

M5 Narración sobre el Uso de Sustancia

Nombre de la diapositiva	Guión
M5_Slide_1	<p>Bienvenido al Módulo de Concientización Sobre Salud Conductual sobre el uso de sustancias. Los recursos adicionales están disponibles seleccionando el enlace Recursos en la esquina superior derecha de la ventana. Si necesita asistencia visual o auditiva, seleccione el botón de activación / desactivación para obtener ayuda con esta capacitación.</p>
M5_Slide_2	<p>Cuando piensa en el uso de sustancias, ¿cuáles son algunas de las palabras que le vienen a la mente? Complete todos las casillas que pueda.</p>
M5_Slide_3	<p>Los trastornos por uso de sustancias pueden afectar a personas de todos los ámbitos de la vida y de todos los grupos de edad. Afectan tanto a quienes tienen problemas con el uso de sustancias como a los amigos, familiares, compañeros de trabajo y otros compañeros en sus vidas. El uso de sustancias es parte de la experiencia humana a lo largo de la historia, pero es importante no pasar por alto sus efectos. Para aquellos que luchan con problemas relacionados con el uso de sustancias, la esperanza y la recuperación son posibles.</p> <p>Esta tabla de contenido proporciona un resumen de lo que aprenderá. En esta capacitación, discutiremos cómo identificar si alguien tiene problema con el uso de sustancias, los factores de riesgo para el uso de sustancias, las opciones de tratamiento y el apoyo a los esfuerzos de recuperación. Lo invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que pueda tener sobre el tema. También tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú del reproductor en el lado izquierdo de la ventana. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento.</p>
M5_Slide_4	<p>Ciertas sustancias adictivas como el tabaco y la cafeína, muestran sus efectos nocivos lentamente durante un largo período de tiempo. Otros, como los opioides, la cocaína, el alcohol, los sedantes o las anfetaminas, pueden conducir a un deterioro más extremo de la salud y la calidad de vida de una persona.</p> <p>Algunos, como el tabaco y el alcohol, son legales bajo ciertas circunstancias, mientras que otros son ilegales para todas las personas. Cuando usamos el término trastorno por uso de sustancias, estamos hablando del término oficial para lo que comúnmente se reconoce como adicción, en la sociedad. No todas las personas que usan sustancias tienen un trastorno por uso de sustancias. Los síntomas del trastorno por uso de sustancias pueden causar</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>problemas en el comportamiento, las relaciones y en las respuestas emocionales.</p>
<p>M5_Slide_5</p>	<p>No todo uso es problemático. El uso de sustancias se puede entender como un proceso continuo que va desde la abstinencia, el ansia, a la abstinencia, con niveles variables en el medio. Cuando una persona se abstiene de usar, o solo usa experimentalmente o socialmente, puede que no haya motivo de preocupación. El uso de una persona puede aumentar a un punto de peligro que incluye el consumo excesivo o el uso indebido de la sustancia. Con el tiempo, esto puede causar problemas a las personas en todas las áreas de su vida: mental, biológica y social.</p>
<p>M5_Slide_6</p>	<p>A lo largo de este módulo, visitaremos a una mujer llamada Iris en varios momentos de su viaje en el uso de sustancias. Iris tiene alrededor de 40 años y tiene una familia grande y hermosa, compañeros de trabajo que disfruta y una red de amigos. Iris es una hermana, hija, compañera de trabajo y amiga. Ella desempeña muchos roles importantes en su vida. Así como Iris desempeña muchos roles, las personas en nuestras vidas que luchan con problemas de uso de sustancias son nuestras hermanas y hermanos, nuestros cónyuges, nuestros hijos y nuestros amigos. A pesar de sus pruebas, todos son dignos de compasión, dignidad y respeto.</p> <p>A lo largo de la escuela secundaria y la universidad, Iris bebió alcohol y ocasionalmente usó drogas como diversión.</p> <p>En sus primeros años de escuela secundaria, su consumo de alcohol era principalmente social, en fiestas y bailes después de la escuela. En ocasiones también experimentó con marihuana.</p> <p>En la universidad, Iris continuó bebiendo y usando drogas socialmente. En algunas ocasiones, tuvo episodios de borracheras en los que se desmayaba y se despertaba la mañana siguiente después de una fiesta, con poco o ningún recuerdo de sus experiencias.</p> <p>Un par de mañanas, incluso faltó a clases por haber tomado demasiado la noche anterior. Además de unos pocos episodios, su uso de sustancias no tuvo un impacto negativo en su rendimiento en la escuela, sus relaciones o su desempeño en general.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M5_Slide_7	<p>No importa qué sustancia se tome, para ser diagnosticado con un trastorno por uso de sustancias, la persona debe mostrar varios síntomas o comportamientos durante un período de tiempo. Exploreemos esto más detalladamente. Es mejor buscar ayuda de profesional o de alguien de confianza si usted o alguien que conoce tiene problemas debido a su uso.</p> <p>Haga clic en cada imagen para obtener más información.</p>
M5_Slide_8	<p>La opinión pública negativa sobre el uso de sustancias impide que algunas personas traten a otras con empatía y respeto. Desafortunadamente, esto a veces puede llevar a que las personas no estén dispuestas a recibir ayuda en las primeras etapas y puede conducir a luchas continuas. Muchas personas creen que el uso de sustancias es una opción y que las personas deberían poder dejar de fumar. Algunos piensan que las personas con temperamentos fuertes no deberían volverse adictas a las sustancias, mientras que otros ven el mal uso como una consecuencia de la incapacidad de una persona para tomar buenas decisiones. Los espectadores pueden juzgar su fuerza o carácter. Todas estas son creencias dañinas que pueden hacer que las personas se sientan avergonzadas o no estén dispuestas a admitir que podrían tener un problema.</p>
M5_Slide_9	<p>La verdad es que el uso de sustancias en realidad altera la estructura del cerebro al liberar sustancias químicas que emiten sentimientos de placer y recompensa. Las sustancias pueden engañar al cerebro para que busque ese placer después de cada uso. Entonces, lo que comienza como un comportamiento voluntario puede volverse compulsivo rápidamente. La tolerancia de la persona cambia y su mente y cuerpo pueden volverse físicamente dependientes de la sustancia. A medida que cambia el cerebro, la persona puede comenzar a no sentirse bien sin la sustancia. No importa cuán fuertes sean, se apodera del cuerpo como lo haría cualquier otra enfermedad.</p>
M5_Slide_11	<p>Estos malentendidos afectan a las personas con trastornos por uso de sustancias promoviendo sentimientos de vergüenza y culpa entre las personas que intentan superar su uso. Los que luchan contra el trastorno por uso de sustancias deben estar rodeados de personas con actitudes y acciones de apoyo. Esto comienza con cada uno de nosotros individualmente. Podemos ser la voz de esperanza, aliento y apoyo para las personas que luchan con el uso de sustancias. Arrastre cada casilla gris y suéltela en la casilla de hechos ubicado a la izquierda si es un hecho, o en la casilla de ficción, ubicado a la derecha si no es cierto.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M5_Slide_12	<p>Las personas usan sustancias por diferentes razones: para relajarse y disfrutar, para facilitar la interacción y socialización entre pares, o incluso para escapar de las experiencias negativas. Pueden ofrecer un alivio temporal para los sentimientos de aislamiento, soledad, aburrimiento y desesperación, pero pueden provocar ansia, tolerancia y abstinencia a largo plazo. Sabemos que la tolerancia y la abstinencia no se desarrollan por debilidad o falta de carácter. Entonces, ¿por qué sucede? Esta pregunta es complicada. De hecho, es casi tan complicada como el cerebro humano. Podemos entender mejor por qué las personas usan y abusan de las sustancias al hablar sobre los factores que pueden estar presentes y que ponen a las personas en mayor riesgo de consumo de sustancias.</p>
M5_Slide_13	<p>Nuestra sociedad puede ser rápida para juzgar a aquellos que obtienen DUI o son arrestados por uso de sustancias sin considerar los factores que podrían estar en juego. Los factores de riesgo nos ayudan a ver por qué algunas personas pueden estar predispuestas a consumir dada su composición genética, rasgos heredados o estresores ambientales que están fuera de su control. Comprender los factores de riesgo nos ayuda a entender cómo y por qué algunas personas recurren a sustancias mientras que otras no.</p> <p>Haga clic en cada imagen para obtener más información.</p>
M5_Slide_13.1	<p>Los factores de riesgo biológico están ligados a cosas que realmente no podemos controlar, como los genes que heredamos de nuestros padres. La presencia de una afección de salud mental como depresión o ansiedad puede contribuir al desarrollo de un trastorno por uso de sustancias. Sin embargo, estas tendencias biológicas se desbloquean en última instancia por los factores de riesgo ambientales presentes en la vida de alguien.</p>
M5_Slide_13.2	<p>Muchos factores de riesgo ambiental influyen en si alguien desarrollará un trastorno por uso de sustancias. Estos factores están principalmente presentes durante la infancia. Algunos factores de riesgo ambiental pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de supervisión de los padres durante la infancia • Habilidades sociales débiles o poco desarrolladas • Experimentar con sustancias durante la infancia o la adolescencia • Disponibilidad de sustancias en la escuela o en el hogar • Bajo rendimiento escolar • El uso y las actitudes de los padres sobre las sustancias • Pobreza comunitaria o situación económica

Nombre de la diapositiva	Guión
	<ul style="list-style-type: none"> • O historia de trauma, abuso o negligencia
<p>M5_Slide_14</p>	<p>Si los factores de riesgo ponen a las personas en mayor riesgo de desarrollar un trastorno por uso de sustancias, los factores protectores hacen exactamente lo contrario. Piense en esto como <i>protección</i> del individuo contra el riesgo: pueden contrarrestar los efectos de los factores de riesgo, como los que acabamos de mencionar.</p> <p>Los factores de protección pueden incluir conexiones y relaciones positivas con otros, apoyo de la comunidad e incluso políticas en el trabajo o en la escuela.</p> <p>Los factores protectores pueden cambiar y desarrollarse con el tiempo, incluso después de que una persona haya usado o desarrollado un trastorno por uso de sustancias. Entonces, la capacidad de una persona para desarrollarse y beneficiarse de los factores protectores continúa durante toda su vida. Incluso si una persona no tuvo factores protectores durante la infancia, nunca es demasiado tarde, y siempre hay esperanza de desarrollarlos a una edad posterior. Esto puede incluir buscar ayuda de otras personas en recuperación, nuevos sistemas de apoyo y profesionales.</p>
<p>M5_Slide_15</p>	<p>Cuando comprendemos los factores de riesgo y de protección, tenemos un poco más de información sobre POR QUÉ alguien podría desarrollar problemas con las sustancias. Veamos los antecedentes de Iris e identifiquemos los factores de riesgo y protección presentes en su vida.</p> <p>El padre y el abuelo de Iris tuvieron problemas con el uso de sustancias. Ser vulnerable al uso de sustancias está en sus genes. Debido al trastorno por uso de sustancias de su padre, ella creció en un hogar donde el alcohol estaba fácilmente disponible. La bebida de su padre le causó mucho dolor a Iris, y cuando era niña, a menudo era abusada verbalmente por su padre, ya que cuando él tomaba se volvía agresivo con ella y su madre.</p> <p>Mientras Iris estaba creciendo, tenía maestros y mentores que sabían sobre la situación de su familia e hicieron todo lo posible por cuidarla, pero a pesar de su influencia, Iris se rodeó de compañeros que disfrutaban del consumo de alcohol y drogas de forma recreativa. Ella compartía con ellos para evitar pasar tiempo en casa donde sabía que no estaba contenta.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M5_Slide_17	<p>Ahora, echemos un vistazo a los tipos de sustancias que se usan más comúnmente.</p> <p>El uso de opioides, a menudo denominado epidemia, ha afectado a millones de personas y sus familiares con altas tasas de muertes por sobredosis. Muchas personas estarán expuestas a los opioides en sus vidas por razones médicas legítimas, como para controlar el dolor después de una cirugía. Los opioides funcionan de manera diferente que otras sustancias. No solo secuestran el sistema de recompensa del cerebro.</p> <p>El uso de opioides puede desencadenar una dependencia física grave que envía a las personas a periodos de abstinencia peligrosos cuando dejan de consumir. Los opioides causan más muertes que los accidentes automovilísticos. Según el departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Más de 130 personas mueren cada día en los EE. UU. debido a una sobredosis relacionada con opioides.</p>
M5_Slide_17.1	<p>Muchas personas toman alcohol sin experimentar los síntomas de un trastorno por uso de sustancias. A algunos les resulta difícil reconocer cuándo su consumo de alcohol se ha salido de control. Las personas con un trastorno por consumo de alcohol a menudo pueden continuar con su trabajo o escuela, ocultando el problema hasta que ocurre algo como un arresto por conducir bajo la influencia del alcohol, o cuando se ausentan muchos días en el trabajo o escuela. La alteración de las facultades mientras se está bajo la influencia del alcohol puede tener consecuencias trágicas. Desafortunadamente, solo una pequeña fracción de las personas con un trastorno por consumo de alcohol termina recibiendo tratamiento.</p>
M5_Slide_17.2	<p>Según el Centro para el Control de Enfermedades, fumar y otras formas de consumo de tabaco siguen siendo "la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte prevenibles en los Estados Unidos". El tabaquismo y el consumo de tabaco siguen siendo una de las sustancias más costosas que nuestra nación haya visto. Millones de dólares se gastan cada año en recursos para dejar de fumar en Texas. Los cigarrillos electrónicos y el vapeo también son comunes. Si bien no es seguro para los jóvenes, los adultos jóvenes o las mujeres embarazadas, los cigarrillos electrónicos se pueden usar como una forma de ayudar a aquellos que fuman o usan tabaco porque es una alternativa menos dañina y más segura. Los recursos para dejar de fumar se incluyen en la sección de Recursos de esta capacitación.</p>
M5_Slide_17.3	<p>Hay muchos más tipos de sustancias que se usan, como el cannabis,</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>medicamentos contra la ansiedad, cocaína y metanfetaminas. Una persona que usa una sustancia también puede estar usando otras simultáneamente. Otro punto importante a saber es que aproximadamente el 50% de las personas diagnosticadas con un trastorno por uso de sustancias también tienen una afección de salud mental, también conocida como trastornos concurrentes. Cuando este es el caso, hay profesionales en la comunidad que se especializan en ayudar al individuo a desarrollar el conocimiento, la esperanza y las habilidades para manejar tanto la salud mental como los trastornos por consumo de sustancias al mismo tiempo.</p>
M5_Slide_19	<p>A los 24 años de edad, después de graduarse de la universidad, a Iris le recetaron analgésicos para quitarle el dolor después de una cirugía mayor. Después de un tiempo, a pesar de que su médico le dijo que el dolor debería haber disminuido, ella seguía necesitando más y más medicamentos.</p> <p>Después de aproximadamente un año, su médico le dijo que ya no le recetaría más analgésicos. Iris sintió pánico. Ella contó cuántos días de píldoras le quedaban. Cuando se dio cuenta de que se estaba agotando y no había reabastecimiento, comenzó a acudir a varios médicos con la esperanza de obtener más recetas. Visitó varios médicos que le dijeron que ya no le recetarían analgésicos. Su último médico le dijo que necesitaba buscar ayuda para dejar de tomar el medicamento. Iris desarrolló la necesidad de tomar analgésicos que iban mucho más allá de controlar su dolor quirúrgico. Ahora, la realidad de experimentar la abstinencia es un miedo abrumador en su vida.</p> <p>Sin otras opciones disponibles, recurrió a robar analgésicos de amigos y otros adultos mayores que conocía. Sus relaciones con las personas importantes de su vida, incluida su familia y algunos de sus amigos más cercanos de la universidad, comenzaron a sufrir. Iris todavía no disfrutaba al ir a su casa, y ahora algunos de sus amigos ya no confiaban en ella, haciendo que Iris se sintiera sola. Su soledad solo le hacía incrementar su deseo de usar analgésicos.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M5_Slide_20	<p>Los programas de prevención están destinados a ocurrir antes de que se desarrolle completamente un trastorno por uso de sustancias. La prevención se centra en reducir el riesgo de desarrollar problemas con el consumo de alcohol, el uso indebido de medicamentos recetados o el uso ilegal de drogas.</p> <p>Piense por un momento en cómo prevenimos el problema de los accidentes automovilísticos. Primero, implementamos estrategias y leyes que ayudan a prevenir accidentes en primer lugar, como los exámenes de visión del conductor, los límites de velocidad y las características de los vehículos, como los frenos automáticos.</p> <p>Por lo tanto, hacemos todo lo posible para minimizar el daño cuando ocurren, utilizando características como cinturones de seguridad, bolsas de aire y barreras en las medianas.</p> <p>Estas son similares a las estrategias utilizadas para evitar que ocurran problemas de abuso de sustancias. Los esfuerzos de prevención intentan reducir el riesgo de desarrollar trastornos y, al mismo tiempo, minimizar el daño cuando ocurren.</p>
M5_Slide_21	<p>A veces, el uso de sustancias por parte de una persona conlleva tantas consecuencias negativas que pueden necesitar tratamiento. Buscar ayuda puede ser aterrador y la parte más difícil del proceso, pero vale la pena. Muchas personas que se están recuperando del uso de sustancias hablan sobre el desafío de dar ese primer paso y lo increíblemente agradecidos que están por haber tenido el coraje de preguntar. Es probable que las personas se comuniquen con sus compañeros y amigos para obtener ayuda. Algunos médicos y consejeros se especializan en ayudar a las personas a comenzar el trabajo de recuperación al brindarles aliento, apoyo y dirección para las mejores opciones de tratamiento posibles.</p>
M5_Slide_22	<p>Una noche, Iris alcanzó su punto más bajo. Fue detenida, estaba drogada y en su automóvil llevaba 3 frascos de OxyContin recetados a tres personas diferentes. Se dio cuenta de que no tenía a nadie a quien llamar.</p> <p>Esta noche la llevó al punto de reconocer cuán lejos había llegado. Se sentía avergonzada, culpable y sola, y había perdido las relaciones con muchos de sus amigos y familiares. Ella no se reconoció a sí misma. Después de ver las consecuencias que su consumo de sustancias tuvo en su vida, decidió buscar ayuda en un centro de rehabilitación local. Sabía que necesitaba</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>reparar las relaciones en su vida y obtener ayuda, y separarse de sus píldoras era el primer paso.</p>
<p>M5_Slide_23</p>	<p>Los planes de tratamiento están diseñados para abordar las necesidades individuales que difieren de persona a persona. Algunos tratamientos ayudan a las personas a reducir el uso de una sustancia para que sea menos dañina. Esto a menudo se conoce como "reducción de daños". Por ejemplo, una persona puede seguir bebiendo alcohol en exceso diariamente, pero ya no conduce después de beber. Esto reduce el daño a la persona de lastimarse a sí mismo o a otros.</p> <p>El tratamiento puede comenzar con la desintoxicación, el período de tiempo en que el cuerpo procesa o metaboliza sustancias y elimina las toxinas del cuerpo. Esto debe llevarse a cabo bajo el cuidado de un profesional médico y, a menudo, incluye medicamentos para ayudar a las personas a controlar los síntomas físicos y emocionales que pueden ocurrir con la abstinencia.</p> <p>El tratamiento también incluye comúnmente asesoramiento individual y grupal. La terapia conductual ayuda a las personas a modificar sus actitudes y comportamientos relacionados con el uso de sustancias e incluye tratar con el impacto que el uso de sustancias ha tenido en el individuo, su familia y su comunidad. La terapia conductual también puede ayudar a la persona a abordar el trauma pasado y las habilidades sociales deficientes.</p> <p>Idealmente, la recuperación puede conducir a la abstinencia de todas las sustancias.</p> <p>Los compañeros especialistas y los grupos de apoyo también pueden brindar aliento y apoyo. Relacionarse con compañeros que están atravesando o han pasado por el proceso de recuperación, puede proporcionar un espacio sin prejuicios para la conexión y el crecimiento. Organizaciones como Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos son un espacio seguro para las personas que tienen un trastorno por uso de sustancias y desean comenzar o apoyar su recuperación.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M5_Slide_24	<p>El tratamiento no se trata solo de reducir o poner fin al uso de sustancias. También se trata de un movimiento a largo plazo hacia la recuperación.</p> <p>La recuperación es un proceso de cambio en el que las personas avanzan hacia su máximo potencial. El tratamiento analiza a la persona como un todo y cómo puede mejorar su calidad de vida y participar en la sociedad de manera significativa para ellos. La esperanza y la resiliencia son posibles. La esperanza significa creer que donde estás hoy no es donde estarás para siempre. La recuperación es diferente para cada persona y los objetivos de una persona no son los de otra.</p>
M5_Slide_25	<p>Las personas se recuperan debido a sus fortalezas, no a sus limitaciones. El proceso de recuperación ayuda a las personas a aprovechar sus fortalezas para trabajar hacia un cambio positivo. También es crucial que las personas establezcan sus propios objetivos y definan cómo es la recuperación para ellos mismos.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>Haga clic en cada icono para obtener más información sobre estos aspectos de la recuperación.</p> <p>Propósito Las personas a menudo encuentran su propósito en el uso de sustancias. Cuando se retiran las sustancias, deben preguntarse quiénes son y qué están llamados a hacer. Por lo tanto, se alienta a las personas en recuperación a definir lo que quieren que sea su propósito. Los que están en recuperación pueden ser alentados a realizar actividades creativas como danza, música o arte; encontrar nuevos pasatiempos; tomar clases; y devolver a través del voluntariado. Todas estas actividades pueden ayudar a una persona a definir su propósito.</p> <p>Salud La recuperación es más que simplemente abstenerse de las sustancias. Para muchos, la recuperación se trata de un crecimiento personal continuo, un viaje de por vida hacia la superación personal y la búsqueda de un propósito y un significado en sus vidas. El manejo de la condición y sus síntomas y la búsqueda del bienestar físico y emocional, son parte de la recuperación. Pequeñas decisiones cotidianas como dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio regularmente son importantes. Otras técnicas de autocuidado como el yoga y la meditación también pueden ayudar a las personas a seguir un estilo de vida saludable.</p> <p>Comunidad La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EE. UU. define la comunidad como "tener relaciones y conexiones sociales que brindan apoyo, amistad, amor y esperanza". Las personas en recuperación deben estar rodeadas de personas positivas y de apoyo. Esto puede implicar buscar nuevos grupos sociales, oportunidades espirituales o grupos de tratamiento dirigidos por pares, como Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos. Esto también significa evitar personas, lugares o cosas que podrían desencadenar el ansia por la sustancia.</p>
M5_Slide_26	<p>Después de registrarse en un centro de rehabilitación, Iris tuvo la oportunidad de pasar por la desintoxicación y recibir tratamiento. Parte de su proceso de tratamiento fue reunirse con un grupo de apoyo de pares. Conocer gente que había pasado por lo mismo que ella le había ayudado a desarrollar sentimientos de esperanza nuevamente. Después de perder tantas relaciones por su uso de sustancias, sintió que tenía una comunidad que la entendía y la apoyaba.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>Ella y algunos de sus nuevos amigos empezaron nuevos pasatiempos juntos durante el tratamiento, e Iris pudo volver a conectarse con algunas de sus pasiones que disfrutaba antes de que su consumo de sustancias se convirtiera en un problema. Iris aprendió a establecer metas para sí misma y estaba decidida a reparar algunas de sus relaciones con amigos y familiares como parte de su recuperación.</p>
<p>M5_Slide_27</p>	<p>El consumo de sustancias de una persona puede tener un efecto importante en sus relaciones. El consumo de sustancias de la persona puede haber sido la causa del estrés en la familia o puede haber ejercido presión sobre la familia u otras relaciones personales. Pueden sentir que han aislado a personas que alguna vez fueron importantes para ellos, o pueden haber tomado decisiones o mostrar comportamientos debido al uso de sustancias que han causado problemas en sus relaciones. El proceso de recuperación también puede ayudar al individuo a identificar estrategias para reparar el daño que se haya hecho. La recuperación puede ser un proceso de sanación.</p> <p>Para aquellos en recuperación que tienen fuertes redes de apoyo, las familias y los seres queridos tienen la capacidad de ser una fuerza significativamente positiva en la vida del individuo. Es importante que los miembros de la familia y otras personas en relaciones significativas con el individuo, participen en el proceso de tratamiento y recuperación. Los seres queridos del individuo pueden sentir el deseo de aprender sobre el tratamiento y la recuperación o de asistir a cualquier cita o sesión según sea necesario. Es crucial que los seres queridos se esfuercen por ser una presencia alentadora y no crítica durante todo el proceso.</p>
<p>M5_Slide_28</p>	<p>Incluso para aquellos en el camino de la recuperación, la recaída ocurre, al igual que sucede con otras enfermedades crónicas. La recaída, o comenzar a usar nuevamente después de esfuerzos significativos para abstenerse, puede ocurrir en cualquier momento durante la recuperación. La recuperación es un proceso cíclico, no lineal. Las personas a menudo ven la recaída como un fracaso, lo que puede hacer que las personas renuncien a sus esfuerzos o eviten el contacto con sus proveedores de salud. La recaída es más común en la recuperación temprana de una persona. Cuando las personas vuelven a usar, tienen una probabilidad significativa de sobredosis.</p> <p>Una recaída puede verse como una oportunidad para aprender y crecer. El apoyo en el proceso de recuperación está disponible a través de</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>entrenadores de recuperación, pares y redes de apoyo como amigos y familiares. Tenga en cuenta que si tiene un amigo o familiar que ha vuelto a usar opioides, puede buscar Naloxona, que puede usarse para tratar una sobredosis de opioides en caso de emergencia. Usted puede ser el que salve una vida.</p>
M5_Slide_29	<p>Un año después de registrarse en un centro de tratamiento, Iris ha experimentado su cuota de desafíos y éxitos. Iris dio el paso valiente de acercarse para hacer las paces con quienes había lastimado o dañado. No todas las relaciones en su vida se han restaurado por completo, y todavía tiene la misma relación complicada con su hogar y la familia que siempre tuvo. Pero Iris ahora también tiene compañeros de su centro de tratamiento que continúan conectados y sacan tiempo para comunicarse entre sí a menudo.</p> <p>Todos los días son otro día en el viaje de Iris, pero en sus días más difíciles, Iris piensa en lo lejos que ha llegado, lo que está en juego y en el potencial que puede encerrar su futuro.</p>
M5_Slide_30	<p>Cuando usted piensa en el uso de sustancias ahora, ¿qué palabras le vienen a la mente?</p> <p>Rellene tantas casillas como pueda.</p>
M5_Slide_32	<p>El uso de sustancias es una condición de salud conductual que merece atención y un enfoque en el tratamiento y la recuperación, al igual que cualquier otra enfermedad. Con la ayuda adecuada y el apoyo alentador, las personas pueden aprender a superar los problemas con el uso de sustancias y experimentar vidas plenas y relaciones reconciliadas. Hay ayuda disponible y usted no está solo.</p>