

Manténgase a Usted y Otros Veteranos a Salvo de las Sobredosis

Los veteranos se enfrentan a riesgos únicos en lo que respecta al consumo de sustancias y las sobredosis. Por eso necesitamos de su liderazgo para ayudar a reducir el impacto del consumo de sustancias y disminuir los riesgos de sobredosis. Hablar con otros veteranos sobre los riesgos del uso de sustancias y apoyarles en su recuperación ayuda a mantener a todos sanos y seguros.

Dónde Buscar Ayuda

Póngase en contacto con cualquiera de las siguientes organizaciones si usted u otro veterano necesita ayuda con el uso de sustancias o con su salud mental.

-  **Línea de Crisis para Veteranos**
1-800-273-8255, luego presione 1
-  **2-1-1** (servicios sociales y de salud)
Marque 2-1-1
-  **Departamento de Salud Mental y Servicios Para la Adicción de Connecticut**
1-800-563-4086
-  **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**
1-888-628-9454 para ayuda en español
-  **Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI)** 1-800-950-NAMI (6264)
-  **Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)**
1-877-696-6775 para ayuda en español



drugfreet.org/safe

**CAMBIEMOS
el DISCURSO**

⚠ RIESGOS

-  **Salud Mental/Estrés**
 - Los traumas sufridos durante el servicio activo pueden provocar trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otras condiciones de salud mental que aumentan el riesgo de abuso de sustancias.
-  **Dolor Crónico**
 - Los veteranos corren un mayor riesgo de lidiar con dolor crónico.
 - Los opioides son medicamentos analgésicos que se recetan para tratar el dolor por lesiones sostenidas durante el servicio.
-  **Mezcla de Sustancias**
 - El alcohol, las pastillas falsificadas y las drogas ilegales pueden ser peligrosas por sí solas, y causar interacciones potencialmente mortales cuando se toman con medicamentos recetados.
-  **Mal Uso de Medicamentos**
 - Es peligroso tomar medicamentos que no hayan sido recetados para usted.
 - El mal uso de los medicamentos se refiere a tomar medicamentos en mayor cantidad y/o con más frecuencia de la prescrita.
 - El uso indebido aumenta la probabilidad de dependencia y adicción.
-  **Pastillas Falsificadas**
 - Puede ser difícil diferenciar un medicamento real de uno falsificado.
 - Las pastillas falsificadas no son reguladas y pueden contener fentanilo, un fuerte opioide sintético que puede llegar a ser 100 veces más potente que la heroína.
 - En el 2021, el fentanilo fue responsable por 175 muertes al día en los Estados Unidos.

✔ PASOS A TOMAR

-  **Comunicación**
 - El apoyo de otras personas, especialmente de otros veteranos, es muy importante cuando se busca ayuda durante momentos difíciles.
 - Hable con un médico sobre sus medicamentos y sobre cómo pueden interactuar con otros medicamentos y con otras sustancias, como el alcohol.
 - Póngase en contacto con la Administración de Veteranos, o utilice uno de los muchos grupos de apoyo en línea o en persona para conectar con otros veteranos.
-  **Uso Seguro**
 - Sólo tome medicamentos que hayan sido recetados específicamente para usted y examene como se lo hayan indicado.
-  **Almacenar y Deshacerse de los Medicamentos de Forma Segura**
 - No comparta sus medicamentos con nadie.
 - Ordene una caja de seguridad para medicamentos gratuita a través de drugfreect.org.
 - Busque un contenedor especial para deshacerse de medicamentos vencidos o no usados cerca de usted u ordene empaques gratuitos a través de drugfreect.org.
-  **Prevención de Sobredosis**
 - Aprenda a identificar las señales de una sobredosis por opioides.
 - En caso de una sobredosis, llame al 911 de inmediato y administre naloxona de ser posible.
 - No deje de buscar ayuda si está preocupado sobre el uso de sustancias o cualquier otra condición médica.

Ver Una Lista de Recursos
Por Otro Lado

