



CONSEJOS:

El trastorno por consumo de sustancias durante el posparto



Mantener conversaciones con tu familia y amigos acerca del trastorno por consumo de sustancias puede ser difícil, pero ser honesto contigo mismo/a y con ellos puede mantenerte a ti y a tu bebé seguros. Reconocer los síntomas que indican que necesitas apoyo antes de que se convierta en una crisis, hablar de esto con tu sistema de apoyo y tu visitante domiciliario es importante para mantener un enfoque proactivo hacia tu bienestar.

Asegúrate de priorizar el cuidado personal, asistiendo a las reuniones de NA, AA, a terapia o grupos de apoyo de pares (mentor). Visita a tu médico primario, ginecólogo o partera después del parto para tus citas posparto. También, consulta con tu médico primario, especialista en adicciones, consejero o trabajador de apoyo de pares (mentor) para recibir apoyo acerca del trastorno por consumo de sustancias. Si estás utilizando Metadona o Buprenorfina, recuerda almacenarlos de forma segura que siempre estén fuera del alcance de los niños.

Crea planes de seguridad para apoyarte cuando sientas antojos/ deseo de consumir durante el posparto. Estos antojos pueden ser intensos después del parto, por lo que es crucial crear un plan y estrategias para prevenir recaídas.

- Identifica con quién puedes hablar y llámalos o reúnete con ellos.
- Escucha música, da un paseo o habla con un amigo/a o trabajador de apoyo de pares (mentor).
- Asiste a una reunión de Narcóticos Anónimos (NA) o Alcohólicos Anónimos (AA).
- Conéctate a un grupo de apoyo por línea.
- Mantén las drogas fuera de casa.

Desarrolla un Plan de Seguridad para asegurarte de que tu bebé esté seguro en caso de una recaída.

- Identifica quién puede cuidar de tu bebé.
- No consumas solo/a.
- Ten a alguien contigo cuando consumas
- Llama a “Never Use Alone” – Línea de Prevención de Sobredosis 877-696-1996.
- Ten en casa Narcan y capacita a familiares y amigos sobre cómo apoyarte en su uso.

Desarrolla un Plan de Seguridad si estás experimentando depresión o violencia doméstica.

- Identifica quién puede apoyarte y ten un plan para que tú y a tu bebé estén siempre seguros.

La lactancia mientras se usa Metadona o Buprenorfina es segura. La academia americana de pediatría, el colegio americano de obstetras y ginecólogos, la sociedad americana de medicina de adicciones, la academia de medicina de lactancia materna y la administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) afirman que es seguro amamantar mientras se usa Metadona o Buprenorfina.



Recursos

1. Never Use Alone – Línea de prevención de sobredosis

877-696-1996
neverusealone.com

Son servicios nacionales gratuitos de prevención contra la sobredosis, de detección, de intervención médica, de respuesta a crisis d que pueden salvar la vida de personas que consumen drogas estando solos/as. Los operadores de pares de Never Use Alone están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Sin estigma, sin juzgar, isolo por amor!

2. Directorio de recursos por abuso de sustancias de Nuevo México

¿Tú o un ser querido sufren de abuso de sustancias? ¿Estás buscando un centro de tratamiento? Este directorio con recursos puede ayudarte a encontrar el centro de tratamiento adecuado para ti o para tu ser querido.

bit.ly/3PVu93e

3. Centro de Asesoramiento Tierra Nueva

San Felipe Rd., Santa Fe, NM 87507 (505) 471-8575 3952

El centro de asesoramiento Tierra Nueva ofrece un enfoque único para el tratamiento del uso de sustancias (alcohol y drogas). A través del programa intensivo de pacientes ambulatorios, los pacientes trabajan en su recuperación desde una perspectiva holística. Combinando programas fundamentados en evidencia y enfoques centrados en el paciente, el currículo integral del IOP de TNCC acompaña a los pacientes en su viaje individual de recuperación.

- El IOP se reúne tres veces a la semana por sesiones de tres horas, durante un mínimo de 16 semanas.
- TNCC utiliza el currículo del Modelo Matrix®, un programa basado en evidencia y reconocido por apoyar la recuperación y los objetivos del paciente.
- Junto con este currículo, TNCC agrega su filosofía única de transformación, utilizando artes expresivas, terapia artística y eco terapia para ayudar a los pacientes a sanar.

<https://www.tierranuevacounseling.org/adult-intensive-outpatient-program/>

4. La administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias (SAMHSA)

Ofrece la Línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP (4357), (también conocida como servicio de canalización de recomendaciones para tratamiento) por medio de mensaje de texto al 435748 (HELP4U), o por TTY al 1-800-487-4889. Este es un servicio de información confidencial, gratuito, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, en inglés y español, para personas y familiares que enfrentan trastornos mentales y/o de consumo de sustancias. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

<https://www.samhsa.gov/>

5. La línea directa de crisis y acceso de Nuevo México

Una línea de crisis de salud mental estatal para cualquier persona que viva en Nuevo México, llamando al 1-855-NMCRISIS (1-855-662-7474).

"La curiosidad compasiva dirigida hacia uno mismo conduce a la verdad de las cosas".

- Gabor Maté