

Mes Nacional de la Recuperación

SEPTIEMBRE 2022

El Mes Nacional de la Recuperación se celebra cada septiembre para recordarnos que el tratamiento para el uso de sustancias y los servicios de salud mental están disponibles para ayudar a personas a vivir una vida saludable y gratificante.¹ El Mes Nacional de la Recuperación también celebra a las personas que viven sus vidas en recuperación y anima a las personas que necesitan tratamiento y servicios de recuperación a buscar ayuda.

El Mes Nacional de la Recuperación es dirigido por Faces & Voices of Recovery, con el apoyo activo de la Administración de Servicios de la Administración de Servicios de Salud y Abuso de Sustancias (SAMHSA). En 2022, se decidió reemplazar el tema anual del Mes de la Recuperación con un lema permanente: "La recuperación es para todos: cada persona, cada familia, cada comunidad".¹

"Cada Persona. Cada Familia. Cada Comunidad."



Every Person. Every Family. Every Community.

Este mes no solo celebra a las personas con trastorno por uso de sustancias (SUD), sino también a la comunidad de recuperación en general, incluidos los proveedores de tratamiento, las organizaciones de servicio público y cualquier persona que contribuya al esfuerzo de recuperación.

Qué es la recuperación y por qué es importante

La definición de SAMHSA de recuperación es:

Un proceso de cambio a través del cual las personas mejoran su salud y bienestar, viven una vida autodirigida y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial.²



La recuperación es importante porque afecta a millones de personas en la nación. Según la Encuesta Nacional sobre Uso de Drogas y Salud 2020 de SAMHSA, en el último año:

- **38.7 millones de personas de 18 años o más tenían un trastorno por uso de sustancias.**³
- **14.2 millones de adultos de 18 años o más tenían enfermedades mentales graves.**³



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, hubo más de **107,000 muertes provisionales por sobredosis de drogas** en los Estados Unidos para el año que terminó en febrero de 2022. Estas alarmantes estadísticas demuestran la necesidad de continuar promoviendo y ampliando el acceso a los servicios de prevención, tratamiento y apoyo a la recuperación.

Sobre los trastornos por uso de sustancias⁵

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición (DSM-5),

Un trastorno por uso de sustancias (SUD) implica patrones de síntomas resultantes del uso de una sustancia que un individuo continúa usando, a pesar de experimentar problemas.

El DSM-5 enumera 11 síntomas que se utilizan para hacer un diagnóstico de trastorno por uso de sustancias. Un trastorno por uso de sustancias puede ser leve, moderado o grave, según el número y la gravedad de los síntomas.


Los síntomas del trastorno por uso de sustancias incluyen:





La sustancia se toma en cantidades mayores o durante períodos más largos de lo previsto.

Hay un deseo persistente o un esfuerzo infructuoso para reducir o controlar el uso de sustancias.

Antojo, o un fuerte deseo o impulso de usar sustancias.

Uso recurrente de sustancias en situaciones en las que es físicamente peligroso. 

 El uso recurrente de la sustancia está resultando en un incumplimiento de las obligaciones en el trabajo, el hogar o la escuela.

Las actividades sociales, ocupacionales o recreativas importantes se abandonan o reducen debido al uso de sustancias. 

Se dedica una gran cantidad de tiempo a las actividades necesarias para obtener sustancias, usar sustancias o recuperarse de sus efectos.

Uso continuado de sustancias a pesar de tener problemas sociales o interpersonales persistentes o recurrentes causados o exacerbados por los efectos de la sustancia.

Abstinencia, según uno de los siguientes:

- El síndrome de abstinencia característico de esa sustancia (criterios adicionales en el DSM-5).
- La sustancia se toma para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

Tolerancia, según uno de los siguiente casos:

- Una necesidad de cantidades aumentadas de la sustancia para lograr la intoxicación o el efecto deseado.
- Un efecto disminuido con el uso continuo de la misma cantidad de la sustancia

El uso de sustancias continúa a pesar del conocimiento de tener un problema físico o psicológico persistente o recurrente que es probable que haya sido causado o exacerbado por la sustancia.

Esta información es solo una visión general de los síntomas del trastorno por uso de sustancias. Consulte a un profesional antes de hacer un diagnóstico formal.



Las cuatro dimensiones principales de la recuperación⁶

Las cuatro dimensiones son un concepto desarrollado por SAMHSA para apoyar la vida en recuperación y guiar a las personas hacia una vida más saludable, feliz y satisfactoria. Estas dimensiones incluyen la salud, el hogar, el propósito y la comunidad.



Salud:

Superar o manejar la(s) enfermedad(es) o los síntomas y tomar decisiones informadas y saludables que apoyen el bienestar físico y emocional.

Propósito:

Realizar actividades diarias significativas, como un trabajo, voluntariado escolar, cuidado familiar o esfuerzos creativos, y la independencia, los ingresos y los recursos para participar en la sociedad.



Hogar:

Tener un lugar estable y seguro para vivir.

Comunidad:

Relaciones y redes sociales que brindan apoyo, amistad, amor y esperanza.



Datos locales sobre el consumo de alcohol⁷

Los siguientes datos están relacionados con el consumo de alcohol y el consumo excesivo de alcohol en el Valle de Coachella. Es importante tener en cuenta que no todos los trastornos por uso de sustancias están relacionados con el alcohol y que el consumo excesivo de alcohol no es lo mismo que los trastornos por uso de sustancias. Sin embargo, el consumo de alcohol, cuando no se hace en moderación, puede conducir a trastornos por uso de sustancias.

55.8%

de los adultos locales son "bebedores activos", lo que significa que consumieron alcohol al menos una vez en el último mes.



5.9%

de los bebedores activos consumen un promedio de siete o más bebidas en los días que beben (aproximadamente 11,100 personas).

El consumo excesivo de alcohol se define como el consumo de cuatro o más bebidas en una sola ocasión para las mujeres y cinco o más bebidas en una sola ocasión para los hombres.⁸



Alrededor de 1 de cada 3 bebedores activos han participado en atracones de alcohol al menos una vez en el último mes (31.2%).

Pandemia de COVID-19 y consumo de alcohol⁹

Sin duda, la pandemia afectó a muchos aspectos de nuestras vidas. En junio de 2020, HARC realizó una evaluación de necesidades de COVID-19 para comprender mejor cómo la pandemia ha afectado al Valle de Coachella.



de los adultos locales son "bebedores activos", lo que significa que consumieron alcohol al menos una vez en el último mes. Esto es un aumento del 7.2% desde el 2019.

Sobre el patrocinador: Fundación Hazelden Betty Ford



Ubicado en Rancho Mirage, California, a solo 20 minutos de Palm Springs, el Centro Betty Ford se especializa en programas de tratamiento para la adicción al alcohol y otras drogas. Sus programas son individualizados, colaborativos e incorporan diferentes niveles y frecuencias de atención, según sea necesario.

Los servicios incluyen:

- Rehabilitación de drogas y alcohol para pacientes hospitalizados (también conocido como tratamiento residencial)
- Estabilización médica y desintoxicación
- Evaluación
- Terapia de grupo
- Conferencias educativas
- Servicios integrados de salud mental para trastornos concurrentes
- Grupos focales especiales para el dolor, el duelo y LGBTQ+
- Actividades de bienestar (fitness, yoga, Qi Gong)
- Terapia de facilitación de doce pasos
- Servicios de cuidado espiritual
- Terapia individual
- Programación asistida por animales
- Programa de adicción a los opioides
- Programa de profesionales
- Servicios de tratamiento ambulatorio virtual y presencial
- Vida sobria
- Servicios virtuales de salud mental
- Soporte de administración de recuperación
- Programas de educación y apoyo familiar

Si usted o un ser querido está luchando con el uso de sustancias, comuníquese con el Centro Betty Ford y hable con un experto en recuperación: 1-800-257-7800 (disponible las 24 horas)

Para obtener más información, visite: www.BettyFordCenter.org

Más recursos de recuperación:

- **Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA:** Un servicio gratuito, confidencial, 24/7, 365 días a día, de referencia e información de tratamiento (en inglés y español) para individuos y familias que enfrentan trastornos mentales y / o de abuso de sustancias. La línea de ayuda es **1-800-662-HELP (4357)**.
- **988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:** Una red nacional de centros de crisis locales que brindan apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicidas o de uso de sustancias o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cuando llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988, se le conectará con consejeros capacitados.
- **Localizador de tratamiento para el uso de sustancias:** Encuentre un centro de tratamiento con licencia estatal cerca de usted visitando: <https://findtreatment.gov>



Sources:

1. <https://www.samhsa.gov/recovery-month>
2. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/pep12-recdef.pdf>
3. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt35325/NSDUHFFRPDFWHTMLFiles2020/2020NSDUHFFRIPDFW102121.pdf>
4. <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/drug-overdose-data.htm>
5. https://webcampus.med.drexel.edu/nida/module_2/content/5_0_AbuseOrDependence.htm
6. <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
7. Coachella Valley Community Health Survey. (2019). HARC. Available online at: <https://harcdata.org/coachella-valley-community-health-survey/executive-report/>
8. <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>
9. COVID Needs Assessment. (2020). HARC. Available online at: <https://harcdata.org/wp-content/uploads/2020/08/Coachella-Valley-COVID-19-Needs-Assessment-1.pdf>

This infographic was made possible by:



For more data and resources, please visit: HARCdata.org