

fundamentos

Hoja informativa para los miembros | Ejemplar 6, boletín 1 | Febrero de 2018

La voz de la recuperación: Dwayne

Dwayne es una persona en recuperación que trabaja para Community Care como especialista en recuperación de extensión comunitaria (*Community Outreach Recovery Specialist, CORS*). En su trabajo, ofrece apoyo a las personas cuando ingresan a un hospital debido al consumo de sustancias. Trabaja con el personal de dos hospitales en el área de Pittsburgh. Es un recurso para una persona con un trastorno por consumo de sustancias, que incluye la adicción y problemas de salud mental. El objetivo de Dwayne es conocer a una persona donde sea que esté y ayudarla a obtener servicios para problemas con drogas y alcohol, y de salud mental o comunitarios (banco de alimentos, reuniones de AA o NA, etc.).

Dwayne dice que poder ayudar a alguien en un momento estresante es lo más gratificante de ser un trabajador de CORS. Si alguien está luchando contra la adicción a las drogas, él los ayuda en la siguiente fase de recuperación. Llama a los centros de rehabilitación, establece un horario de recogida o una cita. Puede conocer a las personas en su primera cita.

Dwayne también vincula a las personas con la comunidad. "He conocido personas en reuniones de 12 pasos u otros recursos de la comunidad", dijo Dwayne. El tiempo que permanece en contacto con una persona varía. Si una persona sale de rehabilitación y necesita un centro de reinserción social u otros servicios, puede llamar a Dwayne para que la ayude a conseguirlos. Y, si en el primer encuentro alguien no acepta su ayuda, él deja su información para que lo puedan contactar en otro momento.

"Es útil para mi propia recuperación estar en contacto para ayudar a las personas", dijo Dwayne. "Devolver todo lo que se me dio tan generosamente; ayudar a los demás, me ayuda automáticamente a mí mismo". Dwayne define la recuperación como un cambio y como la posibilidad de vivir con uno mismo.

Objetivos del CORS:

- Conversar sobre las posibles opciones de tratamiento para un trastorno por abuso de sustancias
- Conversar sobre los servicios disponibles, como el tratamiento del trastorno por abuso de sustancias, los recursos comunitarios, o sobre cómo obtener una evaluación para el tratamiento
- Usar la experiencia personal para ayudar a promover y apoyar la recuperación
- Ayudar a las personas a acceder a los recursos o encontrar agencias de servicios sociales



El objetivo de Dwayne es ayudar a las personas a obtener servicios para problemas con drogas y alcohol, y de salud mental o comunitarios.

Preguntas y respuestas sobre medicamentos antipsicóticos

¿Qué son los medicamentos antipsicóticos?

Son medicamentos que se utilizan principalmente para la esquizofrenia y el trastorno bipolar. Es posible que los médicos también los receten por otros motivos, como para tratar una depresión grave o los síntomas asociados con el autismo. Entre los antipsicóticos más comunes se incluyen los siguientes:

- Risperidone (Risperdal®)
- Aripiprazole (Abilify®)
- Quetiapine (Seroquel®)
- Ziprasidone (Geodon®)
- Olanzapine (Zyprexa®)
- Haloperidol (Haldol®)
- Chlorpromazine (Thorazine®)
- Fluphenazine (Prolixin®)
- Lurasidone (Latuda®)

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Todos los fármacos producen efectos secundarios. No todas las personas sufren efectos secundarios. Muchos efectos secundarios mejoran o desaparecen con el tiempo. Entre los efectos secundarios se incluyen los siguientes:

- Sensación de cansancio
- Sensación de mareo
- Sequedad en la boca
- Estreñimiento
- Visión borrosa
- Quemaduras de sol con facilidad
- Sensación de inquietud
- Temblores
- Náuseas
- Aumento del apetito

Los medicamentos antipsicóticos pueden causar aumento de peso. También pueden aumentar el riesgo de contraer diabetes y colesterol alto. **Es importante controlarse el peso, el azúcar en la sangre y los niveles de colesterol con regularidad.**



¿Cuánto tiempo tardan en actuar los medicamentos antipsicóticos?

Los antipsicóticos tardan en hacer efecto. Algunos síntomas pueden mejorar en una o dos semanas. Otros síntomas pueden llevar varias semanas.

¿Qué debo hacer si no me siento mejor?

Dígale a su médico si no se siente mejor. Usted y su médico pueden decidir cambiar la dosis del medicamento o probar uno diferente.

¿Debo tomar el medicamento todos los días?

Es importante que tome el medicamento como se lo indicó el médico. Los medicamentos antipsicóticos solamente pueden ayudar si se toman todos los días.

¿Durante cuánto tiempo debo tomar antipsicóticos?

Algunas personas tal vez necesiten tomar antipsicóticos solamente durante corto tiempo. Otras pueden necesitarlos a largo plazo. Hable con su médico sobre su plan de tratamiento y lo que es recomendado.

¿Qué debo hacer si omito una dosis?

Si omite una dosis, llame a su médico o farmacia. Quizá se le indique que no tome la dosis omitida y que tome el medicamento en el siguiente horario programado. Nunca tome dos dosis para compensar una dosis omitida.

¿Por qué debo seguir tomando el medicamento si me siento bien?

Los síntomas pueden reaparecer si deja de tomar el medicamento. Los antipsicóticos solamente se deben interrumpir después de que hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted.

Para obtener más información sobre antipsicóticos y otros medicamentos para la salud mental, visite el sitio web: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml>



Los medicamentos tardan en hacer efecto. Algunos síntomas pueden mejorar antes que otros.



Tome su medicamento de acuerdo con las instrucciones de su médico.



Hable con su médico si tiene preguntas acerca de sus medicamentos.

Alimentación saludable y control de las porciones para los niños

Cuando los niños comen porciones saludables son más propensos a conservar un peso saludable y mantener buenos hábitos alimenticios a medida que envejecen. Una porción es la cantidad de alimentos que come al mismo tiempo. Las investigaciones muestran que las personas comen más cuando tienen más alimentos frente a ellas. Eso significa comer muchas más calorías, pudiendo causar un aumento de peso.

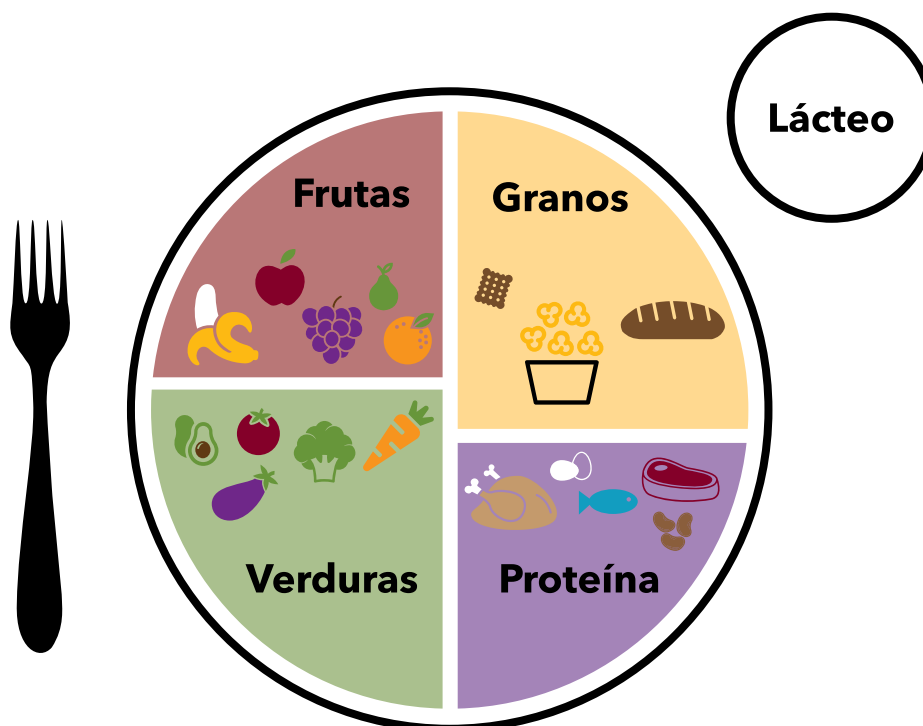
Consejos para el control de las porciones

- Sirva los alimentos en platos individuales en lugar de poner fuentes para servir sobre la mesa (lo que puede tentar a su hijo o familia durante unos segundos para alcanzarlos).
- Ponga una pequeña cantidad de un aperitivo en un tazón o recipiente en lugar de dejar que su hijo coma directamente del paquete.
- Es correcto hacer una colación saludable entre comidas, como una fruta o una ensalada pequeña. De esta manera puede evitar que su hijo coma en exceso durante una comida.

Comer porciones saludables también significa comer una variedad de alimentos saludables. Intente preparar comidas que tengan alimentos de cada grupo:

- Una proteína, como carne magra o pescado
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Frutas
- Verduras
- Granos enteros

En el sitio web www.choosemyplate.gov/kids encontrará más consejos sobre alimentos saludables y porciones para los niños.



Los beneficios de dejar de fumar

Muchas personas saben que dejar de fumar es lo mejor para su salud, pero es posible que no conozcan todos los beneficios que aporta el dejar de fumar. Dejar de fumar puede tener un efecto positivo en su salud y en la de su familia y amigos.

Si está pensando en dejar de fumar, recuerde:

- Su salud se beneficiará al dejar de hacerlo a cualquier edad.
- Su cuerpo comenzará a sanar tan pronto como deje de hacerlo.
- Le será más fácil respirar y vivir un estilo de vida más activo.
- Dejar de fumar no solo ayuda a mejorar su salud en general, sino que también protege a su familia y amigos del humo de segunda mano.

Después de dejar de fumar, su cuerpo hace algunos cambios que pueden mejorar su salud en los años siguientes. Ya a los 20 minutos después de dejar de fumar, su ritmo cardíaco comienza a disminuir. Dentro de las 12 horas siguientes, el nivel de monóxido de carbono en su sangre disminuirá hasta llegar a niveles normales y más seguros.

Dejar de fumar reduce en gran medida el riesgo de las siguientes afecciones:

- Ataque cardíaco
- Accidente cerebrovascular
- Cáncer, incluido el cáncer de:
 - Boca
 - Garganta
 - Esófago
 - Laringe
 - Pulmón
 - Cérvix
 - Vejiga
- Úlceras
- Enfermedad arterial periférica



Ya a los **20 minutos** después de fumar, su frecuencia cardíaca baja.



12 horas después de dejar de fumar, el nivel de monóxido de carbono en su sangre volverá a la normalidad.



72 horas después de dejar de fumar los bronquios en sus pulmones se relajan.

La Línea gratuita para dejar de fumar de Pensilvania es un servicio que puede usar para hablar con alguien acerca de dejar de fumar. Llame al 1.800.QUIT.NOW.

Enfermedades de transmisión sexual y abuso doméstico

Un artículo informativo del Departamento de Servicios Sociales de Pensilvania.

Las mujeres tienen más riesgo de padecer abuso sexual y físico que los hombres. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) indican que las mujeres que son víctimas de este tipo de abuso son más propensas a tener una enfermedad de transmisión sexual (ETS). El VIH/SIDA es un ejemplo de ETS. Otras ETS pueden aumentar el riesgo de contraer VIH/SIDA. Además, las ETS pueden causar problemas de salud, ya sea que la persona tenga VIH/SIDA o no.

El abuso sexual puede ocurrir entre parejas del mismo sexo o del sexo opuesto. Contagiar una ETS a propósito es una forma de abuso. El abuso puede ser continuo si la pareja:

- Se rehúsa a recibir tratamiento para una ETS
- No usa preservativos
- Obliga o presiona a su pareja a tener relaciones sexuales cuando existe una ETS
- Acusa a la otra parte de haber sido infiel y contagiar la ETS



Hable abiertamente sobre las ETS con su pareja y proveedores de atención médica.

Las mujeres corren riesgo de sufrir problemas continuos de salud por tener una ETS. Estos pueden incluir:

- Enfermedad pélvica inflamatoria (EPI)
- Problemas para quedar embarazada
- Problemas durante el embarazo
- Daño a los órganos reproductores
- Contagio de la ETS al bebé durante el embarazo o el parto



Hágase un examen. Es la única forma de saber si tiene una ETS.



Trátela. Si tiene una ETS, colabore con su proveedor para obtener el medicamento correcto.

Realizarse exámenes periódicos de salud puede ayudar a detectar una ETS. Para obtener ayuda sobre una ETS, consulte a su médico familiar o clínico de inmediato. En este estado es legal que una persona obtenga medicamentos para que su pareja también trate su ETS. Un paciente puede solicitarle a su médico que preste este servicio de manera tal que no lo ponga en riesgo de sufrir más abuso.

Recursos

- Para encontrar un programa contra la violencia doméstica en Pensilvania cercano a su domicilio, visite <http://pcadv.org> haga clic en *Find Help* (Obtener ayuda). También puede usar el mapa de la página de inicio.
- Para comunicarse con la línea directa de Violencia doméstica nacional, llame al 1.800.799.SAFE. Para acceder al servicio de TTY, marque 1.800.787.3224.
- Para comunicarse con la línea directa de Violencia en encuentros de adolescentes nacional, llame al 1.866.331.9474, o envíe un mensaje con la palabra "loveis" al 22522. Para acceder al servicio de TTY, marque 1.866.331.8453.
- Para obtener más información sobre asesoramiento y análisis para el VIH y el SIDA, llame a la línea de información sobre el sida del Departamento de Salud de Pensilvania al 1.800.662.6080, o visite el sitio <http://www.pa211.org/> y busque los recursos que se encuentran en su condado.

¿Está satisfecho con sus servicios de salud conductual?

Todos los condados donde existe Community Care cuentan con un equipo cuya función es garantizar que todas las personas y sus familiares estén satisfechos con los servicios de salud conductual que reciben. En el condado de Allegheny este equipo se llama Equipo de Respuesta a la Acción del Consumidor (*Consumer Action Response Team, CART*). Los equipos de los demás condados se llaman Equipos de Satisfacción del Consumidor/la Familia (*Consumer/Family Satisfaction Teams, C/FST*).

Los integrantes de los equipos de satisfacción se encuentran en recuperación ellos mismos o son familiares de un niño, joven o adulto que recibe servicios. Los equipos de satisfacción ayudan a las personas y a sus familiares con sus inquietudes o quejas respecto de los servicios que reciben. Los integrantes de los distintos equipos preguntan a las personas y sus familias si están satisfechos con su tratamiento y solicitan ideas sobre cómo se pueden mejorar los servicios. Estas ideas se transmiten a los proveedores, pero sin mencionar el nombre de la persona que sugiere la mejora, solo la sugerencia. Para comunicarse con un integrante del equipo de satisfacción, llame al número de teléfono gratuito del C/FST de su condado que figura en la siguiente tabla. Para encontrar la línea de Servicios para los Miembros de Community Care de su condado, visite nuestra [página de Contacto](#).

Condado	Equipo de satisfacción
Adams	717.843.6973
Allegheny	412.281.7333
Berks	610.775.3000
Blair	814.695.0665
Bradford	570.265.0620
Cameron	1.866.773.0302
Carbon	610.337.3794
Centre	1.877.270.1642
Chester	1.800.734.5665
Clarion	1.866.773.0302
Clearfield	1.866.773.0302
Clinton	814.695.0665
Columbia	570.416.0718
Elk	1.866.773.0302
Erie	814.452.4462
Forest	1.866.773.0302
Huntingdon	1.877.270.1642
Jefferson	1.866.773.0302
Juniata	1.877.270.1642
Lackawanna	570.342.7762
Luzerne	570.342.7762
Lycoming	814.695.0665

Condado	Equipo de satisfacción
McKean	1.866.773.0302
Mifflin	1.877.270.1642
Monroe	610.337.3794
Montour	570.416.0718
Northumberland	1.800.479.2626
Pike	610.337.3794
Potter	1.866.773.0302
Schuylkill	570.628.0155
Snyder	570.416.0718
Sullivan	570.265.0620
Susquehanna	570.342.7762
Tioga	1.877.315.6855
Union	570.416.0718
Warren	1.866.773.0302
Wayne	1.877.315.6855
Wyoming	570.342.7762
York	717.843.6973
TTY	1.877.877.3580
En español	1.866.229.3187