

Mes Nacional  
*de la Recuperación*

La prevención funciona • El tratamiento es efectivo • Las personas se recuperan

SEPTIEMBRE 2015

ÚNETE A LAS VOCES DE LA RECUPERACIÓN

*¡sé visible, comparte tu experiencia, sé valioso!*



Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
**SAMHSA**  
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

# Tabla de Contenido

Resumen de Divulgación Estratégica .....	1
Apoyo a Estudiantes de la Escuela Secundaria .....	5
Apoyo a Estudiantes Universitarios .....	12
Apoyo Familiar en la Comunidad .....	18
La Recuperación con el Apoyo de Compañeros .....	24

## RESUMEN: ¡SÉ VISIBLE, COMPARTE TU EXPERIENCIA, SÉ VALIOSO!

Los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias afectan a millones de personas en los Estados Unidos e influyen en la vida de individuos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo. Estos problemas de salud de la conducta tienen una gran repercusión y un costo para la sociedad. Por este motivo, las comunidades necesitan hacer que el apoyo para la prevención, el tratamiento y la recuperación esté disponible y sea accesible para todos los que lo necesiten.

Cada año en septiembre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (<http://www.samhsa.gov>), que pertenece al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) (<http://www.hhs.gov>), patrocina el **Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación)** para aumentar el conocimiento sobre problemas de salud de la conducta. Esta celebración promueve un mensaje: la salud de la conducta es esencial para el bienestar general, la prevención funciona, el tratamiento es eficaz, y las personas se recuperan de los desórdenes mentales y el uso de sustancias.

El tema del 2015 del **Mes de la Recuperación**: "*Únete a las voces de la recuperación: ¡Sé visible, comparte tu experiencia, sé valioso!*" recalca el valor del apoyo de los compañeros que educan, sirven de mentores y ayudan a otros. Invita a las personas en recuperación, y a quienes forman parte de su sistema de apoyo, a convertirse en agentes catalizadores de cambio en sus comunidades, y en los eventos cívicos y de promoción.

El tema de este año también alienta a las personas a hacerse escuchar iniciando conversaciones sobre la prevención de problemas de salud de la conducta, el tratamiento y la recuperación en etapas más tempranas de la vida. Además, los anima a hablar sobre los beneficios de la recuperación para la sociedad.

El **Mes de la Recuperación** celebra y apoya a las comunidades, familias y personas mediante actividades de divulgación, materiales y cooperación en la promoción de causas similares.

La sección de "Divulgación estratégica" (<http://recoverymonth.gov/Recovery-Month-Kit/Targeted-Outreach.aspx>) del kit de herramientas del **Mes de la Recuperación** ofrece consejos que la comunidad que apoya la recuperación podrá utilizar para conectarse con estudiantes de la escuela secundaria y de la universidad, familias, y compañeros de recuperación.

### ¿Por qué la recuperación es importante?...

La prevalencia de los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias es alta. Alrededor 1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos (casi 43.8 millones de personas) tiene una enfermedad de salud mental, que se diagnostica como desorden mental, de la conducta o afectivo (sin incluir desórdenes de desarrollo o de abuso de sustancias).<sup>1</sup> El año pasado, aproximadamente 21.6 millones de personas de 12 o más años de edad fueron clasificadas con desorden de dependencia o uso indebido de sustancias.<sup>2</sup> A pesar de la gran prevalencia, la mayoría de los estadounidenses creen que es posible recuperarse de una enfermedad mental<sup>3</sup> o de un desorden de uso de sustancias.<sup>4</sup>

Para muchas personas, el tratamiento para la salud de la conducta es una parte importante del proceso de recuperación.<sup>5</sup> En el 2013, aunque 22.7 millones de personas de 12 o más años de edad necesitaron tratamiento para un problema relacionado con uso de drogas ilícitas o de alcohol, solamente 2.5 millones recibieron tratamiento en una clínica especializada el año pasado.<sup>6</sup>

Los estudiantes de la secundaria, los estudiantes universitarios, las familias, y las redes de recuperación integradas por compañeros tienen una gran influencia en la sociedad y la habilidad de apoyar estilos de vida saludables. Las personas en recuperación pueden encabezar —en sus comunidades— la iniciativa de educar al público sobre las formas de ofrecer apoyo, empezando por lo básico para la recuperación.

Para muchas personas, la recuperación—<sup>7</sup>

- Emerge de la esperanza, la cual es impulsada por amigos, familiares, profesionales de salud, colegas, y otras personas que han pasado por la experiencia de la recuperación
- Ocurre por muchas vías, entre ellas, el tratamiento profesional clínico, el uso de medicamentos, el apoyo de las familias y en las escuelas, los enfoques basados en la fe, el apoyo de compañeros y otros enfoques
- Es integral, o sea que la recuperación abarca la vida completa de la persona e incluye la mente, el cuerpo, el espíritu y la comunidad
- Se fortalece mediante vínculos con compañeros y aliados, y a través de las redes sociales
- Se fundamenta en la cultura y es influenciada por esta
- Aborda temas relacionados con el trauma que incluyen el abuso físico o sexual, la violencia doméstica, la guerra, las catástrofes o una inmensa pérdida personal
- Abarca las fortalezas y responsabilidades de las personas, familias y comunidades
- La promueve el respeto

Estos principios de la recuperación podrían ayudar a las personas a establecer un modelo para emprender su propio camino. A pesar de ello, es importante que las personas que viven con estos problemas sepan que no están solas. Un sistema de apoyo adecuado ayuda a asegurar que las personas en recuperación aborden cuatro aspectos esenciales de la recuperación:<sup>8</sup>

- **Salud:** La persona aprende a superar o manejar la enfermedad y los síntomas, además de tomar decisiones informadas y saludables que fomentan el bienestar físico y emocional.
- **Hogar:** También es importante contar con un lugar estable y seguro donde vivir.
- **Propósito:** La persona en recuperación participa en actividades significativas de la vida diaria, como por ejemplo: trabajo, escuela, trabajo voluntario, cuidado de familiares y actividades creativas, y posee independencia, ingreso y recursos para participar en la sociedad.
- **Comunidad:** Los vínculos y las redes sociales deben ofrecer apoyo, amistad, amor y esperanza.

## *Grupos que marcan la diferencia*

Cualquier individuo puede verse afectado por los desórdenes mentales o de uso de sustancias. Este año la celebración del **Mes de la Recuperación** se centra en las formas en que la comunidad de la recuperación puede conectarse con cuatro grupos diferentes que cumplen una función importante al ayudar a otros (o a sí mismos) a encontrar un camino a la recuperación.

Este kit de herramientas incluye información detallada sobre estos grupos bajo "Divulgación estratégica" (<http://recoverymonth.gov/Recovery-Month-Kit/Targeted-Outreach.aspx>).

- **Estudiantes de la escuela secundaria:** Es común que los estudiantes de la escuela secundaria se sientan con mucha presión por parte de sus compañeros por la necesidad de "encajar" con cierto grupo de amigos. Los mensajes de los medios de comunicación y la cultura popular también podrían ejercer presión para que este grupo actúe de cierta forma para estar "de moda", o ser "provocador" o "atrevido". Es posible que esta presión en los estudiantes de secundaria desencadene la experimentación con sustancias o la aparición de síntomas asociados con problemas de salud mental. Afortunadamente, el grupo de jóvenes de esta edad y en este entorno posee recursos visibles y valiosos como los padres, maestros, consejeros y otros grupos de apoyo que pueden ofrecer información, recursos y apoyo vital.

- **Estudiantes universitarios:** La transición a la universidad es una época estresante para los estudiantes y las familias, en particular, cuando la universidad está lejos del hogar. Las nuevas responsabilidades, la sensación de independencia, y la presión de lograr un buen rendimiento en actividades académicas, deportivas o de otro tipo, puede hacer que los estudiantes universitarios desarrollen síntomas relacionados con problemas de salud mental, experimenten con sustancias o ambas cosas. Con gran frecuencia, a este grupo le incomoda hablar sobre estos temas y no busca ni utiliza los recursos disponibles en los centros universitarios. La meta de esta sección es ayudar y alentar a los estudiantes para que sean visibles y compartan su propia experiencia con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias y así servir de recurso valioso para otros que pasan por la misma situación y necesitan ayuda.
- **Apoyo familiar:** El apoyo de la familia es un elemento esencial en la recuperación de una persona. Las personas con una familia interesada en participar en el proceso de recuperación suelen obtener mejores resultados. Además, es igualmente importante que la unidad familiar tenga un proceso de recuperación para aprender a manejar su salud y bienestar cuando el ser querido pasa por el proceso de recuperación. Hay muchas organizaciones especializadas en ofrecer apoyo familiar para la recuperación. Estos grupos entienden el valor que tiene la familia y su capacidad de ayudar en el proceso de recuperación del individuo. Estos grupos también responden a la necesidad de las familias de contar con un espacio donde son visibles, y comparten sus experiencias y sus valores con otros que emprenden el mismo camino.
- **Recuperación con apoyo de compañeros:** Los compañeros de recuperación provienen de diversas ocupaciones. Se encuentran en tu vecindario, congregación y lugar de trabajo. Son valiosos para la comunidad y las instituciones ya que pueden guiar a las personas en tratamiento y en recuperación al tomar decisiones. Los compañeros de recuperación son pilares en los que se apoyan las personas en recuperación y dependen de ellos a diario, de mes a mes y de año a año. Es probable que todos conozcamos a alguien en recuperación y que podamos identificar un valor personal que aportan a nuestras vidas. Gran parte de la recuperación con el apoyo de compañeros se basa en compartir tu historia para ayudar a otros a saber que ellos también pueden recuperarse y ayudar a brindar equilibrio donde antes había incertidumbre. Alguien que comparte su experiencia y es visible suele ser la esperanza que muchos buscan para comenzar o continuar su proceso personal de recuperación. Por eso un compañero de recuperación es tan valioso.

Ver la sección del kit de herramientas con recursos adicionales para estudiantes de la secundaria, estudiantes universitarios, familias, y redes de compañeros de recuperación en "Recursos para estrategias de divulgación" (<http://recoverymonth.gov/Recovery-Month-Kit/Targeted-Outreach/2014-TO-Resources.aspx>).

**Esta no es una lista exhaustiva de todos los recursos disponibles. La mención de sitios web y recursos en este documento y en el sitio web del Mes de la Recuperación no implica el respaldo oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) o de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).**

## Referencias

- <sup>1</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*, Serie H-49 de NSDUH, Publicación HHS núm. (SMA) 14-4887. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 1.
- <sup>2</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 7.
- <sup>3</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS), Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (2006). Campaña Nacional contra el Estigma de la Salud Mental: *What a Difference a Friend Makes* (SMA07-4257), p. 2. Extraído el 14 de enero de 2015, en <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA07-4257/SMA07-4257.pdf>.
- <sup>4</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (2008). Resumen informativo sobre la encuesta CARAVAN® sobre las adicciones y la recuperación. Rockville, MD: Oficina de Comunicaciones, SAMHSA.
- <sup>5</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (2012). *SAMHSA's Working Definition of Recovery*. Extraído el 24 de marzo de 2015 de <http://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Working-Definition-of-Recovery/PEP12-RECDEF>, p. 5.
- <sup>6</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 7.
- <sup>7</sup> Blog de SAMHSA. (2012). *SAMHSA's Working Definition of Recovery Updated*. Extraído el 14 de enero de 2015 de <http://blog.samhsa.gov/2012/03/23/defintion-of-recovery-updated/>.
- <sup>8</sup> SAMHSA Blog. (2012). *SAMHSA's Working Definition of Recovery Updated*. Extraído el 14 de enero de 2015 de <http://blog.samhsa.gov/2012/03/23/defintion-of-recovery-updated/>.

## APOYO A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

### Introducción

Para muchos estudiantes, la escuela secundaria es un momento crucial para el desarrollo personal y social. Motivados por el deseo de "encajar" en ciertos grupos sociales, los estudiantes sienten una inmensa presión por parte de los compañeros en el entorno de la escuela secundaria. Por otra parte, la presión académica puede abrumar a los jóvenes. Esta situación hace que los estudiantes de secundaria sean susceptibles a los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias.

La salud física, mental y emocional de los estudiantes de secundaria es esencial para cada familia y comunidad. Cuando los jóvenes exhiben señales de desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, es importante que reciban el apoyo adecuado lo antes posible. La familia, los amigos, y los adultos de confianza (como los maestros, consejeros escolares y profesionales médicos) pueden ayudar a responder a los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias si comprenden los riesgos y conocen los recursos para jóvenes con problemas de salud de la conducta. Los estudiantes que viven con uno o ambos padres que tienen un desorden mental y/o de uso de sustancias también necesitan sistemas de apoyo para aprender a enfrentar problemas de formas saludables.

Cada año en septiembre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (<http://www.samhsa.gov>), que pertenece al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) (<http://www.hhs.gov>), patrocina el **Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación)** para aumentar el conocimiento sobre problemas de salud de la conducta. La celebración promueve el siguiente mensaje: la salud de la conducta es esencial para el bienestar general, la prevención funciona, el tratamiento es eficaz, y las personas se recuperan de los desórdenes mentales y el uso de sustancias.

El tema del 2015 del **Mes de la Recuperación**, "Únete a las voces de la recuperación: ¡Sé visible, comparte tu experiencia, sé valioso!" recalca las oportunidades para la educación, el apoyo y la celebración de la recuperación. La comunidad puede: *ser visible* al conocer la prevalencia de los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias; *compartir su experiencia* al notar señales y síntomas de alerta; y *ser valioso* al aumentar el conocimiento acerca de los recursos de ayuda disponibles.

### *Ser visible*

Las estadísticas recalcan la importancia de la prevención de problemas de la salud de la conducta en los estudiantes de secundaria, en vista de los datos que indican una prevalencia generalizada de desórdenes mentales y de uso de sustancias:

- En el 2013, el 8,8 por ciento de los adolescentes entre 12 y 17 años de edad eran usuarios de drogas ilícitas<sup>9</sup> y el 11,6 por ciento eran usuarios de alcohol.<sup>10</sup>
- Alrededor de 1.3 millones de adolescentes entre 12 y 17 años de edad tenían un desorden de uso de sustancias en 2013 (5,2 por ciento del total de adolescentes).<sup>11</sup>
- Aproximadamente 1 de cada 9 adolescentes entre 12 y 17 años de edad (10,7 por ciento) tuvo un episodio depresivo importante en el último año, el 7,7 por ciento del cual tuvo un episodio depresivo importante con grave deterioro en una o más áreas funcionales (por ejemplo, tareas de la casa, escuela/trabajo, vínculos familiares, y/o vida social).<sup>12</sup>

Los jóvenes que sufren un desorden mental y/o de uso de sustancias corren mayor riesgo de verse afectados por una serie de problemas académicos, de salud, sociales y emocionales.

- **Rendimiento académico:** notas bajas, ausencias y abandono escolar
- **Salud física:** lesiones, discapacidades físicas, muerte por suicidio, homicidio, enfermedad y lesiones no intencionadas
- **Salud mental:** problemas de memoria, depresión, retraso en el desarrollo, desórdenes de personalidad e ideas de suicidio
- **Vida social:** aislamiento de los compañeros, desvincularse de la escuela, la familia y las actividades comunitarias; mal funcionamiento familiar

Hacer llegar mensajes de prevención de desórdenes mentales y/o de uso de sustancias y recursos a los estudiantes de secundaria es beneficioso para los individuos, las familias y las comunidades. La intervención temprana promueve los beneficios de un estilo de vida saludable y de bienestar continuo.

La recuperación de un desorden mental y/o de uso de sustancias en los adolescentes es posible y podría ser vital para mantener un estilo de vida saludable. El apoyo para la recuperación en los jóvenes debe incluir grupos de apoyo; revisiones permanentes de salud emocional y mental; y apoyo para la recuperación, adecuado a su nivel de desarrollo, con la participación de compañeros y mentores. Esto aplica también a los jóvenes que viven con uno de los padres que posee un desorden de uso de sustancias o enfermedad mental no tratada. Según una encuesta de miembros de Al-Anon de 2015, el 12 por ciento de los miembros, cuyo promedio de edad es 59,8 años, convive con un hijo menor de 18 años de edad.<sup>13</sup> De estos adultos que conviven con ellos, en el 81 por ciento de los casos se trata del padre biológico.<sup>14</sup> Los estudiantes cuyas vidas han sido afectadas por un padre con desorden mental y/o de uso de sustancias sufren también problemas académicos, de salud, sociales y emocionales.

## *Compartir la experiencia personal*

Todos cumplimos una función importante para detectar los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias al reconocer las señales y síntomas de estos desórdenes y al alentar a las persona a buscar ayuda. Las familias y los educadores se encuentran en una posición única para reconocer estas señales y síntomas y pueden tomar medidas para que los jóvenes sean evaluados.

Las señales y síntomas de un problema de salud mental en un estudiante de la escuela secundaria podrían incluir:<sup>15,16</sup>

- Sentirse muy triste o insociable por más de dos semanas
- No comer, vomitar o tomar laxantes para perder peso
- Tener preocupaciones o miedos intensos que interfieren con las actividades diarias
- Tener dificultad extrema para controlar su comportamiento, ponerse en peligro físico, o causar problemas en la escuela
- Sufrir cambios en los hábitos de descanso y/o alimentación
- Quejarse excesivamente de dolencias físicas
- Desafiar a la autoridad
- Perder el interés por sus actividades favoritas
- Tener ataques de ira
- Tener pensamientos suicidas

Las señales y síntomas de un desorden de uso de sustancias en un estudiante de la escuela secundaria incluyen:<sup>17,18</sup>

- Caída repentina en las calificaciones
- Pérdida de apetito o aumento repentino del apetito
- Pérdida o aumento repentino de peso
- Faltar a clase o al trabajo
- Robo y/o vandalismo
- Cambio de amistades o de grupos sociales, o aislamiento de los compañeros
- Hiperactividad o agotamiento
- Falta de motivación o falta de capacidad de concentrarse en tareas cotidianas

Varios factores podrían reducir la probabilidad de que los estudiantes de secundaria vayan a experimentar o usar indebidamente el alcohol y otras drogas. Los factores de protección incluyen: riesgos percibidos que se asocian con el uso de sustancias, los mensajes de prevención, la vigilancia de los padres en actividades, y tener un fuerte vínculo de conexión y participación con la familia y la escuela.<sup>19</sup>

Los amigos, los padres y los maestros cumplen una función primordial al ayudar en la prevención de desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, al identificar el momento en que alguien tiene problemas, y al conectar a quienes lo necesitan con los recursos de tratamiento y recuperación. Los estudiantes con un padre que tiene un desorden mental o de uso de sustancias necesitan tener al menos un adulto de confianza que les hable y los escuche.

Si un estudiante de secundaria muestra señales o síntomas de un desorden mental y/o de uso de sustancias, un miembro de la comunidad interesado podría compartir su experiencia de las siguientes formas:

- Expresar preocupación y apoyo por la persona necesitada
- Averiguar si la persona recibe la atención que necesita o si por el contrario necesita ser conectada con los recursos necesarios para recibir ayuda
- Hacer preguntas en un tono de voz tranquilo, escuchar sus ideas, y responder cuando se mencionan problemas mentales y/o de uso de sustancias
- Ofrecer ayuda a la persona con las tareas de la vida diaria sin permitir un comportamiento negativo
- Incluir a la persona en planes y salidas; seguir invitando a la persona sin abrumarla, aunque tal vez rechace las invitaciones
- Educar a las personas para que aprendan los datos sobre desórdenes de salud mental y/o de uso de sustancias y no discriminen
- Tratar a la persona con respeto, compasión y empatía
- Recomendar recursos como la recuperación en escuelas secundarias, que ofrecen a los estudiantes un entorno seguro y libre de sustancias que ayuda a mantener la recuperación
- Ser un ejemplo de alguien que lleva una vida saludable y alentar a la persona a hacer lo mismo

## La salud en la escuela y la universidad

La iniciativa "Safe Schools Healthy Schools" (Escuelas seguras, escuelas saludables, SS/HS) de SAMHSA brinda apoyo a escuelas y comunidades que promueven la salud mental de los estudiantes, mejoran su rendimiento académico, previenen la violencia y el uso de sustancias, y crean un entorno escolar seguro y respetuoso. Hasta la fecha, SS/HS ha prestado servicios a más 13 millones de jóvenes y ha ofrecido más de dos mil millones de dólares en financiamiento y otros recursos a 365 comunidades en 49 estados de todo el país. La iniciativa de SS/HS también incluye una serie de recursos en línea dedicados a la prevención de la violencia en los jóvenes y en las escuelas. Para informarse más acerca de la iniciativa y recursos de SS/HS, visite <http://www.samhsa.gov/safe-schools-healthy-students>, disponible en inglés.

### *Ser valiosos*

El apoyo de la comunidad permite al estudiante de secundaria reconocer su propio valor y que la recuperación es posible. Además de alentar el tratamiento y ofrecer apoyo emocional, los miembros interesados de la comunidad pueden conectar a los estudiantes con recursos importantes para el tratamiento y la recuperación.

La comunidad es muy valiosa para llegar a los estudiantes de secundaria de muchas formas:

- Puede realizar una búsqueda de programas para jóvenes financiados por el gobierno federal en su comunidad en Map My Community (<http://youth.gov/search/node/spanish>). En esta búsqueda es posible utilizar filtros para encontrar programas relacionados con desórdenes de uso de sustancias, intimidación, salud mental, personas sin hogar, vivienda, salud y nutrición.
- Puede conversar con otras organizaciones, incluyendo programas sin fines de lucro con grupos de apoyo en la comunidad que cuentan con alianzas exitosas con los estudiantes de secundaria y las escuelas secundarias, para obtener consejos sobre formas de promover la participación de los adolescentes.
- Puede elaborar temas de presentación sobre prevención, tratamiento y servicios de apoyo para la recuperación que sean relevantes para los estudiantes de secundaria en la comunidad.
- Puede comunicarse con los maestros, entrenadores, consejeros escolares, administradores escolares y los funcionarios escolares o del condado para participar en ferias informativas o programar charlas para educar a los estudiantes sobre la prevención, el tratamiento y los servicios de apoyo para la recuperación.

Los siguientes canales de comunicación social del **Mes de la Recuperación** ofrecen información, consejos y recursos sobre prevención, tratamiento y recuperación (disponible en inglés):

- Facebook (<http://www.facebook.com/RecoveryMonth>)
- YouTube (<http://www.youtube.com/RecoveryMonth>)
- Twitter (<http://www.twitter.com/RecoveryMonth>)

Estos son algunos recursos valiosos para los individuos o las organizaciones que desean divulgar información sobre prevención, tratamiento, y recuperación a los estudiantes de secundaria:

- **NIDA para adolescentes** (<http://teens.drugabuse.gov>, disponible en inglés): Ofrece información y recursos a los estudiantes sobre las drogas y la neurociencia, y apoya a los educadores y a los padres para facilitar el aprendizaje de los estudiantes.
- **Jóvenes en recuperación** (<http://youngpeopleinrecovery.org>, disponible en inglés): Crea y cultiva grupos locales de recuperación dirigidos por la comunidad que apoyan a los jóvenes que están en recuperación o buscan recuperarse al facultarlos para que puedan obtener un empleo estable, una vivienda adecuada, y para que exploren la posibilidad de continuar con sus estudios.
- **Estudiantes contra Decisiones Destructivas (SADD)** (<http://www.sadd.org>, disponible en inglés): Faculta a los grupos locales de las escuelas secundarias dirigidos por estudiantes a resistir las distintas formas de presión de los compañeros y a participar en la educación entre compañeros para un desarrollo saludable y seguro.
- **Asociación de Escuelas de Recuperación** (<http://recoveryschools.org>, disponible en inglés): Brinda investigación y mejores prácticas a las escuelas secundarias de recuperación en todo el país con el fin de fomentar el crecimiento del movimiento de las escuelas de recuperación.
- **Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)** (<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml>, disponible en inglés): Presenta numerosas publicaciones sobre distintos temas de salud mental que son comunes entre los estudiantes de la secundaria.
- **Salud Mental en las Escuelas** (<http://www.schoolmentalhealth.org/AboutUs.html>, disponible en inglés.): Ofrece consejos para cultivar la salud mental de los estudiantes de secundaria en base a la función importante que las escuelas cumplen en la vida de los estudiantes.
- **Mental Health America** (<http://www.mentalhealthamerica.net/back-school>, disponible en inglés): Brinda consejos para que los padres ayuden a sus hijos a desarrollarse con salud en el entorno de la escuela secundaria y enlaces a recursos externos que explican el desarrollo psicológico de este grupo de edad. Además, cuenta con la página "Buscar clínica afiliada" (<http://www.mentalhealthamerica.net/find-affiliate>, disponible en inglés), que ubica la clínica de salud mental más cercana de la zona.
- **Línea nacional de ayuda sobre el abuso en el noviazgo** (<http://espanol.loveisrespect.org>): Brinda la oportunidad a los adolescentes y jóvenes adultos de recibir apoyo en casos de relaciones no saludables o abusivas mediante chateo, apoyo telefónico, y textos con compañeros que defienden sus derechos.

En el sitio de SAMHSA también se ofrecen más recursos:

- **Sitio web del Mes de la Recuperación** (<http://recoverymonth.gov/>, disponible en inglés): Incluye recursos, herramientas y materiales (impresos, web, televisión, radio y medios sociales) para ayudar a las comunidades a animar a las personas a acudir al tratamiento y los servicios de recuperación. El kit en español de previos años está disponible en la red: [http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit\\_spanish.docx](http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit_spanish.docx).
- **Sitio web de SAMHSA** (<http://www.samhsa.gov>, disponible en inglés): Ofrece muchos recursos e información útil relacionada con los trastornos mentales y/o de uso de sustancias, prevención, tratamiento y recuperación.
- **Página web de SAMHSA sobre tratamientos y servicios de salud de la conducta** (<http://www.samhsa.gov/treatment>, disponible en inglés): Contiene información sobre enfermedades mentales y desórdenes de uso de sustancias comunes y sobre formas en que SAMHSA ayuda a las personas a tener acceso a tratamientos y servicios.
- **Página web de SAMHSA para buscar ayuda** (<http://www.samhsa.gov/find-help>, disponible en inglés): Ofrece varios enlaces y números telefónicos para localizar sitios de tratamiento y servicios de recuperación para desórdenes mentales y de uso de sustancias.

- **Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA, 1-800-662-4357 o 1-800-487-4889 – TDD** (<http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>): Proporciona información gratuita y confidencial en inglés y español las 24 horas del día para recibir tratamiento e información sobre desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, y sobre prevención, tratamiento y recuperación.
- **Línea Nacional para la Prevención del Suicidio, 1-800-273-8255** (<http://www.suicidepreventionlifeline.org>, disponible en inglés): Brinda ayuda gratuita las 24 horas del día a cualquier persona en crisis suicida o con malestar mental.
- **Campaña de SAMHSA “Talk. They Hear You.”** ([http://www.samhsa.gov/sites/default/files/uad\\_parent\\_brochure\\_template\\_spa.pdf](http://www.samhsa.gov/sites/default/files/uad_parent_brochure_template_spa.pdf), recursos para los padres disponibles en español): Ofrece información sobre los peligros del consumo de alcohol en los menores de edad y da consejos de prevención a las familias y comunidades.
- **Poblaciones de SAMHSA por edad y sexo** (<http://www.samhsa.gov/specific-populations/age-gender-based>): Ofrece información sobre los programas, iniciativas y recursos de SAMHSA para mejorar la salud de la conducta en poblaciones agrupadas por edad y por sexo (disponible en inglés solamente).
- **Página de SAMHSA sobre la recuperación y el apoyo para la recuperación** (<http://recoverymonth.gov/>, disponible en inglés): Provee información sobre las formas en que la atención orientada a la recuperación y los sistemas de apoyo para la recuperación ayudan a las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias a manejar sus afecciones.
- **Página de SAMHSA para la salud en escuelas y universidades** (<http://www.samhsa.gov/school-campus-health>, disponible en inglés): Ofrece información acerca de las iniciativas de SAMHSA para promover la salud mental y la prevención del uso de sustancias en las escuelas y universidades a fin de crear un entorno seguro para el aprendizaje.
- **"Too Smart To Start" de SAMHSA** (<http://www.toosmartostart.samhsa.gov/Start.aspx>, disponible en inglés): Ayuda a prevenir el consumo de alcohol en los menores de edad mediante estrategias y materiales para jóvenes, adolescentes, familias, educadores, líderes comunitarios, profesionales y voluntarios.
- **SAMHSA’s 2012 Town Hall Meetings to Prevent Underage Drinking: Moving Communities Beyond Awareness to Action** (<http://store.samhsa.gov/product/2012-Town-Hall-Meetings-to-Prevent-Underage-Drinking-Moving-Communities-Beyond-Awareness-to-Action/SMA14-4838>, disponible en inglés): Presenta los resultados de una serie de asambleas públicas para educar a las comunidades acerca del consumo de alcohol en los menores de edad y hacer que las comunidades participen en actividades de prevención.
- **Aplicación de SAMHSA para aprender sobre la intimidación – "KnowBullying"** (<http://store.samhsa.gov/product/KnowBullying-Put-the-power-to-prevent-bullying-in-your-hand/PEP14-KNOWBULLYAPP>, disponible en inglés): Describe estrategias para prevenir la intimidación y explica cómo reconocer las señales de un joven que ejerce intimidación sobre otros o que está siendo intimidado. Incluye una sección para educadores.
- **Página de SAMHSA sobre el bienestar** (<http://www.samhsa.gov/wellness>, disponible en inglés): Promueve la mejora en el bienestar de las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias mediante la participación, educación, y capacitación de proveedores, consumidores y de quienes formulan políticas.

**Esta no es una lista exhaustiva de todos los recursos disponibles. La mención de sitios web y recursos en este documento y en el sitio web del Mes de la Recuperación no implica el respaldo oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) o de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).**

## Referencias

- <sup>9</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 2.
- <sup>10</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 3.
- <sup>11</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 7.
- <sup>12</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*, Serie H-49 de NSDUH, Publicación HHS núm. (SMA) 14-4887. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 37.
- <sup>13</sup> Grupos de familiares de Al-Anon. (2015) Encuesta de miembros de Al-Anon, p. 45. Extraído el 23 de marzo de 2015.
- <sup>14</sup> Grupos de familiares de Al-Anon. (2015) Encuesta de miembros de Al-Anon, p. 45. Extraído el 23 de marzo de 2015.
- <sup>15</sup> Mental Health America. (n/a). *Mental Illness and the Family: Recognizing Warning Signs and How to Cope*. Extraído el 9 de enero de 2015, de <http://www.mentalhealthamerica.net/recognizing-warning-signs>.
- <sup>16</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). (n/a). *For Parents and Caregivers*. Extraído el 3 de febrero de 2015, de <http://www.mentalhealth.gov/talk/parents-caregivers/index.html>.
- <sup>17</sup> Centro Nacional de Adicciones y Abuso de Sustancias en la Universidad de Columbia. *Adolescent Substance Use: America's #1 Public Health Problem*. Extraído el 30 de diciembre de 2014. <http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/adolescent-substance-use>.
- <sup>18</sup> DrugAbuse.com. *Teen Drug Abuse*. Extraído el 30 de diciembre de 2014 <http://drugabuse.com/library/teen-drug-abuse/>.
- <sup>19</sup> Prevención del abuso de sustancias: *Snapshots from the Safe Schools/Healthy Students Initiative*, Centro Nacional de Promoción de la Salud Mental y Prevención de la Violencia en los Jóvenes de Education Development Center, Inc. (EDC), 2013.

## APOYO A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PARA LOGRAR RESULTADOS DE SALUD POSITIVOS

### Introducción

Los estudiantes universitarios entran en una fase de descubrimiento propio durante la transición de adolescente a adulto. Para muchos de ellos, la época universitaria presenta la primera ocasión en que vivirán solos. Esto ofrece una libertad nueva que es a la vez fascinante y abrumadora. Los jóvenes pasan de tener el apoyo de los padres en el hogar, a buscar el consejo de de sus compañeros en la universidad.

Esta independencia viene acompañada por la responsabilidad, el estrés académico y la presión social. Junto con el acceso al alcohol y/o las drogas, los estudiantes universitarios corren riesgo de desarrollar desórdenes mentales y/o de uso de sustancias.

Cada año en septiembre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (<http://www.samhsa.gov>), que pertenece al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) (<http://www.hhs.gov>), patrocina el **Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación)** para aumentar el conocimiento sobre problemas de salud de la conducta. La celebración promueve el siguiente mensaje: la salud de la conducta es esencial para el bienestar general, la prevención funciona, el tratamiento es eficaz, y las personas se recuperan de los desórdenes mentales y/o el uso de sustancias.

El tema del 2015 del **Mes de la Recuperación**, "Únete a las voces de la recuperación: ¡Sé visible, comparte tu experiencia, sé valioso!" recalca las oportunidades para la educación, el apoyo y la celebración de la recuperación. La comunidad puede: *ser visible* al informar acerca de la prevalencia de los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias; *compartir su experiencia* al hablar cuando nota señales y síntomas de alerta; y *ser valiosa* al aumentar el conocimiento acerca de los recursos de ayuda disponibles.

### *Ser visible*

Los estudios de investigación muestran una prevalencia generalizada de desórdenes mentales y uso de sustancias entre los estudiantes universitarios.

- En 2013, el 22,3 por ciento de los estudiantes universitarios de tiempo completo entre los 18 y 22 años de edad usaban drogas ilícitas, con uso de marihuana en alrededor de 1 de cada 5 (19,8 por ciento) jóvenes. Más de la mitad (59,4 por ciento) consumía alcohol.<sup>20</sup>
- La tasa actual de uso de medicamentos recetados para fines no medicinales entre los estudiantes universitarios es del 4,3 por ciento.<sup>21</sup>
- Según la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas (NSDUH) de 2013, en los estudiantes universitarios comprendidos entre los 18 y 22 años de edad, el 8 por ciento tuvo serias ideas de suicidio, el 2,4 por ciento hizo planes para suicidarse, y el 0,9 por ciento intentó suicidarse.<sup>22</sup>
- Según el NSDUH de 2013, entre los estudiantes universitarios de tiempo completo comprendidos entre los 18 y 22 años de edad, el 9,5 por ciento tuvo un grave episodio depresivo en el último año; registrándose un 5,9 por ciento de varones universitarios y un 12,6 por ciento de mujeres universitarias.<sup>23</sup>
- A pesar de los servicios de consejería ofrecidos en la mayoría de las universidades, el 36 por ciento de los estudiantes universitarios que fueron vistos y diagnosticados con depresión no recibieron tratamiento.<sup>24</sup>

Para los padres, compañeros, profesores y el personal universitario, saber cómo reconocer un problema es vital para ayudar a un estudiante que lo necesita. Las señales y síntomas de un problema de salud mental en un estudiante universitario incluyen:<sup>25, 26</sup>

- Se siente muy triste o insociable por más de dos semanas.
- No come, vomita o toma laxantes para perder peso.
- Tiene preocupaciones o miedos intensos que interfieren con las actividades diarias.
- Tiene dificultad extrema para controlar su comportamiento, se pone en peligro físico, o causa problemas en la escuela.
- Exhibe cambios drásticos de comportamiento o personalidad.
- Muestra una reducción en la motivación.

Las señales y síntomas de un desorden de uso de sustancias en un estudiante universitario incluyen:<sup>27</sup>

- Ojos enrojecidos
- Pérdida repentina de apetito o hambre extremo
- Pérdida o aumento de peso inusual
- Pérdida del interés por sus actividades favoritas
- Evasión y aislamiento de los encuentros sociales
- Faltar a clase o al trabajo
- Robo
- Cambio repentino de compañeros/amigos
- Hiperactividad o fatiga

### *Compartir la experiencia personal*

Hablar con alguien sobre un desorden mental y/o de uso de sustancias puede resultar incómodo. Al mismo tiempo, es importante expresar preocupación y decir la verdad. Si alguien muestra señales o síntomas de un desorden mental y/o de uso de sustancias, considera hacer lo siguiente:<sup>28</sup>

- Ofrece apoyo, comprensión, paciencia y aliento.
- Habla con la persona y escucha con atención.
- Reconoce los comentarios que haga acerca de lastimarse o sobre suicidio y notifica el comportamiento a un consejero o asesor en la universidad.
- Invita a la persona a caminatas, salidas, u otras actividades; si rechaza las invitaciones, sigue intentando pero no presiones.
- Anima a la persona a que vaya a sus citas médicas.
- Brinda apoyo a la persona avisando a un profesional de la salud sobre cualquier preocupación que tengas acerca del uso indebido de medicamentos.

- Recuerda a la persona que con tiempo y tratamiento, es posible recuperarse.
- Comparte información acerca de los servicios en la universidad, como los grupos de apoyo, programas de recuperación o dormitorios sobrios.

## La comunidad universitaria de recuperación

La comunidad universitaria de recuperación ("collegiate recovery community" o CRC) ofrece un entorno seguro y de apoyo para que los estudiantes se mantengan sobrios e incorporen habilidades que los ayuden a manejar el estrés de la vida universitaria. Los estudiantes que participan en esta comunidad cuentan con oportunidades educativas, académicas, asesoras, de desarrollo comunitario y de programas que respaldan su decisión de mantener su recuperación, además de mejorar su rendimiento académico y habilidades generales para la vida. Algunas universidades incluso tienen alojamiento sobrio, donde los estudiantes en recuperación tienen la oportunidad de una experiencia universitaria saludable libre de drogas y alcohol. Infórmate más en el sitio de la Asociación para la Recuperación en la Educación Superior, (<http://collegiaterecovery.org>, disponible en inglés).

### *Ser valiosos*

Todos los miembros de la comunidad universitaria tienen una función que cumplir para ayudar a que los estudiantes reciban servicios de prevención, tratamiento y de apoyo para la recuperación. Las siguientes son formas en que los padres, profesores, compañeros y miembros de la comunidad podrían realizar un aporte valioso:

- Conversar con organizaciones en la comunidad que hayan establecido alianzas exitosas con estudiantes universitarios y con las universidades para pedir consejos sobre formas de promover la participación del alumnado.
- Comunicarse con funcionarios universitarios y la comunidad universitaria de recuperación (CRC) para programar charlas para educar a los estudiantes sobre la prevención, el tratamiento y los servicios de apoyo para la recuperación.
- Pedir que los entrenadores, profesores y administradores hablen sobre los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias con sus estudiantes o atletas. Consultar el documento "Mental and/or Substance Use Disorders: Fast Facts" (disponible en inglés) en este kit de herramientas para obtener más información.
- Reclutar a estudiantes universitarios en recuperación para que compartan sus historias en la universidad y ofrezcan apoyo.

Los siguientes canales de comunicación social del **Mes de la Recuperación** ofrecen información, consejos y recursos sobre prevención, tratamiento y recuperación (disponible en inglés):

- Facebook (<http://www.facebook.com/RecoveryMonth>)
- YouTube (<http://www.youtube.com/RecoveryMonth>)
- Twitter (<http://www.twitter.com/RecoveryMonth>)

## La agresión sexual en los centros universitarios

Aproximadamente una de cada cinco mujeres es víctima de agresión sexual durante los años universitarios. La mayoría de quienes son objeto de agresión sexual buscan servicios para responder al trauma y las repercusiones de salud mental, que incluyen las señales y síntomas de desorden por estrés postraumático ("PTSD"). El Grupo de Trabajo de la Casa Blanca para la Protección de Estudiantes contra la Agresión Sexual se estableció para concientizar acerca de las iniciativas de prevención e intervención relacionadas con este problema.

Para consultar información adicional y recursos disponibles, visita el sitio web <https://www.notalone.gov>, disponible en inglés.

La siguiente es una lista de recursos en línea **para quienes deseen conectar** a un estudiante universitario con información y servicios sobre prevención, tratamiento y apoyo para la recuperación:

- **Active Minds** (<http://activeminds.org>, disponible en inglés): Incluye listas de recursos externos relacionados con salud mental para estudiantes, organizaciones multiculturales y comunidades lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgénero ("LGBT" por sus siglas en inglés).
- **Transforming Youth Recovery** (<http://www.transformingyouthrecovery.org>, disponible en inglés): Trabaja con las comunidades de recuperación para potenciar el éxito de la recuperación para los estudiantes que están luchando contra la adicción. Emplea las experiencias de la vida real de los estudiantes en recuperación para educar al público sobre las adicciones y para vincular a los estudiantes y a sus familiares con los servicios de apoyo para la recuperación.
- **Jóvenes en recuperación** (<http://youngpeopleinrecovery.org>, disponible en inglés): Crea y cultiva grupos locales de recuperación dirigidos por la comunidad que apoyan a los jóvenes que están en recuperación o buscan recuperarse al facultarlos para que obtengan un empleo estable, una vivienda adecuada, y para que exploren la posibilidad de continuar con sus estudios.
- **Teen Mental Health** (<http://teenmentalhealth.org>, disponible en inglés): Ofrece herramientas especialmente diseñadas para estudiantes del primer año universitario y trabaja para eliminar la vergüenza asociada con los problemas de salud mental.
- **ULifeline** (<http://www.ulifeline.org>, disponible en inglés): Sitio diseñado para responder a las preguntas de salud mental que tienen los estudiantes universitarios; incluye un módulo "auto evaluador" de salud mental. También cuenta con una base de datos que permite buscar centros de asesoramiento dentro del campus.
- **Asociación Estadounidense de Salud Universitaria (ACHA)** ([http://www.aa.org/pages/es\\_ES](http://www.aa.org/pages/es_ES)): Dirige una coalición contra el alcohol, el tabaco y otras drogas, además de ofrecer folletos y programas de educación en línea.
- **Transition Year** (<http://www.transitionyear.org/parent/intro.php>, disponible en inglés): Presenta herramientas interactivas para determinar la salud emocional del estudiante universitario y consejos para diferencia entre desafíos emocionales y problemas graves de salud mental.
- **Asociación para la Recuperación en la Educación Superior** (<http://collegiaterecovery.org>, disponible en inglés): Representa a los programas de recuperación universitarios (CRPS), a las comunidades (CRCS), a los profesores y el personal universitario que los apoya, y a los estudiantes.
- **Primeros auxilios de salud mental** (<http://www.mentalhealthfirstaid.org/cs>, disponible en inglés): Ofrece capacitación a través de un curso de ocho horas para ayudar a las comunidades a identificar, comprender y responder a las señales de enfermedades mentales y a los desórdenes de uso de sustancias.

- **Línea nacional de ayuda sobre el abuso en el noviazgo** (<http://espanol.loveisrespect.org>): Brinda la oportunidad a los adolescentes y jóvenes adultos de recibir apoyo en casos de relaciones no saludables o abusivas mediante chateo, apoyo telefónico, y textos con compañeros que defienden sus derechos.
- **Recovery Campus Magazine** (<http://recoverycampus.com>, disponible en inglés): Brinda información editorial a jóvenes adultos que desean continuar con su recuperación y completar sus estudios. La revista busca crear conciencia acerca del número creciente de comunidades universitarias de recuperación (CRC) en todo el país.

En el sitio de SAMHSA se ofrecen más recursos. Entre ellos:

- **Sitio web del Mes de la Recuperación** (<http://recoverymonth.gov/>, disponible en inglés): Incluye recursos, herramientas y materiales (impresos, web, televisión, radio y medios sociales) para ayudar a las comunidades a animar a las personas a acudir al tratamiento y los servicios de recuperación. El kit en español de previos años está disponible en la red: [http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit\\_spanish.docx](http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit_spanish.docx).
- **Sitio web de SAMHSA** (<http://www.samhsa.gov>, disponible en inglés): Ofrece numerosos recursos e información útil relacionada con temas de salud mental y uso de sustancias.
- **Página web de SAMHSA sobre tratamientos y servicios de salud de la conducta** (<http://www.samhsa.gov/treatment>, disponible en inglés): Brinda información sobre enfermedades mentales y desórdenes de uso de sustancias comunes y sobre formas en que SAMHSA ayuda a las personas a tener acceso a tratamientos y servicios.
- **Página web de SAMHSA para buscar ayuda** (<http://www.samhsa.gov/find-help>, disponible en inglés): Ofrece varios enlaces y números telefónicos para localizar sitios de tratamiento y servicios de recuperación para desórdenes mentales y/o de uso de sustancias.
- **Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA, 1-800-662-4357 o 1-800-487-4889 – TDD** (<http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>): Proporciona información gratuita y confidencial en inglés y español las 24 horas del día para recibir tratamiento e información sobre desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, y sobre prevención, tratamiento y recuperación.
- **Línea Nacional para la Prevención del Suicidio, 1-800-273-8255** (<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>, disponible en inglés): Brinda ayuda gratuita en inglés las 24 horas del día a cualquier persona en crisis suicida o con malestar psíquico.
- **Página de SAMHSA sobre la recuperación y el apoyo para la recuperación** (<http://www.samhsa.gov/recovery>, disponible en inglés): Provee información sobre las formas en que la atención orientada a la recuperación y los sistemas de apoyo para la recuperación ayudan a las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias a manejar sus afecciones.
- **Página de SAMHSA sobre el bienestar** (<http://www.samhsa.gov/wellness>, disponible en inglés): Promueve la mejora en el bienestar de las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias mediante la participación, educación, y capacitación de proveedores, consumidores y de quienes formulan políticas.
- **Video y guía para padres ("El sonido de tu voz") de SAMHSA** (<http://www.stopalcoholabuse.gov/videos/soyv.aspx>, disponible en inglés): Ofrece información para padres para alentarlos a que hablen con sus hijos que ingresan a la universidad acerca del uso del alcohol. Estos recursos son para los padres, los administradores de la secundaria o de la universidad, y las organizaciones que trabajan con padres y adolescentes.

Esta no es una lista exhaustiva de todos los recursos disponibles. La mención de sitios web y recursos en este documento y en el sitio web del *Mes de la Recuperación* no implica el respaldo oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) o de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).

## Referencias

- <sup>20</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 27.
- <sup>21</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 2.
- <sup>22</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*, Serie H-49 de NSDUH, Publicación HHS núm. (SMA) 14-4887. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 31.
- <sup>23</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*, Serie H-49 de NSDUH, Publicación HHS núm. (SMA) 14-4887. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (Estados Unidos), 2014.
- <sup>24</sup> Eisenberg, D., Golberstein, E., Gollust, S.E. (2007b). *Help-seeking and access to mental health care in a university student population*. *Medical Care* 45(7), 594-601.
- <sup>25</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). (n/a). *For Parents and Caregivers*. Extraído el 30 de diciembre de 2014, de <http://www.mentalhealth.gov/talk/parents-caregivers/index.html>.
- <sup>26</sup> WebMD. (n/a). *Symptoms of Depression*. Extraído el jueves 8 de enero de 2015, de <http://www.webmd.com/depression/guide/detecting-depression>.
- <sup>27</sup> HelpGuide. (2014). *Drug Abuse and Addiction: Signs, Symptoms, and Help for Drug Problems and Substance Abuse*. Extraído el 4 de noviembre de 2014, de <http://www.mentalhealth.gov/talk/parents-caregivers/index.html>.
- <sup>28</sup> DrugAbuse.com. *Teen Drug Abuse*. Extraído el 3 de febrero de 2015, de <http://drugabuse.com/library/teen-drug-abuse/>.

## APOYO FAMILIAR EN LA COMUNIDAD

### Introducción

Los familiares suelen ser los primeros en reconocer que un ser querido tiene un desorden mental y/o de uso de sustancias.

Los estudios de investigación indican que el apoyo familiar cumple una función primordial en la prevención de desórdenes mentales y/o de uso de sustancias al identificar cuándo alguien tiene un problema,<sup>29</sup> y conectar a quienes lo necesitan con los recursos para el tratamiento y los servicios necesarios para iniciar y mantenerse encaminado en la recuperación.<sup>30</sup>

Contar con familiares que participan activamente en la recuperación de sus seres queridos también ayuda a promover un comportamiento sano dado que los miembros de la familia se vigilan el comportamiento entre ellos, asumen la responsabilidad por el bienestar mutuo y pueden ofrecer o recomendar ayuda y apoyo.<sup>31</sup>

Cada año en septiembre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (<http://www.samhsa.gov>), que pertenece al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) (<http://www.hhs.gov>), patrocina el **Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación)** para aumentar el conocimiento sobre problemas de salud de la conducta. La celebración promueve el siguiente mensaje: la salud de la conducta es esencial para el bienestar general, la prevención funciona, el tratamiento es eficaz, y las personas se recuperan de los desórdenes mentales y/o el uso de sustancias.

El tema del 2015 del **Mes de la Recuperación**, "Únete a las voces de la recuperación: ¡Sé visible, comparte tu experiencia, sé valioso!" recalca las oportunidades para la educación, el apoyo y la celebración de la recuperación. La comunidad puede: *ser visible* al conocer la prevalencia de los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias; *compartir su experiencia* al notar signos y síntomas de alerta; y *ser valiosa* al fomentar el conocimiento acerca de los recursos de ayuda disponibles.

### *Ser visible*

- Las estadísticas indican la prevalencia generalizada de los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias que afectan a millones de personas:
- Alrededor de 24.6 millones de personas de 12 o más años de edad habían utilizado drogas ilícitas en el último mes.<sup>32</sup>
- Alrededor de 21.6 millones de personas de 12 o más años de edad fueron clasificadas como casos de dependencia o abuso de sustancias el año pasado.<sup>33</sup>
- La prevalencia del consumo excesivo ("atracción") de alcohol en los adultos de 65 o más años de edad fue del 9,1 por ciento (3.9 millones de personas).<sup>34</sup>
- Aproximadamente 7.7 millones de adultos tuvieron un desorden concurrente de uso de sustancias y una enfermedad mental el año pasado.<sup>35</sup>

Es probable que las personas con un desorden mental y/o de uso de sustancias sientan que cada vez están más aisladas de sus familiares. La familia podría incluir a los miembros cercanos (padres, hermanos, parejas, hijos) y a otros familiares (primos, abuelos, suegros). Quienes están en el proceso de recuperación podrían incluir a otras personas que brindan apoyo dentro de la "familia elegida" (amigos, colegas de trabajo y mentores).

Los efectos del desorden de uso de sustancias con frecuencia repercuten más allá del núcleo familiar. Los familiares no tan cercanos podrían sentir abandono, ansiedad, miedo, enojo, preocupación, vergüenza o culpa. Tal vez deseen ignorar o romper el vínculo con la persona que abusa de sustancias.<sup>36</sup>

Los familiares de los militares son especialmente vulnerables a los riesgos de los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias. El desorden por estrés postraumático es un problema de salud mental común y devastador que puede llevar a los veteranos de guerra y sus familiares a consumir drogas y alcohol. Además, entre los miembros del servicio militar que regresan del combate y necesitan tratamiento de salud mental, cerca del 50 por ciento busca tratamiento, pero sólo un poco más de la mitad recibe tratamiento adecuado.<sup>37</sup> Es común que los miembros del personal militar estén separados de su familia durante períodos de tiempo prolongados debido a las asignaciones del servicio activo. Es por esta razón que las familias con frecuencia deben enfrentarse a los retos y el estrés de la vida diaria.<sup>38</sup>

### *Tema clave: Las personas sin hogar y los familiares en recuperación*

Las personas con enfermedades graves de salud mental y, en especial, quienes tienen desórdenes de uso de sustancias, corren riesgo de quedarse sin hogar. Es probable que los familiares de un ser querido sin hogar sientan el estrés y la presión de ayudar a resolver el problema. Hay recursos disponibles para terminar con el ciclo de estar sin hogar que ocurre en casos de desórdenes mentales y/o uso de sustancias a fin de ayudar a las personas y las familias a encontrar una vivienda estable. Para obtener más información, visite el Centro de Recursos para Personas sin Hogar de SAMHSA en <http://homeless.samhsa.gov>, disponible en inglés).

### *Compartir la experiencia personal*

Las familias se encuentran en una posición única para reconocer las señales y síntomas de un desorden mental y/o de uso de sustancias.

Las señales y síntomas de un problema de salud mental en un familiar incluyen los siguientes:<sup>39, 40</sup>

- Muestra señales de confusión y no es capaz de seguir instrucciones.
- Evita los encuentros familiares y sociales.
- Tiene preocupaciones o miedos intensos que interfieren con las actividades diarias.
- Pasa por cambios de humor repentinos y fuertes que causan problemas en su relación con otras personas.
- Siente ansiedad y preocupación excesiva.
- Exhibe cambios drásticos de comportamiento o personalidad.
- Se siente cansado o tiene problemas para dormir.
- Pierde el interés en sus actividades favoritas.
- Tiene ataques de ira.
- Sufre delirios o alucinaciones.
- Niega problemas.
- Tiene dolencias físicas menores o crónicas.
- Se comporta de formas drásticas en las que podría lastimarse o lastimar a otros.
- Desafía la autoridad, robando o cometiendo actos de vandalismo.

Las señales y síntomas de un desorden de uso de sustancias en un familiar incluyen:<sup>41</sup>

- Ojos enrojecidos
- Pérdida repentina de apetito o hambre extremo
- Pérdida o aumento de peso inusual
- Faltar a clase o al trabajo
- Cambio de humor inexplicable o repentino
- Hiperactividad o nerviosismo fuera de lo común
- Falta de motivación o falta de capacidad de concentrarse en tareas cotidianas

Algunos consejos para que las familias ayuden a un ser querido que lo necesita son:<sup>42</sup>

- Observar el comportamiento del familiar para reconocer los signos y síntomas de un desorden mental y/o el uso de sustancias
- Conversar sobre estas observaciones con otros miembros de la familia para determinar si ellos también advierten signos y síntomas de un desorden mental y/o de uso de sustancias
- Si otros familiares concuerdan con que hay un problema, hablar con la persona de manera tranquila y natural para que consiga ayuda
- Escuchar a la persona para identificar el origen del problema y sugerir recursos adecuados
- Comunicarse con un especialista de salud de la conducta, líder religioso o de fe, médico, profesional de asistencia a los empleados o un consejero para solicitar ayuda
- Hacerlo aunque el familiar con desorden mental y/o de uso de sustancias rechace la ayuda
- Ofrecerse para acompañar al familiar a las citas médicas y a los grupos de apoyo para la recuperación y
- Respetar la necesidad y el derecho a la privacidad de la persona.

## *Ser valiosos*

Los miembros de la familia que respaldan a un ser querido que se encamina hacia la recuperación requieren acceso a recursos como los programas de tratamiento, asesoramiento, centros de recursos familiares, y grupos de ayuda mutua/de apoyo.

La comunidad que apoya la recuperación es valiosa porque llega a las familias de muchas formas, entre ellas:

- Establece o se une a otros grupos de apoyo familiar.
- Se comunica con los funcionarios de salud o del condado para programar charlas con presentadores con el fin de educar a las familias sobre la prevención, el tratamiento y los servicios de apoyo para la recuperación.
- Organiza una carrera/caminata para promocionar el mensaje del **Mes de la Recuperación**.

Los siguientes canales de comunicación de las redes sociales del **Mes de la Recuperación** ofrecen información, consejos y recursos sobre prevención, tratamiento y recuperación (disponible en inglés):

- Facebook (<http://www.facebook.com/RecoveryMonth>)
- YouTube (<http://www.youtube.com/RecoveryMonth>)
- Twitter (<http://www.twitter.com/RecoveryMonth>)

Recursos para familiares que necesitan ayuda durante estos momentos difíciles:

- **Grupos de familiares de Al-Anon** (<http://www.al-anon.alateen.org/inicio>): Brindan la oportunidad de aprender de las experiencias de otros que han enfrentado o están enfrentando el alcoholismo de un ser querido.
- **Mental Health America – Mental Illness and the Family: Recognizing Warning Signs and How to Cope** (<http://www.mentalhealthamerica.net/recognizing-warning-signs>, disponible en inglés): Ofrece información sobre cómo reconocer una enfermedad mental y recursos de apoyo para quienes deben enfrentar la situación de tener a un ser querido con una enfermedad mental.
- **Grupo de apoyo familiar de la Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales** (<http://espanol.nami.org/>): Provee grupos de apoyo dirigidos por compañeros para ayudar a los miembros de la familia, a las personas que cuidan al enfermo, y a los seres queridos de quienes tienen una enfermedad mental.
- **The 20 Minute Guide** (<http://the20minuteguide.com/forum/>, disponible en inglés): Presenta herramientas interactivas y estrategias para cualquier familiar o amigo que desea que un ser querido pida ayuda para un desorden de uso de sustancias.

En el sitio de SAMHSA se ofrecen más recursos. Entre ellos:

- **Sitio web del Mes de la Recuperación** (<http://recoverymonth.gov/>, disponible en inglés): Incluye recursos, herramientas y materiales (documentos impresos, web, televisión, radio y medios sociales) para ayudar a las comunidades a animar a las personas a acudir al tratamiento y los servicios de recuperación. El kit en español de previos años está disponible en la red: [http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit\\_spanish.docx](http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit_spanish.docx).
- **Sitio web de SAMHSA** (<http://www.samhsa.gov/>, disponible en inglés): Ofrece numerosos recursos e información útil relacionada con temas de salud mental y uso de sustancias.
- **Página web de SAMHSA sobre tratamientos y servicios de salud de la conducta** (<http://www.samhsa.gov/treatment>, disponible en inglés): Contiene información sobre enfermedades mentales y desórdenes de uso de sustancias comunes y sobre formas en que SAMHSA ayuda a las personas a tener acceso a tratamientos y servicios.
- **Página web de SAMHSA para buscar ayuda** (<http://www.samhsa.gov/find-help>, disponible en inglés): Ofrece varios enlaces y números telefónicos para localizar sitios de tratamiento y servicios de recuperación para desórdenes mentales y/o de uso de sustancias.
- **Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA**, 1-800-662-4357 o 1-800-487-4889 – TDD (página web en inglés, línea en español e inglés): Proporciona información gratuita y confidencial en inglés y español las 24 horas del día para recibir tratamiento e información sobre desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, y sobre prevención, tratamiento y recuperación.
- **Línea Nacional para la Prevención del Suicidio**, 1-800-273-8255 (<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>): Brinda ayuda gratuita las 24 horas del día a cualquier persona en crisis suicida o con malestar psíquico.
- **Centro de SAMSHA de Recursos para Personas sin Hogar** (<http://homeless.samhsa.gov>, disponible en inglés): Incluye recursos acerca de quedarse sin hogar, las enfermedades mentales, el uso de sustancias, los desórdenes concurrentes y el estrés traumático.
- **Página de SAMHSA sobre la recuperación y el apoyo para la recuperación** (<http://www.samhsa.gov/recovery>, disponible en inglés): Provee información sobre las formas en que la atención orientada a la recuperación y los sistemas de apoyo para la recuperación ayudan a las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias a manejar sus afecciones.

- **Página de SAMHSA para veteranos y familias militares** (<http://www.samhsa.gov/veterans-military-families>, disponible en inglés): Describe de las iniciativas de SAMHSA para asegurar que los hombres y las mujeres en el servicio militar de los Estados Unidos, y sus familiares, tengan acceso a tratamientos y servicios relacionados con la salud del comportamiento.
- **Página de SAMHSA sobre el bienestar** (<http://www.samhsa.gov/wellness>, disponible en inglés): Promueve la mejora en el bienestar de las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias mediante la participación, educación, y capacitación de proveedores, consumidores y de quienes formulan políticas.

**Esta no es una lista exhaustiva de todos los recursos disponibles. La mención de sitios web y recursos en este documento y en el sitio web del *Mes de la Recuperación* no implica el respaldo oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) o de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)**

## Referencias

- <sup>29</sup> Velleman, R. D. B., Templeton, L. J. y Copello, A. G. (2005). *The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: a comprehensive review of family interventions, with a focus on young people*. "Drug and Alcohol Review", 24: 93–109. doi: 10.1080/09595230500167478.
- <sup>30</sup> Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (CSAT). El tratamiento para el abuso de sustancias y la terapia familiar. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (Estados Unidos), 2004. [Serie núm. 39 del Protocolo de Mejoras al Tratamiento (TIP)] Capítulo 1 "El tratamiento para el abuso de sustancias y la terapia familiar". Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64269/>.
- <sup>31</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). *Promoting Individual, Family, and Community Connectedness to Prevent Suicidal Behavior*. Extraído el 6 de noviembre de 2014, de [http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/pdf/Suicide\\_Strategic\\_Direction\\_Full\\_Version-a.pdf](http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/pdf/Suicide_Strategic_Direction_Full_Version-a.pdf).
- <sup>32</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 1.
- <sup>33</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 7.
- <sup>34</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 36.
- <sup>35</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*, Serie H-49 de NSDUH, Publicación HHS núm. (SMA) 14-4887. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 49.
- <sup>36</sup> Red del Centro de Transferencia de Tecnología sobre Adicciones. (2008). *Family participation in addiction treatment—Part 1: The importance of engagement*. "Addiction Messenger", 10 (1). Extraído el 6 de noviembre de 2014, de <http://www.nattc.org/userfiles/file/NorthwestFrontier/Vol.%2011%20Issue%201.pdf>.
- <sup>37</sup> Tanielian, T. L., Corporación RAND y Centro para la Investigación sobre Política de la Salud Militar. (2008). *Invisible wounds of war: Summary and recommendations for addressing psychological and cognitive injuries*. Santa Monica: RAND.
- <sup>38</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). (29 de septiembre de 2014). *Veterans and Military Families*. Extraído el 6 de noviembre de 2014 de <http://www.samhsa.gov/veterans-military-families>.
- <sup>39</sup> "Mental Health America". (n/a). *Mental Illness and the Family: Recognizing Warning Signs and How to Cope*. Extraído el 5 de noviembre de 2014, de <http://www.nmha.org/go/information/get-info/mi-and-the-family/recognizing-warning-signs-and-how-to-cope>.
- <sup>40</sup> National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc., "Helping a Family Member or Friend". (n/a). *For Friends and Families: Signs and Symptoms*. Extraído el 3 de febrero de 2015, de <https://ncadd.org/for-friends-and-family/signs-and-symptoms>.
- <sup>41</sup> National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc., "Helping a Family Member or Friend". (n/a). *For Friends and Families: Signs and Symptoms*. Extraído el 9 de enero de 2015, de <https://ncadd.org/for-friends-and-family/signs-and-symptoms>.
- <sup>42</sup> Alianza para Niños sin Drogas. (2014). *Helping an Adult Family Member or Friend with a Drug or Alcohol Problem*. Extraído el 3 de febrero de 2015, de <http://www.drugfree.org/want-help-adult-family-member-friend-drug-alcohol-problem-7-suggestions/>.

## LA RECUPERACIÓN CON EL APOYO DE COMPAÑEROS DE RECUPERACIÓN EN LA COMUNIDAD

### Introducción

Cada año millones de personas en los Estados Unidos experimentan desórdenes mentales y/o de uso de sustancias.<sup>43</sup> Puede ser difícil pedir ayuda, en especial, cuando las personas temen la discriminación y suelen sentirse solos y aislados. Saber que hay compañeros de recuperación ("recovery peers" en inglés) que los pueden ayudar en su camino a la recuperación es algo muy poderoso.

La investigación muestra que el apoyo de los compañeros facilita la recuperación y reduce el costo de la atención de salud.<sup>44</sup> La recuperación con el apoyo de compañeros fortalece la autoeficacia al contar con alguien que ya pasó por la experiencia y es un modelo a seguir. El apoyo continuo de los compañeros ayuda a los individuos a recuperar el sentido, el propósito y las conexiones sociales positivas.

Cada año en septiembre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) (<http://www.samhsa.gov>), que pertenece al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) (<http://www.hhs.gov>), patrocina el **Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación)** para aumentar el conocimiento sobre problemas de salud de la conducta. La celebración promueve el siguiente mensaje: la salud de la conducta es esencial para el bienestar general, la prevención funciona, el tratamiento es eficaz, y las personas se recuperan de los desórdenes mentales y el uso de sustancias.

El tema del 2015 del **Mes de la Recuperación**, "Únete a las voces de la recuperación: ¡Sé visible, comparte tu experiencia, sé valioso!" recalca las oportunidades para la educación, el apoyo y la celebración de la recuperación. La comunidad puede: *ser visible* al participar en grupos de apoyo de compañeros; *compartir experiencias* al contar su propia historia de recuperación; y *ser valiosa* al aumentar la concientización acerca de los recursos disponibles.

### *Ser visible*

Las siguientes estadísticas recalcan la prevalencia de los desórdenes mentales y de uso de sustancias:

- Alrededor de 24.6 millones de personas de 12 o más años de edad habían utilizado drogas ilícitas en el último mes.<sup>45</sup>
- Alrededor de 21.6 millones de personas de 12 o más años de edad fueron clasificadas como casos de dependencia o abuso de sustancias el año pasado.<sup>46</sup>
- Aproximadamente 7.7 millones de adultos tuvieron un desorden concurrente de uso de sustancias y una enfermedad mental el año pasado.<sup>47</sup>

Los compañeros de recuperación cumplen una función primordial ya que pueden ayudar a prevenir desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, e intervenir cuando los observan. Los compañeros son capaces de identificar cuando alguien tiene un problema, y de conectar a la persona con recursos de tratamiento disponibles y servicios de apoyo para la recuperación.

En los estudios de personas que tienen desórdenes de uso de sustancias y/o enfermedad mental, se observó que las intervenciones dirigidas por compañeros redujeron significativamente el uso de sustancias, los síntomas de enfermedades mentales y las crisis.<sup>48</sup>

Los compañeros de recuperación se encuentran en toda clase de ocupaciones, vecindarios, comunidades de fe y lugares de trabajo. Al compartir sus experiencias, los compañeros brindan esperanza a quienes se están recuperando o buscan recuperarse, y fomentan un sentido de pertenencia dentro de la comunidad.<sup>49</sup>

El apoyo especializado de compañeros de recuperación es particularmente útil para grupos con experiencias únicas, como en el caso de los miembros del servicio militar y los veteranos; las personas que han pasado por el sistema de justicia; los jóvenes adultos; y las poblaciones lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgénero ("LGBT" por sus siglas en inglés). Los compañeros y los mentores pueden ayudar a quienes se están recuperando a descifrar los distintos servicios disponibles, como el trámite para solicitar beneficios por incapacidad, la preparación para entrevistas laborales, la búsqueda de vivienda y la programación de citas médicas.

Los compañeros pueden participar en los siguientes servicios de apoyo para evitar recaídas y para mantenerse en el camino de recuperación de los desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, entre ellos:<sup>50</sup>

- **Ayuda de un compañero como guía o mentor:** El desarrollo de un vínculo individual con un compañero que se encuentra a la par y posee la experiencia de haber pasado por la recuperación ayuda a alentar, motivar y apoyar a alguien en recuperación.
- **Conexión a recursos de recuperación con el apoyo de compañeros:** La conexión de los compañeros con servicios y recursos profesionales y no profesionales en la comunidad.
- **Facilitación de grupos de recuperación:** Facilitación o conducción de actividades grupales para la recuperación, que incluyen grupos de apoyo y actividades educativas.
- **Participación comunitaria:** Ayudar a los compañeros a conocer nuevos amigos y a construir redes sociales saludables mediante actividades emocionales, sociales y de apoyo mutuo. Esto incluye conectar a un compañero con información para adquirir una nueva habilidad, acceder a servicios de guardería o transporte, y apoyar relaciones personales positivas que fomentan la recuperación.

## *Compartir la experiencia personal*

Todas las personas establecen una serie de relaciones significativas en la escuela, el trabajo y en las actividades cotidianas. La interacción diaria con personas de estos distintos aspectos de la vida ofrece una oportunidad especial para reconocer los signos y síntomas de un desorden mental y/o de uso de sustancias.

Las señales y síntomas de un problema de salud mental en un compañero incluyen los siguientes:<sup>51, 52</sup>

- Se siente muy triste o insociable por más de dos semanas.
- Muestra señales de confusión y no es capaz de seguir instrucciones.
- Tiene ideas inusuales y sufre de paranoia.
- Responde a las alucinaciones auditivas y visuales.
- Trata seriamente de hacerse daño o de suicidarse, o hace planes para llevarlo a cabo.
- Siente miedo repentino y abrumador sin ningún motivo, a veces con un ritmo cardíaco acelerado o respiración rápida.
- Exhibe comportamiento violento que es un riesgo para sí mismo o para otros.
- No come, vomita, o toma laxantes para perder peso.
- Tiene preocupaciones o miedos intensos que interfieren con las actividades diarias.
- Tiene dificultad extrema para controlar su comportamiento y se pone en peligro físico.
- Usa drogas ilegales o alcohol en forma repetida.
- Pasa por cambios de humor repentinos y fuertes que causan problemas en su relación con otras personas.
- Exhibe cambios drásticos de comportamiento o personalidad.

- Se siente cansado o tiene problemas para dormir.
- Pierde el interés por actividades que antes disfrutaba.

Las señales y síntomas de un desorden de uso de sustancias en un compañero incluyen—<sup>53</sup>

- Pérdida de peso repentina
- Desinterés por sus actividades o pasatiempos favoritos
- Baja repentina de las calificaciones
- Problemas de comportamiento inusuales en el hogar, la escuela y el trabajo
- Faltar a clase o al trabajo
- Cambio de amistades
- Robo
- Hambre excesivo
- Congestión nasal
- Pérdida de apetito

Un compañero que comparte su experiencia sobre su tratamiento e historia de recuperación podría ayudar a generar un cambio en los demás. El poder de la recuperación cobra vida a través de las historias personales de recuperación.<sup>54</sup> Para obtener ejemplos de la vida real y para compartir tu historia, visite “Historias personales de recuperación” (<http://recoverymonth.gov/>, disponible en inglés) en la página del **Mes de la Recuperación**.

A continuación se incluyen consejos útiles para que los compañeros inicien la conversación si un amigo, colega o compañero de escuela muestra signos de desorden mental y/o de uso de sustancias:<sup>55</sup>

- Hablar con la persona y ofrecer apoyo, incluso ofrecer ir con ella para obtener ayuda
- Compartir historias personales de tratamiento y recuperación para promover la confianza
- Concentrarse en los aspectos positivos del tratamiento y la recuperación, incluso los caminos al bienestar
- Reconocer que la recuperación de cada persona es única
- Mantener la participación y animar a la persona a que participe en la atención continuada, el tratamiento y los grupos de apoyo para la recuperación

## ***Ser valiosos***

A través de los modelos de autoayuda y ayuda mutua, los compañeros ofrecen apoyo, fuerza y esperanza a los demás al alentar el crecimiento personal, la promoción del bienestar y la recuperación.

Con el propósito de mantener una recuperación duradera, las personas necesitan relaciones y redes sociales, como la familia y los amigos, que ofrecen apoyo, amistad, amor y esperanza.<sup>56</sup>

La comunidad que apoya la recuperación es muy valiosa para llegar a los compañeros en recuperación de muchas formas:

# La Recuperación con el Apoyo de Compañeros

- Forma grupos de apoyo de compañeros y ofrece compañeros para que sirvan de mentores de los especialistas de apoyo.
- Organiza un evento (por ejemplo, una carrera/caminata, marcha, sesiones educativas) en honor al **Mes de la Recuperación**.
- Se comunica con los funcionarios de las escuelas, del condado, o del gobierno local para programar charlas con presentadores a fin de educar a los grupos sobre la prevención, el tratamiento y los servicios de apoyo para la recuperación.
- Se comunica con otras organizaciones comunitarias que han establecido alianzas con otros grupos de recuperación con el apoyo de compañeros y pide consejo sobre cómo lograr que participen.
- Elabora temas de presentación sobre prevención, tratamiento y servicios de apoyo para la recuperación para el apoyo de compañeros en la comunidad.

Los siguientes canales de comunicación social del **Mes de la Recuperación** ofrecen información, consejos y recursos sobre prevención, tratamiento y recuperación (disponible en inglés):

- Facebook (<http://www.facebook.com/RecoveryMonth>)
- YouTube (<http://www.youtube.com/RecoveryMonth>)
- Twitter (<http://www.twitter.com/RecoveryMonth>)

Otros recursos de recuperación con el apoyo de compañeros incluyen los siguientes:

- **Alcohólicos Anónimos** ([http://www.aa.org/pages/es\\_ES](http://www.aa.org/pages/es_ES)): Es una hermandad internacional de hombres y mujeres que tienen un problema con el alcohol.
- **Grupos de familiares de Al-Anon** (<http://www.al-anon.alateen.org/inicio>): Brindan la oportunidad de aprender de las experiencias de otros que han enfrentado o están enfrentando el alcoholismo de un ser querido.
- **Faces & Voices of Recovery** (<http://www.facesandvoicesofrecovery.org>, disponible en inglés): Organiza y moviliza a las personas en recuperación, y a sus familiares y amigos.
- **Sober Nation** (<http://www.sobernation.com>, disponible en inglés): Ofrece numerosos recursos en línea para la recuperación al igual que enlaces a centros y directorios de tratamiento.
- **Jóvenes en recuperación** (<http://youngpeopleinrecovery.org/>, disponible en inglés): Crea y cultiva grupos locales de recuperación dirigidos por la comunidad que apoyan a los jóvenes que están en recuperación o buscan recuperarse al facultarlos para que obtengan un empleo estable, una vivienda adecuada, y para que exploren la posibilidad de continuar con sus estudios.
- **Recuperación SMART – Capacitación para la recuperación y la autogestión** (<http://www.smartrecovery.org>, disponible en inglés): Un recurso para recuperarse de la adicción muy poderoso a través del cual las personas aprenden a utilizar herramientas para la recuperación mediante grupos de ayuda mutua que se fundamentan en la ciencia. Patrocina reuniones personales (cara a cara) alrededor del mundo, reuniones diarias en línea, una pizarra de mensajes en línea, y una sala de chateo abierta las 24 horas, los 7 días de la semana.

En el sitio de SAMHSA también se ofrecen más recursos:

- **Sitio web del Mes de la Recuperación** (<http://recoverymonth.gov/>, disponible en inglés): Incluye recursos, herramientas y materiales (impresos, web, televisión, radio y medios sociales) para ayudar a las comunidades a que animen a las personas, y a sus familiares y amigos a que acudan al tratamiento y los servicios de recuperación. El kit en español de previos años está disponible en la red: [http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit\\_spanish.docx](http://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/fullrecoverymonthtoolkit_spanish.docx).

# La Recuperación con el Apoyo de Compañeros

- **Sitio web de SAMHSA** (<http://www.samhsa.gov/>, disponible en inglés): Ofrece numerosos recursos e información útil relacionada con temas de salud mental y uso de sustancias.
- **Página web de SAMHSA sobre tratamientos y servicios de salud de la conducta** (<http://www.samhsa.gov/treatment>, disponible en inglés): Contiene información sobre enfermedades mentales y desórdenes de uso de sustancias comunes y sobre formas en que SAMHSA ayuda a las personas a tener acceso a tratamientos y servicios.
- **Página web de SAMHSA para buscar ayuda** (<http://www.samhsa.gov/find-help>, disponible en inglés): Ofrece varios enlaces y números telefónicos para localizar sitios de tratamiento y servicios de recuperación para desórdenes mentales y/o de uso de sustancias.
- **Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA, 1-800-662-4357 o 1-800-487-4889 – TDD** (página web disponible en inglés; línea disponible en español e inglés): Proporciona información gratuita y confidencial en inglés y español las 24 horas del día para recibir tratamiento e información sobre desórdenes mentales y/o de uso de sustancias, y sobre prevención, tratamiento y recuperación.
- **Línea Nacional para la Prevención del Suicidio, 1-800-273-8255** (<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>): Brinda ayuda gratuita las 24 horas del día a cualquier persona en crisis suicida o con malestar psíquico.
- **Página de SAMHSA sobre la recuperación y el apoyo para la recuperación** (<http://www.samhsa.gov/recovery>, disponible en inglés): Provee información sobre las formas en que la atención orientada a la recuperación y los sistemas de apoyo para la recuperación ayudan a las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias a manejar sus afecciones (disponible en inglés solamente).
- **Página web de SAMHSA sobre la calidad de la salud de la conducta para la población lesbiana, gay, bisexual y transgénero o "LGBT"** (<http://www.samhsa.gov/behavioral-health-equity/lgbt>, disponible en inglés): Ofrece recursos para la población LGBT, incluso informes de encuestas nacionales, organismos, e iniciativas federales y otros recursos relacionados con la salud de la conducta.
- **Página de SAMHSA para veteranos y familias militares** (<http://www.samhsa.gov/veterans-military-families>, disponible en inglés): Describe de las iniciativas de SAMHSA para asegurar que los hombres y las mujeres en el servicio militar de los Estados Unidos, y sus familiares, tengan acceso a tratamientos y servicios relacionados con la salud de la conducta.
- **Página de SAMHSA sobre el bienestar** (<http://www.samhsa.gov/wellness>, disponible en inglés): Promueve la mejora del bienestar en las personas con desórdenes mentales y/o de uso de sustancias mediante la participación, educación y capacitación de proveedores, consumidores y de quienes formulan políticas.

**Esta no es una lista exhaustiva de todos los recursos disponibles. La mención de sitios web y recursos en este documento y en el sitio web del Mes de la Recuperación no implica el respaldo oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) o de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).**

## Referencias

- <sup>43</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud de la conducta. (4 de septiembre de 2014). *The NSDUH Report: Substance Use and Mental Health Estimates from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Overview of Findings*. Rockville, MD.
- <sup>44</sup> *Faces & Voices of Recovery* Informe de la publicación núm. 2, *Addiction Recovery: A Health Care Issue*. Extraído el 11 de febrero de 2015, de [http://www.facesandvoicesofrecovery.org/sites/default/files/resources/1.15.13\\_Issue\\_Brief\\_No\\_2.pdf](http://www.facesandvoicesofrecovery.org/sites/default/files/resources/1.15.13_Issue_Brief_No_2.pdf).
- <sup>45</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 1.
- <sup>46</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, Serie H-48 de NSDUH, Publicación de HHS núm. (SMA) 14-4863. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 7.
- <sup>47</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*, Serie H-49 de NSDUH, Publicación HHS núm. (SMA) 14-4887. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 49.
- <sup>48</sup> Magura, S., Laudet, A., Mahmood, D., Rosenblum, A. y Knight, E. (2002). *Medication adherence and participation in self-help groups designed for dually-diagnosed persons*. "Psychiatric Services", 53(3), 310-316.
- <sup>49</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Peer Support and Social Inclusion*. Extraído el 9 de noviembre de 2014, de <http://www.samhsa.gov/recovery/peer-support-social-inclusion>.
- <sup>50</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Peer Support and Social Inclusion*. Extraído en enero de 2015, de <http://www.samhsa.gov/recovery/peer-support-social-inclusion>.
- <sup>51</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). *For Parents and Caregivers*. Extraído el 30 de diciembre de 2014, de <http://www.mentalhealth.gov/talk/parents-caregivers/index.html>.
- <sup>52</sup> WebMD. *Symptoms of Depression*. Extraído el 9 de enero de 2015, de <http://www.webmd.com/depression/guide/detecting-depression>.
- <sup>53</sup> DrugAbuse.com. (2013). *Teen Drug Abuse*. Extraído el 30 de diciembre de 2014, de <http://drugabuse.com/library/teen-drug-abuse/>.
- <sup>54</sup> Rutledge, P. (11 de enero de 2011). *The psychological power of storytelling*. Psychology Today. Extraído el 9 de enero de 2015, de <http://www.psychologytoday.com/blog/positively-media/201101/the-psychological-power-storytelling>.
- <sup>55</sup> National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc., *Helping a Family Member or Friend*. Extraído el 9 de noviembre de 2014, de <https://ncadd.org/for-friends-and-family/helping-someone>.
- <sup>56</sup> Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Leading Change 2.0: Advancing the Behavioral Health of a Nation*, Publicación de HHS núm. (PEP) 14-LEADCHANGE2. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 2014, p. 23.