



Estrategias de reducción de daños

¿Qué es la reducción de daños?

Hay muchas maneras de recuperar y conservar la salud si consume drogas. Si no quiere dejarlas, o si no está seguro de querer hacerlo, las prácticas de reducción de daños pueden ayudar. En la reducción de daños, el enfoque está en "cualquier cambio positivo" y usted decide lo que eso significa.

Compañeros de trastorno de consumo de sustancias

Los compañeros de trastorno de consumo de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) pueden ayudarle a encontrar tratamiento o a mejorar su salud y calidad de vida. También tienen experiencia con el trastorno de consumo de sustancias y habitualmente están en recuperación. Los compañeros de SUD lo apoyan para hacer cambios positivos. Encuentre a compañeros de SUD en el localizador de medicamentos para OUD en este enlace: warecoveryhelpline.org/moud-locator/

Programas de servicio de jeringas (SSP)

Los programas pueden ayudar a las personas que consumen drogas a conservar su salud. Los SSP proveen jeringas y equipamiento para inyecciones limpias, desecho de jeringas usadas, naloxona y acceso a servicios de salud. Estos programas con frecuencia tienen pruebas gratuitas de VIH y hepatitis C. Puede ver más información sobre los SSP y encontrar un centro en su localidad en doh.wa.gov/SSPDirectory.

Si se inyecta drogas, hay estrategias de inyección que pueden reducir su riesgo de daños. Puede leer sobre las estrategias aquí: nextdistro.org/saferinjection

Tratamiento para la hepatitis C

En el estado de Washington, todas las personas que tienen Medicaid pueden recibir tratamiento gratuito para la hepatitis C. Los tratamientos más nuevos habitualmente duran dos meses, tienen pocos o nulos efectos secundarios y funcionan – ¡casi todos los que reciben tratamiento se curan!

Para recibir ayuda para acceder al tratamiento, visite este sitio de internet: hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

Pruebas y prevención del VIH

Puede buscar centros que ofrezcan pruebas de VIH en esta dirección de internet: bit.ly/HIV_testing

Hay medicamentos que pueden prevenir el VIH antes o después de una exposición potencial. Puede ver más información en el sitio de internet del DOH en: Profilaxis previa a la exposición (PrEP) bit.ly/DOH_PrEP y Programa de Asistencia con Fármacos de PrEP (PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP

¿Quiere dejar las drogas, reducir su consumo o hacer un cambio?

En el estado de Washington tiene disponibles opciones de tratamiento y apoyo.



HCA 13-0377 SP (12/21) Spanish

Porte naloxona para reducir su riesgo de morir de una sobredosis

- Dígales a otras personas en dónde tiene la naloxona
- Aprenda cómo responder a una sobredosis de opioides y enseñe a sus amigos lo aprendido sobre las sobredosis
- **Instrucciones para usar naloxona** (escritas) o bit.ly/Naloxone_Instructions
- **Instrucciones para usar naloxona** (video) vimeo.com/357020563
- **Encuentre naloxona cerca de usted** o bit.ly/Find_Naloxone

Para disminuir el riesgo de sufrir una sobredosis, pruebe su dosis y no consuma sin compañía

Si consume pastillas u otras drogas de la calle, de internet o de un amigo, debe asumir que contienen fentanilo. El fentanilo es de 50 a 100 veces más potente que la heroína. Una sobredosis de fentanilo puede ocurrir con mucha rapidez. Si consume cualquier tipo de drogas, establezca condiciones más seguras cuando sea posible.

Comience con una dosis baja y aumente con lentitud:

- Consuma una cantidad pequeña como prueba. Si consume más de un fármaco, use un fármaco a la vez, o use menos de cada fármaco.

Use el sistema de compañeros:

- Si puede, no consuma drogas sin compañía, y asegúrese de que alguien que esté cerca tenga naloxona.
- Pídale a un amigo o a una persona de confianza que revise si usted está bien (que lo llame o visite)
- Consuma en un lugar donde sea más probable que alguien lo encuentre si necesita ayuda
- Prepare una alarma o temporizador que otras personas puedan oír, y a la que respondan si usted sufre una sobredosis
- Utilice un servicio confidencial como neverusealone.com, llamando al (800) 484-3732, o la aplicación móvil Brave

Medicamentos para el trastorno por consumo de opioides

El trastorno por consumo de opioides es un trastorno médico a largo plazo que es tratable. Los medicamentos para el trastorno por consumo de opioides son eficaces y forman parte de la recuperación de muchas personas. Hay tres medicamentos aprobados para tratar el trastorno por consumo de opioides. Vea más adelante.

Medicamentos aprobados para el tratamiento de opioides		
Buprenorfina	Metadona	Naltrexona
¿Cómo funciona?		
Controla los antojos y los síntomas de abstinencia al unirse a los receptores de opioides.	Controla los antojos y los síntomas de abstinencia al unirse a los receptores de opioides.	Bloquea los opioides, usted no sentirá los efectos de los opioides. Controla los antojos en algunas personas.
¿Reduce los daños y disminuye el riesgo de que yo muera? Con base en investigaciones que estudiaron los resultados en el mundo real		
Reduce el riesgo de muerte alrededor de 50%.	Reduce el riesgo de muerte alrededor de 50%.	No se ha demostrado que reduzca el riesgo de muerte.
¿Cuánto dura y cómo la tomo?		
Dura unas 24 horas, usualmente se toma por vía oral (puede implantarse o inyectarse).	Dura unas 24 horas, se toma por vía oral.	La inyección dura unos 28 días. No puede tomar ningún opioide desde 7-10 días antes de comenzar.
¿En dónde puede obtenerla, y cuál es el proceso?		
Atención primaria, consultorio médico, programa comunitario y algunos programas de tratamiento de opioides. Pocas barreras, opciones disponibles para iniciar el mismo día. Las consultas varían de diarias a mensuales, y podría necesitar citas programadas dependiendo de su proveedor.	Solo se dispensa en programas de tratamiento de opioides. Programa muy estructurado, podría tener que acudir a la clínica varios días por semana al principio, pero la frecuencia puede disminuir con el tiempo.	Recetada y administrada por un proveedor médico y en algunos programas de tratamiento de opioides. Las visitas varían de semanales a mensuales.
¿Necesitaré terapia o pruebas de drogas?		
La mayoría de los proveedores exigen pruebas de drogas en orina, algunos exigen terapia.	Requiere pruebas de drogas en orina y terapia con regularidad.	Algunos proveedores requieren pruebas de drogas en orina y terapia.

(Adaptado de UW ADAI) Para ver más información sobre estos medicamentos, visite: learnabouttreatment.org/

Encuentre medicamentos cerca de usted en este sitio de internet: warecoveryhelpline.org/moud-locator/ o llame al 1-866-789-1511.