar: CRAFT

CRAFT (Community Reinforcement and Family Training, o entrenamiento familiar y de refuerzo comunitario) es un método basado en estudios para familias cuyo ser querido todavía no está listo para recibir ayuda. En vez de confrontarlo, le enseña a cambiar cómo responde usted, para que no consumir sea más gratificante que consumir. Los estudios de CRAFT han encontrado que lleva a más personas a tratamiento que las intervenciones de confrontación o los métodos de 12 pasos.

Las ideas principales son sencillas: hable de forma positiva, aun cuando las cosas estén difíciles; reconozca los momentos en que está sobrio; deje que pasen las consecuencias naturales del consumo en vez de rescatarlo; cuide su propia salud; y esté listo para invitarlo a tratamiento cuando llegue el momento.

Qué decir y qué evitar

- Escoja un momento tranquilo en que esté sobrio. No hable cuando esté drogado o borracho, ni cuando usted esté enojado.
- Hable desde usted: "Te extraño en la cena. Me preocupa cuando manejas después de tomar."
- Mencione cosas concretas que vio, no etiquetas como "adicto" o "borracho".
- Diga lo que quiere: "Me gustaría que hablaras con un médico. Yo voy contigo."
- Fíjese en los buenos momentos y agradézcaselos.
- Evite los sermones, las amenazas que no va a cumplir y las discusiones sobre cuánto consume.
- Deje la puerta abierta: "Si algún día quieres ayuda, aquí estoy."

Límites o complicidad

Un límite trata de lo que usted va a hacer, no de lo que la otra persona debe hacer. "No te voy a dar dinero, pero sí te pago una cita con el médico." La complicidad (en inglés, enabling) es proteger a alguien de los resultados de su consumo, como llamar al trabajo para decir que está enfermo o pagar deudas causadas por el consumo. CRAFT sugiere dejar que pasen esas consecuencias naturales, mientras sigue mostrando cariño y mantiene a todos seguros.

Primero, la seguridad: sobredosis y naloxona

- Tenga naloxona (Narcan) en casa si su ser querido usa opioides o cualquier droga de la calle, que puede tener fentanilo. Se vende sin receta en los 50 estados y no le hace daño a alguien que no ha usado opioides.

- Aprenda las señales: no se despierta, respira lento o no respira, labios azules o grises, pupilas muy pequeñas, ruidos de gorgoteo o ronquidos.

- Si las ve: dé la naloxona, llame al 911, acuéstelo de lado y quédese con él.
- Después de una desintoxicación o de un tiempo sin consumir, la tolerancia baja, y eso aumenta el riesgo de sobredosis.
- Si alguna vez se siente en peligro, salga y llame al 911. Su seguridad importa.

Cómo llevarlo a una evaluación

Una evaluación con un médico o un programa de tratamiento es un primer paso sin mucha presión. Responde "¿Qué tan serio es esto?" y "¿Qué tipo de ayuda le conviene?" Cuando su ser querido muestre cualquier apertura, actúe rápido: tenga dos o tres programas escogidos, sepa qué cubre su seguro y ofrézcase a hacer la llamada o a llevarlo.

Los miembros de Health First Colorado (Medicaid) pueden llamar a su organización regional (RAE) para pedir ayuda para encontrar atención. Cualquier persona puede llamar a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA al 1-800-662-4357, gratis, 24/7 y en español.

Tratamiento involuntario en Colorado

Según la ley de Colorado (C.R.S. 27-81-112), un cónyuge, familiar, tutor, médico u otra persona responsable puede pedirle a un tribunal que ordene tratamiento para un adulto con un trastorno por consumo de sustancias, pero solo si la persona se ha hecho daño o ha amenazado con hacerse daño o hacerle daño a otros, o está incapacitada por las sustancias; si ha rechazado el tratamiento voluntario; y si un juez encuentra pruebas claras y convincentes. Hable con un abogado o con el tribunal antes de empezar.

Cuídese usted también

Usted también necesita apoyo, reciba o no ayuda su ser querido.

- Al-Anon: apoyo para personas afectadas por el consumo de alcohol de otra persona, con reuniones en persona, por teléfono y en línea, incluso en español. Alateen es para adolescentes.
- Nar-Anon: un programa de 12 pasos para familiares y amistades de personas con adicción, con reuniones virtuales en varios idiomas.
- SMART Recovery Family & Friends: reuniones gratis basadas en la ciencia y en CRAFT (en inglés).
- Un consejero o terapeuta para usted, de preferencia alguien que entienda la adicción.
- Duerma, coma bien, muévase y siga haciendo cosas que disfruta. Agotarse no ayuda a nadie.

Dónde encontrar ayuda en Colorado

- Emergencia o sobredosis: llame al 911
- Ayuda en crisis para usted o para su ser querido: llame al 988 y oprima el 2 para español
- Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA (en español, 24/7): 1-800-662-4357
- Más ayuda para familias
- Proveedores con personal que habla español
- Reuniones de recuperación gratis

Fuentes (en inglés)

1. Partnership to End Addiction, CRAFT: Community Reinforcement and Family Training: https://drugfree.org/article/craft-community-reinforcement-family-training/
2. CDC, What to Do If You Think Someone Is Overdosing: https://www.cdc.gov/stop-overdose/response/index.html
3. CDC, Lifesaving Naloxone: https://www.cdc.gov/stop-overdose/caring/naloxone.html
4. Colorado Revised Statutes 27-81-112, Involuntary commitment of a person with a substance use disorder: https://colorado.public.law/statutes/crs_27-81-112
5. Al-Anon Family Groups, Newcomers: https://al-anon.org/newcomers/
6. Nar-Anon Family Groups: https://www.nar-anon.org/
7. SMART Recovery, Family & Friends meeting (Denver): https://meetings.smartrecovery.org/meetings/9066/

Información general para ayudarle a encontrar atención, no consejo médico. Hable con un médico o un proveedor calificado sobre su situación. En una crisis, llame al 988 y oprima el 2 para español.