

# YO QUIERO DEJAR MI ADDICCIÓN A LAS SUSTANCIAS NOCIVAS

Responda a este cuestionario para ver lo que sabe sobre cómo dejar las sustancias nocivas. Marque la casilla verdadero o falso. Luego, revise sus respuestas al dorso.

Cuestionario sobre cómo dejar las sustancias nocivas	Verdadero	Falso
1. La adicción es una enfermedad crónica o continua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La enfermedad mental sin tratamiento significa más riesgo de tomar sustancias indebidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La mejor manera de dejar las sustancias nocivas es hacerlo repentina o abruptamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Yo quiero tratamiento para dejar las sustancias nocivas, pero me han dicho que llevará seis meses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ser adicto significa continuar usando las sustancias aunque tienen un efecto negativo sobre mi salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Las familias afectadas por el uso de sustancias nocivas sufren niveles elevados de estrés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¿Está pensando en dejar de usar sustancias nocivas?

Aprenda más sobre cómo hacerlo. Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP puede ayudarle a encontrar apoyo o un programa de tratamiento en su área.

## Otros recursos

También puede llamar al localizador de tratamientos de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) al **1-800-662-4357** o visitar

**[www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov)**. Otros recursos incluyen:

- Alcohol Drug Abuse Addiction Rehab Treatment Center (Centro de Tratamiento para la Rehabilitación de la Drogadicción) — [www.addict-help.com](http://www.addict-help.com)
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) — [www.nami.org](http://www.nami.org)



Hoja de respuestas — Cómo dejar las sustancias nocivas	Verdadero	Falso
<p>1. La adicción es una enfermedad crónica o continua. <b>Verdadero.</b> Según el Instituto Nacional sobre la Drogadicción (National Institute on Drug Abuse, NIDA), la drogadicción es muy similar a otras enfermedades continuas, como la diabetes. Por eso, puede ser necesario hacer cambios permanentes en la conducta y las costumbres para evitar una recaída.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. La enfermedad mental sin tratamiento significa más riesgo de tomar sustancias indebidamente. <b>Verdadero.</b> Las personas que tienen una enfermedad mental corren el doble de riesgo de también usar sustancias nocivas indebidamente. Es muy importante tratar el uso de sustancias nocivas y la enfermedad mental simultáneamente.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>3. La mejor manera de dejar las sustancias nocivas es hacerlo repentina o abruptamente. <b>Falso.</b> Suspender el uso de una sustancia repentinamente puede dar lugar a síntomas de abstinencia. La abstinencia de ciertas sustancias puede ser dañina. La mejor manera de hacerlo es bajo los cuidados de un doctor.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>4. Yo quiero tratamiento para dejar las sustancias nocivas, pero me han dicho que llevará seis meses. <b>Falso.</b> El objetivo del tratamiento para el uso de sustancias nocivas es que la persona las deje y pueda vivir una vida productiva y activa. La cantidad de tiempo requerido para el tratamiento depende de la persona. Las opciones de tratamiento pueden incluir asesoría, grupos de apoyo y programas de hospitalización y tratamiento ambulatorio.</p>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>5. Ser adicto significa continuar usando las sustancias aunque tienen un efecto negativo sobre mi salud. <b>Verdadero.</b> Hay muchos problemas de salud que pueden estar relacionados con el uso de sustancias como, por ejemplo, enfermedades del corazón, derrame cerebral, VIH, hepatitis y enfermedades pulmonares. Los cambios provocados en el cerebro por las sustancias pueden afectar la coordinación y la toma de decisiones.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>6. Las familias afectadas por el uso de sustancias nocivas sufren niveles elevados de estrés. <b>Verdadero.</b> Los niveles elevados de estrés, la violencia doméstica y los conflictos familiares intensos son más comunes entre las familias en las que una persona toma sustancias nocivas. Con frecuencia la terapia familiar puede ayudar al adicto y a su familia.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>