

OPIOIDES:

GUÍA DE RECURSOS

PREVENCIÓN

TRATAMIENTO

RECUPERACIÓN



REDACCIÓN

DE LA



La crisis de opioides ha llegado a nuestras calles, nuestras clínicas, nuestros servicios de emergencia, nuestros departamentos de policía, nuestras escuelas y —lo que es más importante— nuestras familias. Gracias al trabajo colaborativo, estamos avanzando.

- Para julio de 2019 hemos distribuido 1680 kits de naloxona, la sustancia que puede revertir los efectos mortales de una sobredosis de opioide.
- Mediante materiales educativos, tableros de información y actividades de prevención comunitarias conjuntas en Concrete, Sedro-Woolley y Mount Vernon, las familias están informándose sobre los riesgos de los opioides.
- Hay ahora varias agencias listas para ayudar a quienes necesiten acceso a servicios esenciales de tratamiento auxiliado con medicamentos (MAT, Medication Assisted Treatment) —el tratamiento habitual para personas con trastorno por consumo de opioides (OUD, Opioid Use Disorder).

Actualmente la comunidad está mejor preparada para responder a la crisis que cuando comenzamos a trabajar en esto hace tres años. El Departamento de Salud Pública del Condado de Skagit, el comité asesor de salud de la población (Population Health Trust) y el equipo de trabajo sobre opioides (Opioid Workgroup Leadership Team) han estado laborando desde 2016 para crear estrategias y acciones para promover la prevención, reducir las muertes por sobredosis, expandir el acceso y coordinación de tratamiento, y ampliar el MAT.

Esta guía es una de las muchas labores que tienen el propósito de conectar la comunidad con la información y la atención que usted necesita. Sabemos que aunque hay mucha información sobre la crisis, no hay mucha para ayudarle a encontrar los recursos y servicios necesarios. Aquí encontrará consejos prácticos sobre prevención, como el almacenamiento seguro de analgésicos en la casa, y la disposición sin peligro de los medicamentos recetados que ya no necesita. Encontrará también consejos sobre cómo conversar con personas en riesgo, e información sobre cómo obtener naloxona. En la última sección de esta guía hay una lista de recursos que esperamos sean útiles para usted, su familia y sus vecinos: líneas telefónicas de apoyo, opciones de tratamiento, programas y proveedores, vivienda, grupos de terapia y recuperación, y más.

Use esta guía y comparta lo que aprenda con otras personas en su círculo social. El trastorno por consumo de sustancias / trastorno por consumo de opioides es una condición médica. Debemos tratarla como tal y ayudar a quienes necesitan servicios de la misma forma en que ayudaríamos a alguien que padece de diabetes.

“El conocimiento es poder. La información es liberadora. La educación es la premisa del progreso en toda sociedad, en toda familia.” – Kofi Annan

Contenido:

Conozca los riesgos.....	3
Proveedores de naloxona.....	4
Hable con su proveedor.....	6
Hable con las personas mayores...	7
Hable con sus hijos.....	8
Prevención	9
Sitios de MED-Project.....	10
Tratamiento.....	11
Aprenda a ayudar	12
La importancia de las palabras....	14
Reducción del daño	15
Orientación en el sistema de tratamiento.....	16
Recuperación.....	18
Recursos	19-23
Cómo responder	24

Para más información visite: <http://inside.skagit.local/Departments/HumanServices/Opioids.htm>

Este folleto fue financiado originalmente por la donación o acuerdo de cooperación U17 CE002734 otorgada al Condado de Snohomish por Centers for Disease Control and Prevention. Su contenido es la exclusiva responsabilidad de los autores y no representa las posiciones oficiales de CDC ni el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Los colegas del Condado de Snohomish han otorgado generosamente el producto de su trabajo que sirve de base para esta guía..



CONOZCA

LOS

RIESGOS

Opioides, riesgos y alternativas

Los titulares de las noticias están llenos de informes de sobredosis de opioides y los riesgos de usar estos medicamentos para el dolor comúnmente recetados. Si los médicos recetan opioides, ¿no significa que son seguros? Infórmese sobre cuestiones básicas de los opioides y el control del dolor para que usted y sus seres queridos no corran peligro.

Los opioides son medicamentos usados para aliviar el dolor y a su vez reducir la intensidad de las señales de dolor que llegan al cerebro. Pueden ser derivados naturales de la planta de opio, pero los tipos comúnmente más recetados por profesionales de la salud son los opioides semisintéticos —una combinación de la droga natural y sustancias sintéticas. Los opioides son un grupo de fármacos que incluye medicamentos recetados y drogas ilegales como la heroína y el fentanilo fabricado ilegalmente.

Algunos opioides recetados a menudo para tratar dolor moderado a intenso son hidrocodona (Vicodin), oxicodona (OxyContin, Percocet), hidromorfona y oximorfona (Opana). Todos los opioides interactúan con el organismo de la misma manera. Al acoplarse a receptores del cerebro y otros órganos, los opioides impiden que las señales del dolor lleguen al cerebro. Esta es la razón por la que estos medicamentos se recetan con frecuencia para tratar dolor agudo como el causado por cáncer o cirugía.

A menudo es mejor tratar el dolor crónico con tratamientos no opioides.

Además de reducir el dolor, los opioides aumentan el placer porque liberan en el cerebro sustancias químicas que hacen sentirse bien. Con el tiempo, el organismo se adapta al bloqueo del dolor, de forma que necesita recibir

más opioide para obtener el mismo nivel de control del dolor. La combinación de reducción del dolor, el sentido del placer y la necesidad del aumento en la dosis es la razón de la dependencia física.

USO INDEBIDO Y ABUSO DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Los opioides se adhieren a unos receptores que alteran la bioquímica del cerebro, haciéndole más susceptibles a volverse físicamente dependiente a ellos. Un estudio de 2017 realizado por el Instituto sobre abuso de alcohol y drogas (University of Washington Alcohol & Drug Abuse Institute) encontró que entre las personas que se inyectaron drogas y que usaron heroína en los últimos tres meses, el 57% se habían vuelto adictos a opioides recetados antes de probar la heroína.

El uso incorrecto de su propio medicamento se denomina “uso indebido”; cuando la receta es para opioides, esta práctica puede ser muy peligrosa. Tomar más pastillas, tomar el medicamento con mayor frecuencia y tomarlo por un período más largo que el prescrito se consideran uso indebido. Tomar pastillas que no le recetaron o tratar de obtener recetas cuando no hay una condición física que lo justifique son ejemplos de abuso de

medicamentos recetados. El uso indebido y el abuso de opioides recetados puede llevar al trastorno por consumo de sustancias, así como a un mayor riesgo de sobredosis.

El Dr. Howard Leibrand, Oficial de Salud Pública del Condado de Skagit, aconseja a los pacientes lo siguiente: “Para el dolor agudo se debe tomar el analgésico opioide a la dosis más baja posible y por el menor tiempo posible para que el dolor sea manejable. Un paciente que intente tomar suficiente medicamento para eliminar el dolor totalmente o siga usando el medicamento hasta que el dolor haya desaparecido del todo se pone en peligro de sufrir un trastorno por consumo de opioide.”

CÓMO OCURREN LAS SOBREDOSIS

Una cantidad excesiva de opioide —que varía según la persona, el tiempo de uso y la composición de la droga— sobrecarga los receptores cerebrales y deprime el sistema nervioso central. Esto reduce la respiración a tal punto que los órganos dejan de funcionar. Si la sobredosis no se revierte a tiempo, el organismo simplemente deja de funcionar y la respiración se detiene. Puede ser difícil distinguir si la persona está drogada o experimentando una sobredosis. Si no puede diferenciar, lo mejor es tratar la situación como si fuera una sobredosis —esto podría salvar una vida.

Los períodos de abstinencia pueden aumentar el riesgo de sobredosis.

INTERACCIONES FARMACOLÓGICAS PELIGROSAS

Es importante saber si el medicamento que le recetaron es un opiode. Los opioides pueden tener interacciones adversas con otros medicamentos que la persona toma, especialmente las benzodiazepinas y el alcohol. Las benzodiazepinas como Xanax y Valium se recetan a menudo para ansiedad e insomnio. Reducen las funciones del organismo. La combinación de benzodiazepinas con opioides aumenta significativamente el riesgo de una sobredosis. Ambos medicamento suprimen la respiración. Cuando se mezclan, pueden detener la respiración completamente. El alcohol actúa de manera similar, por lo que no se debe tomar alcohol cuando se usan opioides.

Otra cosa que debe conocer es la dosis correcta del opiode que le recetaron. Hable con su médico o farmacéutico para preguntar exactamente cuándo tomar el medicamento y cuánto debe tomar.

ALTERNATIVAS A LOS OPIOIDES

Para un dolor que probablemente desaparecerá en una o dos semanas, y para dolor crónico de mayor duración, lo mejor es comenzar con analgésicos no opioides. Los opioides ayudan a controlar el dolor al principio, pero a menudo no son necesarios.

Considere otras opciones que pueden funcionar igual de bien pero con menos riesgos:

- Analgésicos de venta sin receta como acetaminofeno (Tylenol) e ibuprofeno
- Calor/frío
- Masaje o acupuntura
- Relajación o meditación con atención plena
- Fisioterapia
- Ejercicio
- Ayuda profesional para sobrellevar los efectos emocionales del dolor

SIGNOS y SÍNTOMAS de una SOBREDOSIS

- Pérdida del conocimiento
- Ausencia de respuesta a estímulos externos
- Despierto pero incapaz de hablar
- Respiración muy lenta y superficial, errática o que se ha detenido
- Color azul violáceo (en personas de tez clara) o gris ceniciento (en personas de tez más oscura)
- Sonidos de asfixia o de gorgoteo como un ronquido (“estertor agónico”)
- Vómitos
- Cuerpo inerte
- Cara muy pálida o húmeda
- Uñas y labios azulados o violáceos
- Pulso (latido cardíaco) lento, errático o ausente

Si la persona está haciendo ruidos raros al dormir, vale la pena despertarla. Los seres queridos de consumidores de drogas a menudo piensan que la persona está roncando, cuando en realidad está sufriendo una sobredosis. Estas situaciones pueden significar una oportunidad para intervenir y salvar una vida.

Dónde encontrar

NALOXONA

Family Pharmacy

(Skidmore Pharmacy)
1213 24th St., S-400, Anacortes
360-293-2124 | 360-293-0419

Rite Aid #5234

1517 Commercial Ave.
Anacortes
360-293-2119 | 360-299-0841

Safeway Pharmacy #0593

911 11th St., Anacortes
360-293-5393 | 360-299-9135

Walgreens #07131

909 17th St., Anacortes
360-299-2816 | 360-299-8565

Costco Pharmacy #662

1725 S Burlington Blvd.
Burlington
360-757-5702 | 360-757-5709

Haggen Pharmacy #3436

757 Haggen Dr., Burlington
360-814-1561 | 360-814-1595

Walgreens #11300

623 S. Burlington Blvd.
Burlington
360-707-2741 | 360-707-5928

Sea Mar Community Health Center Pharmacy

7438 S. D Ave., Ste. C
Concrete
360-853-8109 | 360-853-8350

La Conner Drug #1146

708 E Morris St., La Conner
360-466-3124 | 360-466-4775

Hilltop Pharmacy LLC

1223 E Division St.
Mount Vernon
360-428-1710 | 360-428-7847

Sea Mar Community Health Center Pharmacy

1400 N Laventure Rd.
Mount Vernon
360-428-4075 | 360-542-8797

Haggen Pharmacy #3450

2601 E. Division St.
Mount Vernon
360-848-6930
360-848-6948

Rite Aid #5245

412 E. College Way
Mount Vernon
360-424-7958 | 360-424-0255

Safeway Pharmacy #1472

315 E. College Way
Mount Vernon
360-424-0467 | 360-424-0427

Wal Mart Pharmacy 10-2596

2301 Freeway Dr.
Mount Vernon
360-428-3911 | 360-428-3688

Rite Aid #5248

851 Moore St.,
Sedro-Woolley
360-856-2153 | 360-856-0714
Schaffner Pharmacy
1990 Hospital Dr., Ste. 120
Sedro-Woolley
360-853-2003 | 360-854-2765

Walgreens #10994

320 Harrison St.
Sedro-Woolley
360-855-0735 | 360-855-0912



Outpatient medication-assisted addiction treatment clinic in Mount Vernon, WA.



life
friends
Get your *family* back.
job
money
future

Ideal Option is one of the nation's largest providers of evidence-based outpatient addiction treatment. Every patient receives a physician-led, personalized addiction treatment plan that may include FDA-approved medications like Suboxone® or Vivitrol® combined with behavioral health services.



YOU CALL US
1.877.522.1275



WE CALL YOU
my.ideoption.com/mt-vernon

- New Patients Welcome
- Medicaid / Medicare / Private Insurance
- No Overnight Stays
- Confidential & Non-Judgmental



WALK-INS WELCOME
1725 Continental Place, Suite C
Mount Vernon, WA 98273
Mon-Thurs: 7:30am -5:15pm



HABLE CON SU PROVEEDOR

Los medicamentos opioides pueden ser útiles para tratar el dolor, especialmente el dolor intenso que puede ocurrir después de una cirugía. Sin embargo, los opioides como Vicodin, Percocet y OxyContin son potentes y pueden ser letales si no se usan correctamente. Aun si se toman de la forma indicada, todos los opioides pueden tener efectos secundarios graves, incluyendo adicción y sobredosis.

CONSIDERE OTRAS OPCIONES DE TRATAMIENTO DEL DOLOR EN PRIMERA INSTANCIA

Si bien los opioides ayudan a controlar el dolor al principio, a menudo no son necesarios. El Dr. Caleb Banta-Green, investigador principal del Instituto sobre abuso de alcohol y drogas de University of Washington recomienda considerar los medicamentos, y en particular los opioides, como una parte del tratamiento. Los opioides deben ser los últimos en la línea de tratamiento no los primeros.

“Los adultos, y también los chicos, deben entender que salir del consultorio médico con opioides no constituye una victoria”, dice Banta-Green. “La meta es salir con un plan y herramientas.”

Considere en cambio otras opciones que pueden funcionar igual de bien pero con menos riesgos. Para un dolor temporal que probablemente desaparecerá en una o dos semanas, lo mejor es comenzar con tratamientos no opioides para el dolor. Estos incluyen analgésicos sin recetas, fisioterapia, ejercicio

ayuda profesional para sobrellevar los efectos emocionales del dolor.

SEA HONESTO RESPECTO A SU SITUACIÓN

Es importante decir la verdad respecto a otros medicamentos que está tomando, o si tiene antecedentes de trastorno por consumo de sustancias. Esto le ayudará a su proveedor a encontrar junto con usted el plan adecuado para controlar el dolor. Si usted cree que tiene un trastorno por consumo de sustancias, pídale a su proveedor orientación y referencias para recibir asistencia.

CUANDO LE RECETEN OPIOIDES

Si los opioides son la mejor opción de tratamiento, empiece con la menor dosis y número de pastillas disponibles. Las pautas de prescripción para adultos indican que la receta inicial no debe ser para más de tres a siete días. Tome el medicamento de la forma indicada; tomar más o con mayor frecuencia puede aumentar su riesgo de dependencia o sobredosis.

Si usted o un miembro de su familia está

usando opioides para dolor crónico o es usuario a la heroína u otros opioides, pregúntele a su proveedor sobre la posibilidad de tener naloxona disponible. La naloxona (Narcan) es un fármaco que revierte la sobredosis; su proveedor puede darle la receta para que su seguro la procese. Otra opción es comprar naloxona en su farmacia local. Consulte la lista en la página 4.

SI ES NECESARIO, BUSQUE OTRO PROVEEDOR

Lo importante es que los pacientes puedan hablar con confianza con sus proveedores. Si este no es su caso o su proveedor insiste en recetarle opioides, considere la posibilidad de buscar otro proveedor. Pida a sus amigos o parientes recomendaciones, solicite a su seguro una lista de proveedores en su área, o visite el sitio web de la autoridad de salud (Washington State Health Care Authority) en hca.wa.gov.

Si cree que su proveedor ha violado una ley o ha tenido una conducta poco profesional engañosa o dañina, otra opción es presentar una queja al Departamento de Salud del Estado de Washington (Washington State Department of Health). ■

HABLE CON LAS PERSONAS MAYORES



El informe especial “America’s Addiction to Pain Pills” que apareció en el Boletín de AARP el año pasado describe un aspecto de la epidemia de opioides poco mencionada: los opioides y los adultos mayores. El informe dice que en 2015 los médicos recetaron analgésicos opioides a casi un tercio de los pacientes con Medicare, o sea a casi 12 millones de personas. Ese mismo año, 2,7 millones de americanos mayores de 50 años hicieron uso indebido de medicamentos para el dolor (los tomaron por razones diferentes o en dosis más altas que las que el médico ordenó).

Los datos del programa de monitoreo de fármacos recetados del Condado de Skagit mostró que 51,8 de cada 1000 residentes del condado menores de 55 años recibieron por lo menos una receta para opioides en el segundo trimestre de 2018 (un período de 3 meses). Para personas mayores de 55 años, esta cifra es tres veces mayor: 144,8 de cada 1000 residentes recibieron por lo menos una receta de opioides. Esto sugiere que es necesario conversar con los adultos mayores sobre los posibles riesgos de los opioides, y qué pueden hacer para no usarlos de manera indebida o abusar de ellos en sus hogares.

RECUERDE QUE HAY UN MAYOR RIESGO DE CAÍDAS Y LESIONES

Las caídas son la principal causa de muerte de personas de edad avanzada en Washington; casi 900 personas cada año pierden la vida por esta razón. Ahora hay datos que indican que las personas de edad avanzada que toman opioides tienen 4-5 veces más probabilidad de caerse que quienes están tomando antiinflamatorios

no esteroideos como aspirina e ibuprofeno.

HAGA PREGUNTAS SOBRE SUS MEDICAMENTOS

Los farmacéuticos son de gran ayuda. También ayudan los familiares de pacientes que han recibido recetas de medicamentos para el dolor. Observe lo que sus seres queridos

toman, y haga preguntas. Las actividades de apoyo son un factor importante para protegerlos.

Además de tomar el medicamento de la forma indicada, es importante saber qué otros medicamentos están tomando. Los opioides pueden tener interacciones peligrosas con relajantes musculares, algunos antibióticos, benzodiacepinas (como Xanax y Valium), entre otros fármacos.

PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO Y EL ABUSO DE FÁRMACOS EN EL HOGAR

Debido al número de medicamentos que hay por la casa, a menudo las personas de la tercera edad son más vulnerables al robo. También hay un mayor riesgo de intoxicación, ya sea porque el paciente confunde los medicamentos o porque los niños toman el medicamento.

Estos riesgos se pueden reducir con sencillas medidas: etiquetar claramente los medicamentos; guardarlos bajo llave en el botiquín, un bolso o una caja; y deshacerse de ellos a través de MED-Project cuando ya no sean necesarios. ■



HABLE CON SUS HIJOS

Los opioides son la causa de la mitad de las sobredosis en los Estados Unidos. Conversar con sus hijos es una forma de tener un efecto sobre la crisis actual de opioides.

COMIENCE LA CONVERSACIÓN CUANDO LOS NIÑOS SON PEQUEÑOS

Los padres de familia pueden comenzar a hablar sobre los medicamentos cuando los niños son preescolares. Una manera de abordar el tema es si su hijo toma vitaminas. Explique que las vitaminas son medicamentos también; son buenas para la salud y te ayudan a crecer, pero pueden ser dañinas si tomas demasiadas. La clave es explicar que los medicamentos pueden ser útiles pero también pueden ser dañinos si se toman de forma incorrecta. Si usted toma medicamentos o vitaminas, es probable que su hijo lo vea haciéndolo. Ser honesto sobre su uso les recuerda a los niños que los medicamentos se toman por razones específicas, no como un juego.

SEA SU DEFENSOR

Para muchos jóvenes, la primera experiencia con opioides ocurre después de un procedimiento odontológico, una fractura u otra lesión grave. Algunos proveedores de atención de la salud recetan opioides de forma habitual para controlar el dolor. Si bien estos medicamentos son eficaces para tratar el dolor a corto plazo, son sumamente adictivos y no tratan la causa del dolor. Los estudios han demostrado que los opioides no son mejores que los medicamentos de venta libre. Como defensor de su hijo, usted puede informarle al dentista

o proveedor de atención de la salud que usted prefiere otro tratamiento para el dolor. Las pautas de prescripción de Bree Collaborative indican que cuando los opioides son la mejor opción, los jóvenes menores de 20 años no deben recibir un suministro para más de 3 días (menos de 10 pastillas).

FOMENTE LAS CONVERSACIONES A MENUDO

A medida que su hijo crece, hablar sobre el uso correcto de medicamentos debe ser algo que hace siempre. Los hijos les piden a sus padres ayuda y orientación para resolver problemas y tomar decisiones, incluyendo la decisión de no usar drogas. Al conversar con ellos, usted crea un espacio seguro donde ellos pueden hablar sobre las situaciones que enfrentan como adolescentes. Es importante conversar sobre por qué la gente hace uso indebido de los medicamentos y qué otras formas existen para sobrellevar esos problemas. Recuérdele a su hijo que sus amigos y su familia son un sistema de apoyo.

Sea sincero sobre el uso de drogas en la familia en el pasado o actualmente. Contarle a su hijo de su propio uso de drogas en el pasado es una decisión personal. Sin embargo, las experiencias y lecciones que usted aprendió pueden ayudarle a enseñar a otras personas. Su

honestidad fomenta en sus hijos el ser abiertos y honestos respecto a su curiosidad y posible experimentación con drogas. Hablar sobre sus experiencias puede ser la base para una conversación continua sobre el tema.

Si un miembro de la familia o amigo cercano está usando drogas, es importante explicarle a su hijo este problema de una forma adecuada para su edad. Explique qué está haciendo para ayudar a esa persona a tomar decisiones más saludables. Considere la posibilidad de pedir ayuda a un terapeuta, su iglesia o un grupo como Alateen o Al-Anon. Esto le permitirá a su hijo encontrar un sitio donde hablar sobre su reacción al uso de drogas por parte de un amigo o familiar.

VIGILE CON CUIDADO LOS OPIOIDES RECETADOS

Es importante decirles a los niños y adolescentes que los medicamentos para el dolor recetados son adecuados únicamente si se toman bajo la supervisión de un proveedor de atención de la salud. Si usted ha aceptado que su hijo tome opioides, es importante hablar sobre el riesgo del uso indebido, y ser firme en cuanto a no dárselos a ninguna otra persona. Para supervisar el uso del medicamento, lleve la cuenta de las pastillas en el frasco para asegurarse de que se están tomando tal como se recetaron. Vigile el nivel de dolor de su hijo y busque signos de dependencia como pérdida del interés en sus actividades favoritas, cambios de humor repentinos, depresión y mayor tolerancia o preocupación con el medicamento.

Los remedios se deben guardar en un lugar seguro al que otros familiares o amigos no tengan acceso. Y siempre es importante deshacerse del medicamento no usado en el punto de desecho de MED- Project local. Aquí encontrará el sitio más cercano a usted: med-project.org/locations/skagit. ■

PREVENCIÓN

Almacenamiento y disposición sin peligro de sus medicamentos: una prioridad para la prevención

¿Cuántas veces ha mirado lo que queda en el frasco de un medicamento recetado y ha pensado “voy a guardarlo por si acaso me enfermo de nuevo”? O tal vez pensó que deshacerse de los medicamentos es engorroso, y simplemente volvió a guardar el medicamento vencido o sin usar en el botiquín.

La gravedad de la crisis de opioides puede parecerle abrumadora, especialmente cuando las noticias reportan un aumento en muertes y sobredosis. Sin embargo, por más sencillo que parezca, guardar bien los medicamentos actuales y deshacerse de forma segura de los remedios sin usar son formas de ayudar en la lucha contra la epidemia de opioides.

ALMACENAMIENTO DE MEDICAMENTOS EN UN LUGAR SEGURO

Debido a que el abuso en el uso de medicamentos de opioides es muy común, el guardar sus medicamentos en un lugar seguro puede prevenir que estos caigan en las manos equivocadas. Una excelente forma de garantizar que sus medicamentos están seguros es guardarlos en botiquines con cerradura, cajitas con candado o en bolsos portátiles con cerradura. Estos artículos están a la venta en algunas farmacias y grandes tiendas como Amazon y Walmart, así como en negocios independientes por Internet como Safer Lock Rx, Lock-Med y Cardinal Bag Supplies. También puede ver si están disponibles en el Departamento de Salud Pública del condado de Skagit (360-416-1521) o en United General Hospital District 304 (360-854-7168)

PELIGROS DEL ALMACENAMIENTO Y DISPOSICIÓN INCORRECTOS

Aproximadamente un tercio de los medicamentos vendidos a los consumidores no

se usan. Guardar medicamentos no deseados o vencidos en el hogar contribuye a la epidemia de abuso de medicamentos e intoxicaciones prevenibles en nuestra comunidad. La disposición incorrecta de medicamentos o por el desagüe o en la basura aumenta a contaminación ambiental con productos farmacéuticos. Llevar los medicamentos sin usar, no deseados, o vencidos a un punto de desecho asegura que no caerán en las manos equivocadas ni terminarán contaminando los cuerpos de agua.

En Washington, el 26% de las intoxicaciones y muertes fueron causadas por los medicamentos de venta sin receta de otra persona. Otro 32% fue causado por los medicamentos recetados para otra persona. En el Condado de Skagit, la sobredosis es la principal causa de muerte por lesiones no intencionales; en promedio, cada año mueren en nuestro condado 14 personas por una sobredosis de opioide.

DEVOLUCIÓN SEGURA DE MEDICAMENTOS

En 2018 el Condado de Skagit aprobó el decreto de devolución segura de medicamentos para darles a los residentes opciones seguras y cómodas para deshacerse de sus fármacos. Esta ley exige que las compañías farmacéuticas proporcionen a la comunidad opciones gratuitas, accesibles y bien publicitadas para devolver el medicamento. Para deshacerse de medicamentos no deseados basta con ingresar el código postal (zip code) en el sitio web de MED-Project (MED-Project.org) para encontrar un punto de desecho. Estos nuevos kioscos se encuentran en farmacias y estaciones de policía en todo el condado.

¿No hay un sitio cerca, o usted no maneja? Puede llamar al teléfono de información 1-844-MED-PROJ o visitar la página de devolución por correo del sitio web de MED-Project para solicitar un sobre prepago para devolver sus medicamentos no deseados o vencidos. El Departamento de Salud Pública del Condado de Skagit también colabora con instituciones comunitarias como bibliotecas públicas, oficinas municipales, centros para adultos mayores y estaciones de bomberos para que tengan disponibles, bolsos de envío de medicamentos disponibles para la comunidad. En el sitio web de MED-Project se encuentran los sitios donde recoger los sobres prepagos para enviar por correo. Los profesionales de atención de salud domiciliaria que atienden a personas con capacidades diferentes o personas confinadas a su hogar pueden solicitar un sobre en nombre de sus clientes.



CONSEJOS PARA LA DEVOLUCIÓN SEGURA DE MEDICAMENTOS

Antes de deshacerse de sus medicamentos borre toda información de identificación personal que figure en el envase, como su nombre y número de receta. Los medicamentos se puede desechar en su envase original o en una bolsa sellada. Si transfiere sus medicamentos a una bolsa sellada, recicle lo que quede del envase.

Los puntos de desecho de MED-Project no aceptan remedios a base de hierbas, vitaminas, suplementos, cosméticos, otros productos de higiene personal, dispositivos médicos, pesticidas para mascotas ni drogas ilegales. Tampoco aceptan agujas ni objetos punzantes; estos deben desecharse correctamente en un recipiente para objetos punzantes. ■

SITIOS DE MED-PROJECT

Los sitios del proyecto MED-Project son los siguientes (para julio de 2019).
Visite MED-Project.org para obtener una lista actualizada.

Departamento de Policía de Anacortes
1218 24th St.
Anacortes, WA 98221

Departamento de Policía de Burlington
311 Cedar Street, Suite B
Burlington, WA 98233

Hometown Pharmacy
640 State Route 20
Ste A
Sedro-Woolley, WA 98284

Departamento de Policía de Mount Vernon
1805 Continental Place
Mount Vernon, WA 98273

Schaffner Pharmacy
1990 Hospital Dr. Ste 120
Sedro-Woolley, WA 98284-9315

Departamento de Policía de Sedro-Woolley
325 Metcalf Street
Sedro Woolley, WA 98284

Skidmore Pharmacy
1213 24th St Ste 400
Anacortes, WA 98221-2595

Farmacia de Sea Mar Community Health Center
7438 S D Ave Ste C
Concrete, WA 98237

Farmacia de Sea Mar Community Health Center
1400 LaVenture Road
Mount Vernon, WA 98273

Condado de Skagit Sheriff
600 S Third Street
Mount Vernon, WA 98273

Skagit Valley Hospital
1415 E Kincaid Street
Mount Vernon, WA 98273

**Talk to your doctor.
Get the help you need.**



ISLAND HOSPITAL
1211 24th Street, Anacortes

360-299-1300

www.islandhospital.org

Urgent Care

**NO APPOINTMENT NECESSARY
OPEN 7-DAYS A WEEK**

Monday to Friday Weekends/Holidays
7:30a - 7:30p 8:00a - 4:00p
(Closed Christmas Day)

3 LOCATIONS

Smokey Point 3823 172nd St. NE Arlington 360-657-8700	Mount Vernon 1400 E. Kincaid St. Mount Vernon 360-428-6434	Riverbend 2320 Freeway Dr. Mount Vernon 360-814-6850
---	--	--



Skagit Regional Health

Check wait times online at
SkagitRegionalHealth.org

TRATAMIENTO

Infórmese sobre el trastorno por consumo de opioides

¿Qué tienen de especial los opioides? ¿Por qué conllevan tanto riesgo de uso indebido y adicción? El Dr. Caleb Banta-Green, investigador principal del Instituto sobre abuso de alcohol y drogas de University of Washington explica la ciencia de la adicción.

LOS OPIOIDES Y EL CEREBRO

Les tomó varias décadas a los investigadores entender que los opioides producen cambios permanentes en los receptores de opioides del cerebro. El cerebro sufre cambios biológicos que le hacen tratar de obtener opioides para mantener su nueva normalidad. En algunas personas esto sucede en cuestión de días.

“El trastorno por consumo de opioides produce cambios medibles en el cerebro. Es algo real que se puede ver” señala Banta-Green. “Es una afección biológica que dirige la conducta. Da la impresión de que la persona toma malas decisiones todo el tiempo, pero en realidad lo que pasa es que su cerebro está dominado por la droga.”

Los opioides recetados liberan la sustancia química en mayor cantidad de la que el organismo la produce naturalmente, así que pueden inundar el sistema y acoplarse a sitios equivocados. Su unión a algunos de estos receptores puede eliminar totalmente la sensación de dolor y causar somnolencia, confusión y náuseas, además de euforia.

DEPENDENCIA VS. ADICCIÓN

Una persona que usa opioides habitualmente puede desarrollar tolerancia, o sea sentir que necesita más cantidad para sentirse “normal”. Dependencia significa que el organismo ha comenzado a desarrollar tolerancia a una

droga, y que necesita cada vez más cantidad de la droga para obtener el mismo efecto. Si se interrumpe la droga, el organismo sufre síntomas de abstinencia. Esto puede ocurrir aunque el medicamento se tome de acuerdo con las instrucciones del médico.

La adicción, sin embargo, significa que la persona es físicamente incapaz de dejar de usar la droga aunque esta cause consecuencias negativas. Es importante tener en cuenta que la adicción a opioides no es una falla moral, sino una enfermedad crónica; por eso, una vez que el organismo se vuelve dependiente de la sustancia, se trata de un trastorno por consumo de sustancias (SUD, substance use disorder). Encontrar opciones de tratamiento y servicios es fundamental, igual que si se tratara de una enfermedad del corazón o cáncer.

Otra similitud con las enfermedades cardíacas es la forma aleatoria en que ocurre la adicción. Algunas personas sufrieron experiencias adversas en la infancia o en la vida adulta que causaron trauma emocional o físico. Estos acontecimientos pueden causar un aumento en el riesgo de trastorno por consumo de sustancias. Otras personas pueden tener una predisposición genética a la adicción. Algunas personas informan que la primera vez que probaron un opioide sintieron que era natural que les gustara o que se sintieran “normales” bajo sus efectos.

El problema es que no se sabe cómo responderá el organismo hasta que le prescriben un opioide por primera vez. Algunas personas padecen un trastorno por consumo de sustancias que abarca varias drogas, y sufren más consecuencias nocivas.

TRATAMIENTO DEL TRASTORNO POR CONSUMO DE OPIOIDES

El trastorno por consumo de opioides no es 100 por ciento prevenible, pero se puede tratar. La primera y más eficaz opción es el tratamiento de medicamento asistido (MAT medication assisted treatment) buprenorfina y metadona. Se puede usar estos medicamentos y al mismo tiempo estar en recuperación, con el incentivo adicional de una reducción de la mortalidad del 50%.

“Con los opioides ilegales, no sabes qué te dan, y son de corta acción. El cerebro y el cuerpo están controlados, y la vida es una montaña rusa mental y emocional” dice Banta-Green. “MAT proporciona una base estable para ayudar a llegar al final del día en vez de buscar una dosis cada tantas horas. Los medicamentos no lo arreglan todo, pero son un comienzo.”

Junto con MAT, el tratamiento del trastorno por consumo de sustancias puede contemplar un breve ingreso o tratamiento residencial, o terapia de a largo plazo para tratar de entender los factores que puedan haber contribuido a la aparición del SUD. Los grupos de apoyo también pueden ser útiles para adquirir destrezas para prevenir recaídas y crear un sistema de apoyo social. La recuperación del trastorno por consumo de opioides es un proceso con muchos caminos. ■



APRENDA

A

AYUDAR

Cuando un ser querido sufre un trastorno por consumo de sustancias puede ser difícil saber cómo ayudar. Estos consejos e información le ayudarán a empezar.

DÉ APOYO, PERO CON LÍMITES

Las enfermedades de salud mental afectan a la familia, no sólo al individuo. Muchas personas no saben cómo pueden ayudar. Es difícil definir la línea entre ayudar y facilitar la adicción, y entender los sentimientos de temor, vergüenza y culpa que hacen el proceso más difícil.

Lo más importante a tener en cuenta es que las enfermedades de salud mental son condiciones que se pueden diagnosticar y tratar. Al igual que otras enfermedades diagnosticables, las enfermedades de salud mental no es una falla moral ni un signo de debilidad.

Las siguientes son conductas positivas que ayudan:

- Promueva la recuperación y el tratamiento
- Reconozca que el trastorno produce conductas erráticas para el enfermo, y manéjelas sin juzgar
- Hable con profesionales y sistemas de apoyo que puedan ayudar

- Establezca límites claros respecto a su disposición de ayudar, y manténgase firme al respecto
- Entérese de recursos útiles para ayudar a la persona con el problema

AYÚDESE A USTED MISMO

El cuidado de uno mismo es un aspecto importante de ayudar a otra persona con trastorno por consumo de sustancias. No deje de hacer las cosas que le gustan: lea, haga paseos, salga con amigos, o vaya a que le den un masaje. Tal vez le sea útil ir a reuniones de Al-Anon, Alateen, o Nar-Anon, o recibir terapia para usted mismo. Si no nos cuidamos nosotros mismos y desatendemos nuestras propias necesidades, es difícil ayudar a otros.

PIDA AYUDA

El estigma sobre el trastorno por consumo de sustancia existe y evita que las personas busquen el apoyo que necesitan. Las familias y amigos que ayudan

a un ser querido con trastorno por consumo de opioides a menudo se sienten culpables, aislados y avergonzados, y es difícil abordar el tema. No es necesario recibir capacitación para ayudar como parte del sistema de apoyo; lo que se necesita es estar ahí.

Fred Muench, Presidente y Director Ejecutivo de The Partnership for Drug-Free Kids, escribió un artículo sobre lo que esperaba que otras personas hicieran por su familia cuando él estaba consumiendo drogas activamente. “Ojalá quienes estaban al tanto hubieran ofrecido ayuda a mi familia cuando yo era activamente adicto a la heroína. Hubiera sido importante para ellos. No se hubieran sentido tan solos.” El Dr. Muench insta a que “si usted conoce a una familia afectada por una adicción activa, ofrézcale el apoyo que le ofrecería a cualquier familia con una enfermedad crónica.”

CONÉCTESE CON LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO

Otra forma de ayudar es darle apoyo a la persona que busca opciones de tratamiento. Hay pruebas de que las personas con trastorno por consumo de opioides tienen más éxito en la recuperación si reciben un tratamiento asistido con medicamentos (MAT) como Suboxone, Vivitrol o metadona. Apoyar el tratamiento es importante y puede aumentar la probabilidad de éxito. Siga leyendo para ver cómo conectarse con opciones de tratamiento.

ESTÉ PREPARADO PARA DETENER UNA SOBREDOSIS

Es útil conocer los signos y síntomas de la sobredosis y estar preparado para detenerla con naloxona. La naloxona, también conocida como Narcan, es un fármaco que revierte la sobredosis con opioides; está a la venta en muchas farmacias del condado. Puede administrarse como aerosol intranasal o inyección; aumenta la probabilidad de

que el paciente respire hasta que llegue el personal emergencial. Igual de importante que Narcan, es ayudar al paciente a mantener la función cerebral. En la página 23 hay un recordatorio de cómo se da respiración artificial.

Narcan no es adictivo ni causa ningún daño cuando se administra en casos que no son sobredosis. Algunos escépticos creen que la naloxona simplemente ayuda a los adictos a seguir usando droga. Esto no es así, señala el Dr. Caleb Banta-

Green: “La naloxona produce una abstinencia repentina y aguda. Esto es exactamente lo que no quieren, y precisamente la razón por la que usan opioides: para evitar los síntomas de abstinencia.” Banta-Green también se refiere a un reciente estudio realizado en Harborview que concluye que “no hay pruebas de que administrar naloxona aumente la sobredosis o el uso de opioides.”

Tener Narcan en casa es como tener un extintor de incendios: uno espera no tener que usarlo, pero es importante estar preparado para una emergencia. ■



LEY DEL BUEN SAMARITANO

La ley RCW 4.24.300 del estado de Washington en general protege contra responsabilidades civiles a cualquier persona que intenta ayudar en una emergencia médica. La ley RCW 69.50.315 del estado de Washington (Ley 911 del Buen Samaritano para Sobredosis) da protecciones adicionales y específicas contra cargos de posesión de drogas:

- Si usted procura atención médica en un caso de sobredosis, no pueden procesarlo por posesión de drogas.
- La víctima de la sobredosis también está protegida contra cargos de posesión de drogas.
- Cualquier persona en el estado de Washington que sufra una sobredosis o sea testigo de ello puede portar y administrar naloxona. (RCW 69.41.095)

Para mayor información y preguntas frecuentes visite - <http://stopoverdose.org/section/good-samaritan-law>.

TODAY IS A NEW DAY

Our mission is to improve outcomes with quality health care solutions by removing barriers to treatment.



Free group informational classes monthly. SUD and mental health outpatient treatment, gambling, DUI, medication assisted therapies, acupuncture, and primary medical care available.

CONTACT US TODAY.

LOCATION
8212 S. March Point Road
Anacortes, WA 98221

CALL
(360) 588-2800

FIND US ON FACEBOOK
@didgwalicwellnesscenter

“If you believe in something, you can do anything.”



LA IMPORTANCIA

DE LAS PALABRAS

Cómo reducir el estigma y por qué es importante hacerlo

Cuando hablamos sobre uso de drogas y la actual crisis de sobredosis, ¿importa qué palabras usamos? ¡Sí!

“Las personas que padecen trastorno por consumo de opioides y carecen de hogar son las menos apreciadas de nuestra sociedad, realmente ‘intocables’. Usted podría ser la última persona que queda entre esa persona y la muerte. Toda interacción que usted tenga con esa persona puede ser positiva (contribuyendo a restablecer la salud) o negativa (empeora el trauma). En última instancia, usted decide” explica Howard Leibrand, Oficial de Salud Pública del Condado de Skagit y médico especialista en adicciones que trabaja con el programa Ideal Option. Ser tratados con dignidad y respeto hace posible para los pacientes procurar tratamiento y ponerse en camino hacia la recuperación. Así que las palabras que usamos importan mucho.

Un lenguaje respetuoso, que no estigmatiza los trastornos por consumo de sustancias, las adicciones y las personas que usan drogas es importante para la posibilidad de alcanzar la salud y recuperación. Sea en un entorno clínico o en las noticias, el lenguaje negativo y estigmatizante deshonra a las personas que usan drogas, y puede causar discriminación.

“El estigma aísla a las personas y las desmotiva a buscar tratamiento; lleva a algunos médicos —consciente o inconscientemente— a resistirse a dar servicios de tratamiento basado en evidencia” dice Michael Botticelli, Director de National Drug Control Policy.

¿Cómo podemos cambiar la conversación sobre el uso indebido de opioides y sobredosis ?

USAR LENGUAJE QUE PONGA A LA PERSONA EN PRIMER LUGAR

Refiérase a la persona antes de describir su conducta o aficción. Esto es importante porque reconoce que la aficción, enfermedad o conducta no es la característica que la define. Por ejemplo, diga “persona con trastorno por consumo de opioides” en vez de “consumidor de opioides” o “adicto”.

USAR LENGUAJE QUE REFLEJE LA NATURALEZA MÉDICA DE LOS TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

No use palabras que refuercen la creencia de que la adicción es una falla moral o de la personalidad en vez de un problema médico. Muchos factores contribuyen a la adicción, desde situaciones personales, hasta factores sociales, ambientales y políticos. Diga “enfer-

medad adictiva” y “trastorno por consumo de sustancias” en vez de “drogadicto” o “yonqui”.

USAR LENGUAJE QUE PROMUEVA LA RECUPERACIÓN

Use un lenguaje que transmita optimismo, apoye la recuperación y respete la autonomía de la persona; por ejemplo, prefiera términos como “optó por no” y “no está de acuerdo con el plan de tratamiento” en vez de “desmotivado” o “rebelde”.

NO USAR LENGUAJE CALLEJERO Y MODISMOS

El lenguaje callejero y los modismos tienen connotaciones negativas y un alto nivel de estigma; por ejemplo, use “positiva” o “negativa” para referirse a pruebas de sangre en vez de “sucia” o “limpia”. ■

La reducción del daño consiste en principios, reglas y prácticas que pretenden disminuir los daños causados por el consumo de sustancias y las condiciones sociales asociadas. Las estrategias de reducción del daño se basan en conceptos de salud pública, justicia social, derechos humanos y conocimientos derivados de la experiencia. Son utilizadas por muchas personas que consumen sustancias, miembros de sus redes de apoyo y proveedores de servicios.

La idea de las estrategias de reducción del daño es mantenernos a salvo en la mayor medida posible cuando enfrentamos diversos riesgos en la vida. Por ejemplo, los cinturones de seguridad y los cascos para motocicletas son herramientas de reducción del daño porque disminuyen el riesgo de sufrir lesiones graves al circular por las calles.

En el contexto de consumo de sustancias,

REDUCCIÓN DEL DAÑO

algunos ejemplos de estrategias de reducción del daño son el suministro de jeringas estériles, recipientes de recolección de agujas y kits de naloxona. La reducción del daño ayuda a las personas a estar lo más seguras posible, a hacer cambios progresivos si lo desean, y a encaminarse hacia las metas de más largo plazo que se han propuesto ellas mismas. La reducción del daño dignifica a cada persona como ser humano

“Sin el apoyo de ustedes (Phoenix Needle Exchange) nunca hubiera tenido el valor de pedir ayuda. Gracias por ser siempre tan amables. En mi mundo, es difícil encontrar este tipo de bondad.”

—Anónimo



con valor dondequiera que se encuentre y dondequiera que desee ir.

La reducción del daño va más allá del individuo, y tiene efectos positivos sobre la salud de la comunidad. El Programa de Intercambio de Jeringas ofrece un intercambio 1:1 de agujas y jeringas, educación y referencias, y kits de Narcan gratuitos en diversos sitios del Condado de Skagit. Los

programas de intercambio de jeringas son fundamentales para prevenir la diseminación del VIH y la hepatitis C; también instan a las personas a participar en intervenciones de salud y ofrecen referencias a servicios de tratamiento. El programa también ayuda a reducir el número de jeringas contaminadas en el sistema público de eliminación de residuos. ■

◆ QUICK REFERENCE TREATMENT PROGRAMS ◆

TREATMENT PROGRAM	MH	SUD	MAT	UNDER 18	PPW	MEDICAID /APPLE HEALTH
Catholic Community Services	■	■	■		■	■
Compass Health	■			■		■
didg ^o alic Wellness Center	■	■	■		■	■
Evergreen Recovery Center	■	■		■		
Follman Agency	■	■				
Ideal Options			■	■	■	■
Island Hospital Behavioral Health	■					■
Lifeline Connections		■	■		■	■
Phoenix Recovery Services	■	■			■	■
Pioneer Center North	■	■	■			■

TREATMENT PROGRAM	MH	SUD	MAT	UNDER 18	PPW	MEDICAID /APPLE HEALTH
Sea Mar Behavioral Health Center	■	■	■	■		■
Skagit Community Detox	■	■	■			■
Sunrise Services Inc.	■	■				■
Swinomish Wellness Program (tribal members only)		■	■	■		■
Upper Skagit Tribe	■	■		■		■
N. Sound Eval/Treatment Center	■					

ABBREVIATIONS:

MH = Mental Health • SUD = Substance Use Disorder

MAT = Medication Assisted Treatment • PPW = Pregnant & Parenting Women

Sunrise Recovery Services
Now Serving Snohomish County!
Is it time for a change?
 Sunrise provides chemical dependency treatment

Services Include:

- DUI Assessment
- Outpatient Services
- Intensive Outpatient Services
- Substance Use Disorder Individual Counseling
- Treatment Groups
- Recovery Support Groups

Contact Us
 (360) 544-3838 or 4change@sunriseemail.com
 Mental Health Treatment Services also available
www.sunriseservicesinc.com

STRUGGLING WITH ADDICTION? PIONEER CAN HELP.

We provide a range of treatment options:

- Residential
- Detox
- Outpatient
- Medication Assistance

PIONEER HUMAN SERVICES
 A CHANCE FOR CHANGE

Details at PioneerHumanServices.org



ORIENTACIÓN EN EL SISTEMA DE TRATAMIENTO

¿Evaluación? ¿Desintoxicación? ¿Internado o ambulatorio? Puede ser difícil orientarse respecto a las diversas opciones de servicios y tratamientos, y determinar cuáles son las necesidades de cada individuo. Cada persona tiene circunstancias y necesidades diferentes, así que es importantísimo encontrar un camino a la recuperación que se adapte a cada uno.

Para personas con trastorno por consumo de opioides (OUD), el Dr. Caleb Banta-Green de University of Washington promueve el primer modelo Buprenorfina (Suboxone) . La buprenorfina tiene un efecto estabilizante en este trastorno, lo que facilita completar todos los otros aspectos del tratamiento. Se debe dar prioridad a comenzar el programa lo antes posible, ojalá dentro de los primeros dos días después de identificar el OUD.

A continuación damos información sobre el tratamiento asistido con medicamentos y algunos datos básicos sobre el sistema de tratamiento para ayudarle a entender los servicios y recursos disponibles en el Condado de Skagit.

TRATAMIENTO ASISTIDO CON MEDICAMENTOS

El tratamiento auxiliado con medicamentos (MAT, Medication Assisted Treatment) es el tratamiento habitual para personas con trastorno por consumo de opioides. Los proveedores que ofrecen estos servicios han sido debidamente capacitados y certificados. Estos proveedores y clínicas utilizan medicamentos como la buprenorfina (Suboxone y otros), metadona o naltrexona (Revia, Vivitrol) para ayudar con las ansias de consumir la droga. Además, ofrecen terapia y otros servicios para complementar el tratamiento médico. La buprenorfina es muy eficaz para tratar los síntomas de abstinencia, evitar el deseo urgente de consumir droga, estabilizar la vida en general y bloquear las drogas ilegales. La metadona es útil para tratar

los síntomas de abstinencia, evitar el deseo de consumir la droga y ayudar a seguir el tratamiento. La naltrexona es particularmente útil para reducir el deseo de consumir droga en personas estables a largo plazo.

Las siguientes son otras opciones que pueden servir a sus necesidades, especialmente si los opioides no son la principal sustancia problemática. Otro recurso es el folleto “¿Qué es el tratamiento para abuso de sustancias? Un folleto para la familia” (“What is Substance Abuse Treatment? A Booklet for Families”) de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Association, SAMHSA).

PROFESIONALES DE TRATAMIENTO DEL TRASTORNO POR ABUSO DE SUSTANCIAS

Hay muchos tipos de profesionales que ofrecen tratamiento para trastornos por consumo de sustancias. En la mayoría de los programas de tratamiento el personal consiste en profesionales de farmacodependencia debidamente certificados o autorizados. Los programas también cuentan con un equipo de profesionales como trabajadores sociales, terapeutas, médicos, enfermeros, psicólogos, psiquiatras u otros profesionales que pueden ayudarle con la combinación adecuada de servicios y apoyos.

EVALUACIÓN CLÍNICA

Si usted está por comenzar el tratamiento, es necesario hacerle una evaluación completa para que los profesionales puedan determinar si usted tiene un problema, la gravedad del problema y la intervención que mejor se adapte a su estilo de vida y sus necesidades. La evaluación también ayuda a los terapeutas a diseñar junto con la persona un plan de tratamiento eficaz. La evaluación clínica continúa durante todo el tratamiento, pero comienza al momento de la admisión al programa o justo antes.

TRATAMIENTO DE LOS SÍNTOMAS DE DESINTOXICACIÓN

El manejo de síntomas de desintoxicación es un paso importante para iniciar la transición al tratamiento. Los centros de manejo de desintoxicación ofrecen servicios para personas que padecen los efectos físicos y

psicológicos de no usar la sustancia de la que dependen. Dejar de usar opioides, benzodiacepinas y alcohol sin la asistencia médica no es sólo desagradable, sino que también puede ser peligrosa. Hay distintos niveles de tratamiento de desintoxicación según las necesidades médicas. La mayoría de los programas de desintoxicación dan monitoreos las 25 horas por profesionales capacitados para identificar y tratar los síntomas de desintoxicación drogas o alcohol. El tratamiento exitoso de la desintoxicación no es la meta final sino el comienzo de un buen tratamiento de largo plazo. En el Condado de Skagit, el Centro de Crisis de Burlington ofrece atención médica monitorizada para casos subagudos; Evergreen Recovery en Everett ofrece atención médica completa para casos agudos.

TRATAMIENTO DE PACIENTES INTERNADOS

Los pacientes en tratamiento asistido con medicamentos a menudo tienen éxito al comenzar con servicios ambulatorios. El tratamiento de pacientes internados que se ofrece en ciertas unidades especiales de hospitales o clínicas médicas ofrecen tanto desintoxicación como servicios de tratamiento

para quienes necesiten el apoyo estabilizante de un centro de internamiento. Debido a cambios en las coberturas los seguros, el tratamiento de pacientes internados ya no es tan común como en el pasado.

PROGRAMAS RESIDENCIALES

Los programas residenciales dan un lugar donde vivir y cuentan con servicios de tratamiento. Hay varios modelos de tratamientos residenciales (la comunidad terapéutica, por ejemplo); el tratamiento en estos programas puede durar desde varias semanas hasta varios meses; algunos duran seis meses o más. Los programas residenciales pueden ser útiles para ayudar a las personas a salirse de su entorno familiar y obtener una nueva perspectiva sobre su consumo de sustancias. A menudo se alienta a la familia a participar en la medida de lo posible. En el Condado de Skagit hay dos programas residenciales de tratamiento: Pioneer Center North en Sedro Woolley, y Evergreen Treatment Services Legacy Lodge en Mount Vernon. Los jóvenes de 13 a 17 años pueden recibir tratamiento residencial en el programa Sea Mar Visions en Bellingham. Existen otros programas residenciales en el estado, y no es

raro viajar fuera de la comunidad para asistir uno de ellos.

PROGRAMAS AMBULATORIOS

El tratamiento ambulatorio se ofrece en diversos lugares: programas para trastornos por consumo de sustancias como Catholic Community Services, didgwállic Wellness Center, Ideal Option, Sea Mar Services, Lifeline Connections, y Pioneer's Phoenix Recovery; clínicas médicas; clínicas comunitarias de salud mental; consultorios de terapia; o programas residenciales con clínicas para pacientes ambulatorios. Algunos ofrecen servicios de noche y los fines de semana para que los participantes puedan trabajar o estudiar. Los programas varían desde varios meses hasta un año, según el plan de tratamiento.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Si esto es nuevo para usted y no sabe dónde comenzar, la Línea de Ayuda para Recuperación de Washington (Washington Recovery Help Line) (1-866-789-1511) le explicará las diversas opciones y cómo debe proceder. ■

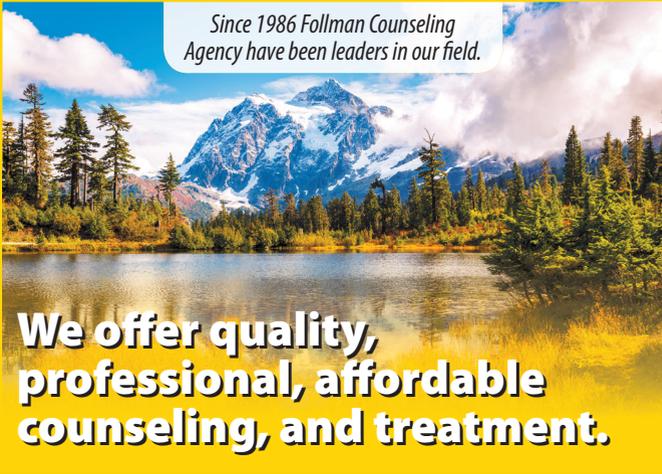


NEW EARTH RECOVERY

Community ~ Connection ~ Healing

NEW EARTH RECOVERY provides quality recovery housing for men and women in the Skagit Valley. Recovery is physical, spiritual, emotional, social, and financial and requires the right supportive environment. Our homes are certified by the Washington Alliance for Quality Recovery Residences and we're proud to be a vital part of the full continuum of care in our community.

www.nerecovery.org



Since 1986 Follman Counseling Agency have been leaders in our field.

We offer quality, professional, affordable counseling, and treatment.

- Substance Abuse
- Mental Health
- Domestic Violence
- Technology Addiction
- Problem Gambling (free for those who qualify)

www.follmanagency.com

360-755-1125
910 S. Anacortes Street
Burlington WA 98233



RECUPERACIÓN



"There are many pathways of long-term recovery, and all are cause for celebration." -William White

DEFINICIÓN DE RECUPERACIÓN

La Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA) del gobierno federal define recuperación conductual como "un proceso de cambio por el cual la persona mejora su salud y bienestar, vive una vida autodeterminada y se esfuerza por alcanzar su máximo potencial". Cuando una persona con antecedentes de trastornos de salud mental o de uso de sustancias comienza a asumir sus problemas, pueden describirse como en recuperación. Es importante notar que la recuperación de un trastorno de salud mental o de uso de sustancias no es lo mismo que la recuperación de una enfermedad o lesión física —cuando los síntomas han desaparecido o el cuerpo ha sanado, la recuperación es completa. La recuperación de la salud conductual no es un acontecimiento con una fecha de finalización definida, sino un proceso continuo.

MUCHOS CAMINOS HACIA LA RECUPERACIÓN

Para las enfermedades o lesiones físicas, por lo general hay un método preferido o prescrito, determinado por los profesionales médicos. En cambio, existen muchos caminos hacia la recuperación de la salud conductual; puede comenzar con tratamiento clínico (es decir, medicamentos y/o terapia), pero luego es necesario un apoyo continuo. Los programas de doce pasos, los programas basados en la fe, la terapia de conversación y el tratamiento auxiliado con medicamentos (MAT) son algunos de los muchos caminos hacia la recuperación. Los profesionales de salud conductual y los especialistas en apoyo entre pares pueden ayudar a elaborar una estrategia de recuperación, pero los mejores resultados se logran cuando las personas están a cargo de su propio plan de tratamiento y recuperación.

APOYO DE LA FAMILIA, LOS AMIGOS Y LA COMUNIDAD

Una similitud entre la recuperación de la salud física y la recuperación de la salud conductual es que llegar al bienestar no siempre implica una línea recta. Los

retrocesos y recaídas son de esperar. En esas ocasiones la mejor medicina a menudo es el amor y el apoyo de la familia, los amigos y la comunidad.

Varias organizaciones comunitarias promueven la recuperación continua a través de grupos de apoyo entre pares. Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA) y otros programas de 12 pasos se reúnen de forma periódica en muchos lugares en la comunidad. Oxford Houses proporciona vivienda segura y libre de drogas para personas en recuperación. Organizaciones administradas por pares como el centro REACH en Mount Vernon proporcionan servicios que prolongan el alcance del tratamiento más allá del entorno clínico hacia el entorno diario de la persona para potenciar y reconstruir vidas. Los Cafés de Recuperación son lugares donde se puede socializar en espacios libres de drogas y alcohol, aceptar la curación, y donde los participantes contribuyen al desarrollo, administración y estructura de la organización. Todos estos son ejemplos de cómo el proceso de recuperación puede ocurrir dentro de una comunidad de apoyo.

RECURSOS

TRATAMIENTO AMBULATORIO

Catholic Community Services Recovery Center

614 Peterson Rd, Burlington
(360) 757-0131
<https://ccsww.org>

CCS-RC es un centro de atención ambulatoria para adultos y jóvenes. Ofrecemos servicios ambulatorios como evaluaciones, servicios para jóvenes, tratamiento auxiliado con medicamentos para adultos, concurrentes, colocación en centros de internamiento o desintoxicación, y programas para mujeres embarazadas o en posparto. *Seguro: Plan de escala móvil según ingresos, Medicaid/Apple Health, seguro privado.*

Compass Health

1100 South 2nd Street, Mount Vernon
(360) 419-3500
<http://www.compasshealth.org>

Compass integra una amplia gama de servicios de salud conductual y atención médica para ayudar a los clientes y comunidades en el momento y en el lugar que nos necesiten. Ofrecemos servicios de internación y ambulatorios para adultos, niños y familias. Otros servicios: Servicios para jóvenes, ex convictos, adultos mayores ambulatorios, transición a vivienda, centros de recuperación, psiquiatría, tratamiento para trastorno por consumo de sustancias.

didg^wálíc Wellness Center

8212 S March Point Rd, Anacortes
<http://www.didgwalic.com>

Ofrece a la comunidad atención de alta calidad para trastornos por consumo de sustancias y problemas de salud mental. Entre los servicios están MAT, terapia psicológica, grupos, transporte y cuidado de niños en un entorno integrado.

Agencia Follman

910 S. Anacortes St.,
Burlington
(360) 755-1125
<https://www.follmanagency.com>

Estamos aquí para ayudarle en su camino hacia la recuperación. Ofrecemos programas ambulatorios intensivos expertos para el tratamiento de consumo de alcohol y drogas. Nuestros programas de salud mental se ocupan de problemas de violencia doméstica, manejo de la ira, y adicción a los juegos de azar, entre otros. *Seguro: seguro privado y opciones de pago personales.*

Island Hospital Behavioral Health

2511 M Ave., Suite G, Anacortes
(360) 299-4297
<https://www.islandhospital.org>

Ofrecemos una amplia gama de servicios y programas para ayudar en la recuperación de afecciones psiquiátricas y conductuales como ansiedad, depresión, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático (PTSD), trastorno bipolar, déficit de atención, fobias y trastorno de pánico. *Seguro: Medicaid/Medicare y seguros privados.*

Lifeline Connections

2105 Continental Place, Suite A, Mount Vernon
(360) 399-6900
www.LifelineConnections.org

Como organización de salud conductual integral, Lifeline Connections ofrece asistencia para trastornos por consumo de sustancias, salud mental y adicción a los juegos de azar en un entorno seguro, cómodo, estructurado, profesional y humano. Ofrecemos esperanza, ayuda y recuperación mientras usted define sus metas y comienza su camino hacia el bienestar.

Pioneer Counseling – Phoenix Recovery Services

1601 East College Way, Mount Vernon
(360) 848-8437
<http://www.phoenixrecoveryervicesllc.com>

Phoenix Recovery Services ofrece a personas en la comunidad tratamiento para trastorno por consumo de sustancias y terapia para salud mental. Otros servicios: Juzgados de terapia, adicción a juegos de azar, intervención, intercambio de jeringas móvil, violencia doméstica y asesoría para conducción bajo la influencia de sustancias (DUI).

Sea Mar Behavioral Health Center

(Mount Vernon and Anacortes)
1010 East College Way, Mount Vernon
(360) 542-8920
<https://www.seamar.org>

Nuestros equipos en Anacortes y Mount Vernon ofrecen diversos servicios, por ejemplo tratamiento auxiliado con medicamentos para el consumo de opioides, terapia ambulatoria para trastorno por consumo de sustancias para adultos y jóvenes, servicios de salud mental, y terapia infantil y familiar. Muchos miembros de nuestro personal hablan más de un idioma, lo que nos ayuda a servir mejor a nuestras variadas comunidades. Otros servicios: Tratamiento para pacientes internados, administración de casos, tratamiento ambulatorio, terapia infantil y familiar, servicios para veteranos, tratamiento auxiliado con medicamentos, diagnóstico dual. *Seguro: Plan de escala móvil según ingresos, Medicaid/Apple Health.*

Sea Mar Behavioral Health Center – Salud Mental Ambulatoria

2203 Old Highway 99 South, Mount Vernon
(360) 542-8810
<https://seamar.org/skagit-bh-mountvernon-hwy99.html>

Tratamiento y evaluaciones ambulatorios individualizados para trastorno por uso de sustancias, incluyendo DUI y servicios ambulatorios intensivos. Otros servicios: Tratamiento ambulatorio, grupos de apoyo, administración de casos, servicios para veteranos, atención de diagnóstico dual. *Seguro: Plan de escala móvil según ingresos, Medicaid/Apple Health, seguro privado.*

Sunrise Services Inc.

(Mount Vernon, Sedro-Woolley, Concrete)
2500 E. College Way, Mount Vernon
(360) 336-3762
<http://www.sunrisecommunityliving.com>

Ofrecemos una gama de servicios de alta calidad con el objetivo de mejorar la calidad de vida mediante el tratamiento y evaluaciones ambulatorios individualizados del trastorno por consumo de sustancias, incluyendo DUI y servicios ambulatorios intensivos. Otros servicios: Tratamiento ambulatorio, grupos de apoyo, administración de casos, atención de diagnóstico dual. *Seguro: Plan de escala móvil según ingresos, Medicaid/Apple Health.*

Swinomish Wellness Program

(Solo para miembros de la tribu)
17337 Reservation Road, La Conner
(360) 466-7256
<http://www.swinomish-nsn.gov>

Ofrecemos un abordaje integral enfocado en las necesidades individuales, incluyendo evaluación de dependencia de sustancias químicas, sesiones ambulatorias individuales y de grupo, servicios para jóvenes, tratamiento auxiliado con medicamentos y educación y terapia para la adicción a los juegos de azar para miembros de la tribu.

Upper Skagit Tribe Chemical Dependency Treatment Program

(Solo miembros de la tribu reconocidos a nivel nacional)
25959 Community Plaza Way, Sedro-Woolley
(360) 854-7132
<https://www.rehab.com/upper-skagit-tribal-clinic/6888302-r>

Ofrecemos programas de tratamiento para alcoholismo, adicción a opioides, salud mental y abuso de sustancias mediante tratamiento intensivo y ambulatorio, tratamiento individualizado y apoyo posterior. Se ofrecen programas de terapia para parejas, familias, grupos e individuos. *Seguro: Opciones de pago por cuenta propia, Medicaid y seguro privado.*

TRATAMIENTO AUXILIADO CON MEDICAMENTOS (MEDICATION ASSISTED TREATMENT, MAT)

Catholic Community Services

614 Peterson Rd, Burlington
(360) 757-0131
<https://ccsww.org>

Catholic Community Services ofrece una gama completa de servicios para el tratamiento ambulatorio de dependencia química en el Centro de Recuperación (Recovery Center) de Burlington. Contamos con servicios para jóvenes, adultos y sus familias en un ambiente en que son tratados con dignidad y respeto al hacer frente a problemas de alcoholismo y otras adicciones.

didg'wálic Wellness Center

8212 S March Point Rd, Anacortes
(360) 588-2800
<http://www.didgwalic.com>

Ofrece a la comunidad atención de alta calidad para trastornos por consumo de sustancias y problemas de salud mental.

Ideal Option

1725 Continental Place Suite C, Mount Vernon
(877) 522-1275
<https://idealoption.net/mt-vernon>

Nuestra oficina de Mount Vernon, Washington, ofrece un programa integral de tratamiento auxiliado con medicamentos y servicios de salud conductual.

Island Crossing Counseling Services

21123 Smokey Point Boulevard, Arlington, WA
(360) 652-9640
<https://www.rehab.com/island-crossing-counseling-services/5694601-r>

ICCS se especializa en el tratamiento de abuso de sustancias, alcoholismo, adicción a opiáceos y diagnóstico dual. Tenemos disponibles tratamiento auxiliado con medicamentos, tratamiento ambulatorio y terapia de grupo. Otros servicios: Programas para hombres, mujeres y adolescentes. *Seguro: Opciones de pago por cuenta propia, Medicaid y seguro privado.*

Lifeline Connections

2105 Continental Place, Suite A, Mount Vernon
(360) 399-6900
www.LifelineConnections.org

Como organización de salud conductual integral, Lifeline Connections ofrece asistencia para trastornos por consumo de sustancias, salud mental y adicción a los juegos de azar en un entorno seguro, cómodo, estructurado, profesional y humano. Ofrecemos esperanza, ayuda y recuperación mientras usted define sus metas y comienza su camino hacia el bienestar.

Sea Mar Behavioral Health Center (Mount Vernon)

1010 East College Way, Mount Vernon
(360) 542-8920
<https://www.seamar.org>

Terapeutas para salud mental, asesores para dependencia de sustancias químicas, enfermeros psiquiátricos, psiquiatras y MAT.

TRATAMIENTO DE PACIENTES INTERNADOS

Legacy Lodge

Men's Residential Facility
1905 Continental Place, Mount Vernon
(360) 755-6400
<https://www.evergreenrc.org>

Programa de tratamiento residencial de 24 camas para personas con problemas de salud conductual, como desintoxicación y tratamiento para adicción a opiáceos.

RECURSOS

Pioneer Center North

1960 Thompson Drive, Sedro-Woolley
(360) 856-3186
<http://www.pioneerhumanservices.org>

Nuestro centro de 141 camas ofrece tratamiento residencial para adultos con afecciones mentales, trastorno por consumo de sustancias, así como un programa para adicción a opiáceos, clases de destrezas y terapia de grupo. Nos especializamos en el tratamiento de personas con antecedentes penales y con trastornos concurrentes. Otros servicios: desintoxicación, talleres vocacionales, control del dolor y habilidades para enfrentar problemas.

North Sound Eval and Treatment Center

7825 N Sound Dr, Sedro-Woolley
(360) 854-7400
<http://www.telecarecorp.com>

Nuestro centro de 16 camas proporciona servicios de tratamiento intensivo psiquiátrico y de salud mental en un entorno seguro y acogedor para adultos en situaciones de emergencia psiquiátrica.

SERVICIOS PARA JÓVENES

Visions Youth Treatment Center

1603 E. Illinois, Bellingham, WA 98226
(360) 647-4266

<https://www.seamar.org/whatcom-bh-vytc.html>

Asistencia para dependencia química para mujeres de 14 a 17 años.

Catholic Community Services Recovery Center

614 Peterson Rd, Burlington
(360) 757-0131
<https://ccsww.org>

Catholic Community Services ofrece una gama completa de servicios para el tratamiento ambulatorio de dependencia química en el Centro de Recuperación (Recovery Center) de Burlington. Contamos con servicios para jóvenes, adultos y sus familias en un ambiente en que son tratados con dignidad y respeto al hacer frente a problemas de alcoholismo y otras adicciones.

DayBreak Youth Services

Brush Prairie or Spokane, WA
(888) 454-5506

<https://daybreakyouthservices.org>

Con nuestros programas de evaluación y terapia psiquiátrica para pacientes ambulatorios e internados, ayudamos a adolescentes y sus familias a superar el consumo de sustancias y las enfermedades mentales y participar en una vida plena durante tratamiento y después.

Sea Mar Behavioral Health Center – Salud Mental Ambulatoria

2203 Old Highway 99 South, Mount Vernon
(360) 542-8810

<https://seamar.org/skagit-bh-mountvernon-hwy99.html>

Administración de casos, terapia familiar y de grupo, tratamiento individual, apoyo y medicamentos psiquiátricos como alternativa menos restrictiva.

Smokey Point Behavioral Hospital

3955 156th Street Northeast, Marysville, WA 98271
(844) 2022-5555

<https://smokeypointbehavioralhospital.com>

Tratamiento de salud mental para adolescentes internados. Smokey Point Behavioral Hospital proporciona tratamiento de salud mental y abuso de sustancias. Otros servicios son: servicios para pacientes internados y ambulatorios para numerosos trastornos mentales como depresión, ansiedad, PTSD, depresión posparto, y trastorno por consumo de sustancias como alcohol, medicamentos recetados y drogas recreativas.

RECURSOS

The Healing Lodge of the Seven Nations

5600 East Eight Avenue, Spokane Valley, WA 99212
(509) 533-6910

<http://www.healinglodge.org>

The Healing Lodge es un centro de tratamiento residencial intensivo de 45 camas, nivel ASAM III.5, para el tratamiento de dependencia química de adolescentes en Spokane Valley, Washington. Nuestros programas intensivos de internamiento de 90 a 120 días atienden a jóvenes 13 a 17 años de ambos sexos y están diseñados para las necesidades de cada joven. Nos concentramos en la población nativa americana, pero proporcionamos servicios en un ambiente seguro y solidario para todos los adolescentes y sus familias. Otros servicios: grupos de terapia, actividades educativas, clases de destrezas para la vida, terapia familiar, planificación para después del tratamiento, ceremonia de iniciación, programa de justicia social.

MUJERES EMBARAZADAS O CON HIJOS

Catholic Community Services Recovery Center

614 Peterson Rd, Burlington
(360) 757-0131

<https://ccsww.org>

CCS-RC es un centro de atención ambulatoria para adultos y jóvenes. Ofrecemos un programa ambulatorio intensivo para mujeres embarazadas o con hijos. *Seguro: Plan de escala móvil según ingresos, Medicaid/Apple Health, seguro privado.*

Evergreen Recovery Centers

2601 Summit Ave., Bldg. A, Everett, WA 98201
(425) 259-2407

<https://www.evergreenrc.org/pregnant-and-parenting-women-s-residential-program>

Guardería residencial de largo plazo y centro de tratamiento de adicciones que incluye educación sobre alcohol y drogas, capacitación para la crianza de hijos, terapia, planificación para prevenir recaídas, terapia dialéctica conductual y grupos.

Nurse-Family Partnership

700 South 2nd Street, Room 301, Mount Vernon WA 98273
(360) 416-1523

Apoyo para mamás primerizas para ayudarles a transformar sus vidas y crear un futuro mejor para ellas y sus bebés.

GRUPOS DE APOYO

Alanon

(800) 344-2666

<https://al-anon.org>

Da apoyo a familiares preocupados por alguien con un problema de alcohol.

Celebrate Recovery

805 Township St, Sedro-Woolley
(360) 840-5581

2111 Riverside Drive, Mount Vernon
360-943-9646

<https://www.celebraterecovery.com/index.php>

Apoyo para la recuperación de trastornos de consumo de alcohol, sustancias, adicción a los juegos de azar o trastornos de la conducta alimentaria. Salud mental para veteranos.

Alcoholics Anonymous

(360) 428-7155

www.aa.org

Hermandad internacional de hombres y mujeres que tienen un problema de alcohol.

Cocaine Anonymous

425-244-1150

<https://caofwa.org>

Hermandad de, por y para personas en busca de recuperación.

Narcotics Anonymous

(360) 647-3234

<http://www.na.org>

Hermandad sin fines de lucro de hombres y mujeres para quienes las drogas se han convertido en un problema importante.

OHANA

1413 E College Way, Mount Vernon and
45821 Railroad Ave, Concrete

<https://ohanaskagit.wixsite.com/ohana>

Apoyo para padres de chicos con trastorno de consumo de sustancias.

SERVICIOS DE RECUPERACIÓN

Catholic Community Services

614 Peterson Rd, Burlington

(360) 757-0131

<https://ccsww.org>

¡Romper las cadenas de la adicción es difícil! Pero a menudo la gente no sabe qué tan vulnerables son quienes se encuentran al principio de la recuperación. Durante este período agudo de vulnerabilidad, el programa estatal de respuesta a opioides (State Opioid Response Program) ofrece apoyo para reducir la probabilidad de que se establezcan barreras que evitan la recuperación a largo plazo.

Skagit Valley REACH Center

1413 E College Way, Mount Vernon
(360)873-8635

Los especialistas en apoyo entre pares están disponibles para ayudar a las personas que desean alcanzar la curación, la recuperación y el bienestar. El Centro REACH también ofrece participación autodirigida en grupos, clases y actividades.

Northwest Regional Council

301 Valley Mall Way, Suite 100, Mount Vernon

(360) 428-1301

<https://www.nwrcwa.org>

La coordinación de atención para la recuperación es un conjunto de servicios que le dan apoyo si tiene trastornos mentales o por consumo de sustancias y tiene dificultad para encontrar los servicios que necesita en su camino hacia la recuperación.

Compass Career Solutions

No local address yet

(213) 458-6560

<http://www.careersbycompass.com/fcs>

Vivienda y empleo para personas con dificultad para encontrar trabajo y un lugar estable y seguro para vivir. Entre nuestros servicios están evaluaciones de vivienda, ayuda para obtener un alquiler, relaciones con los propietarios, evaluación vocacional, planificación para el empleo y colocación laboral.

VIVIENDA DE EMERGENCIA

Friendship House (Albergue para hombres)

(360) 336-2135

<http://www.skagitfriendshiphouse.org/emergency-shelter.html>

Albergue de emergencia, vivienda de transición, Café Friendship House.

Friendship House (Albergue para mujeres)

(360) 336-2418

<http://www.skagitfriendshiphouse.org>

Albergue de emergencia, vivienda de transición, Café Friendship House.

HEN (Housing and Essential Needs)

900 E. College Way, Mount Vernon

Da acceso a personas de bajos ingresos a artículos de primera necesidad y posible asistencia para alquilar.

Northwest Youth Services (Servicios para jóvenes)

2021 E College Way Suite 216,
Mount Vernon, WA 98273
(360) 336-1988
<https://www.nwys.org>

Northwest Youth Services ofrece servicios de vivienda, alcance en las calles, empleo o matriculación en la escuela, conexión con servicios de salud mental, apoyo para jóvenes LGBTQ, justicia restaurativa para delincuentes juveniles y referencias a otros servicios en la comunidad.

Albergue para adolescentes

Oasis YMCA Teen Shelter

125 N. 5th St., Mount Vernon
(360) 419-9058

<https://www.skagitymca.org/ymca-oasis>

Para jóvenes de 13 a 17 años que necesitan un entorno seguro, apoyo, consejos o necesidades básicas.

Pioneer Transitions House

1011 Digby Road, Mount Vernon, WA 98274
(360) 336-0116

<https://pioneerhumanservices.org/housing/list#0>

Pioneer Transition House es un hogar de transición de 10 camas para hombres y mujeres. Esta vivienda se aprueba de mes a mes por un máximo de 6 meses. El programa de vivienda da servicios de apoyo mediante una gestión de casos con un abordaje integral.

Albergue de violencia doméstica

Skagit Domestic Violence Shelter

(888) 336-9591

Proporciona vivienda temporal a través de un programa de albergue de emergencia confidencial para víctimas que no pueden seguir en sus hogares debido a violencia.

VIVIENDA

Anacortes Housing Authority (Autoridad de vivienda)

719 Q Avenue, Anacortes
(360) 293-7831

<http://www.anacorteshousing.com>

Proporciona vivienda segura, asequible y de calidad para ayudar a familias e individuos calificados a alcanzar mayor estabilidad y autosuficiencia.

Habitat for Humanity (Hábitat para la Humanidad)

1022 Riverside Dr, Mount Vernon, WA 98273
(360) 428-9402

<https://www.skagithabitat.com>

Skagit Habitat for Humanity está dedicado a crear soluciones de vivienda asequible para familias de bajos recursos y eliminar las viviendas deficientes del condado de Skagit. Los proyectos Habitat Helpers Projects ayudan con las reparaciones y restauraciones de casas para hacerlas habitables y permitir que las familias permanezcan en su hogar.

Home Trust of Skagit

612 South First St, Mount Vernon
(360) 428-0014

<http://www.hometrustedofskagit.org>

Asistencia para bajar la mensualidad de la hipoteca del comprador de una casa.

Housing Authority of Skagit County

(Autoridad de vivienda)

1650 Port Drive, Burlington
(360) 428-1959

<http://skagitcountyha.org>

Facilita y proporciona viviendas para residentes de bajos y medianos ingresos.

Housing Justice Project

205 W Kincaid St, 3rd floor, Mount Vernon
(360) 416-7585

<https://www.communityactionskagit.org/menus/legal-aid.html>

Asistencia legal gratuita para inquilinos de bajos ingresos con riesgo de ser desalojados u otros problemas con su vivienda.

RECURSOS

Housing Resource Center

(Centro de recursos de vivienda)

330 Pacific Place, Mount Vernon
(360) 416-7585

<https://tinyurl.com/ycsyces2>

Servicios de vivienda y apoyo en el Condado de Skagit. Este es el sitio de acceso principal a los programas de albergue y asistencia de alquiler en el Condado de Skagit.

New Earth Recovery

PO Box 1473, Mount Vernon
(360) 848-9281

<https://www.nerecovery.org/contact.html>

Ministerio sin fines de lucro que ofrece un programa residencial de recuperación.

Oxford House River Side Hill

214 East Spruce Street

(360) 873-8584

http://wa.oxfordhouse.us/?page_id=274

Vivienda grupal solo para mujeres que han dejado las drogas y alcohol.

Oxford House Sandalwood Court

2017 Sandalwood Ct. Mount Vernon

(360) 982-2544

http://wa.oxfordhouse.us/?page_id=274

Vivienda grupal solo para hombres que han dejado las drogas y alcohol.

Oxford House Sedro-Woolley

417 Warner St. Sedro-Woolley

(360) 755-3271

http://wa.oxfordhouse.us/?page_id=274

Vivienda grupal solo para hombres que han dejado las drogas y alcohol.

Oxford House Skagit Valley

201 E Sharon Ave. Burlington

(360) 982-2420

http://wa.oxfordhouse.us/?page_id=274

Vivienda grupal solo para hombres que han dejado las drogas y alcohol.

HOSPITALES/URGENCIAS

Clínica de atención ambulatoria

Fidalgo Island Walk-in Clinic

1500 Commercial Ave., Anacortes

(360) 299-2650

Gama completa de servicios integrales médicos y de apoyo.

Island Hospital (Anacortes)

1211 24th Street, Anacortes

(360) 299-1300

<https://www.islandhospital.org>

Gama completa de servicios integrales médicos y de apoyo.

Skagit Valley Hospital

1415 E. Kincaid, Mount Vernon

(360) 424-4111

<https://www.skagitregionalhealth.org/home>

Gama completa de servicios integrales médicos y de apoyo.

Clínicas de Urgencias

Skagit Regional Clinics Urgent Care

1400 E. Kincaid Street, Mount Vernon

2320 Freeway Drive, Mount Vernon

(360) 428-6434

<https://www.srclinics.org/specialties-and-services/urgent-care>

No se necesita cita. No se necesita seguro.

Clínica de atención ambulatoria

The Walk-In Clinic at Island Hospital

2511 M Ave Suite B, Anacortes | (360) 299-4211

<https://www.islandhospital.org/walkinclinic>

Atención médica de alta calidad para casos que no son de emergencia.

RECURSOS

Peace Health United General Medical Center

2000 Hospital Drive, Sedro-Woolley
(360) 856-6021

<http://www.unitedgeneral.org>

Gama completa de servicios integrales médicos y de apoyo.

SERVICIOS LEGALES

Volunteers of America – Centro de resolución de disputas

117 North 1st Street Ste 30, Mount Vernon
(360) 542-8487

<https://www.voawww.org/skagit>

Asistencia para resolver conflictos familiares, con vecinos, comerciales, laborales y entre inquilinos y propietarios.

Legal Services Hotline (Línea directa para servicios legales)

(888) 201-1014

Servicios legales para casos no penales para personas de bajos recursos de cualquier edad.

Protection Order Assistance Office (Oficina de asistencias para órdenes de protección)

(425) 388-3638

Ayuda a obtener una orden judicial de protección para casos de violencia doméstica y acoso, para adultos vulnerables o casos de agresión sexual.

Asistencia legal Skagit County Legal Aid (Community Action)

330 Pacific Place, Mount Vernon

(360) 416-7585

<https://www.communityactionskagit.org/menus/legal-aid.html>

Servicios legales para casos no penales para personas de bajos recursos de cualquier edad.

SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Anacortes Senior Center

1701 22nd St., Anacortes

(360) 293-7473

<https://www.anacorteswa.gov/556/Senior-Activity-Center>

Almuerzos y programas para personas de la tercera edad.

Burlington Senior Center

1011 Greenleaf Avenue, Burlington

(360) 755-0102

<https://tinyurl.com/y9uk4mvd>

Almuerzos y programas para personas de la tercera edad.

East County Resource Center

45821 Railroad St. Concrete

(360) 416-1376

<https://www.communityactionskagit.org/menus/concrete-community-center.html>

El Centro de recursos East County Resource Center es la sede de las oficinas satélite de Community Action of Skagit County en East County. El centro es un lugar acogedor que ofrece programas y servicios para personas de cualquier edad y origen en el área de East County con el fin de fortalecer los lazos comunitarios.

Meal on Wheels

700 S. 2nd St. Mount Vernon, 3rd Floor

(360) 419-3401

Entrega de comidas a domicilio para mayores de 60 años.

Mount Vernon Senior Center

1401 Cleveland Ave., Mount Vernon

(360) 416-1585

<https://tinyurl.com/yap5heo2>

Almuerzos y programas para personas de la tercera edad.

Sedro-Woolley Senior Center

715 Pacific, Sedro-Woolley

(360) 855-1531

<https://tinyurl.com/y83zpz5k>

Almuerzos y programas para personas de la tercera edad.

SERVICIOS PARA VETERANOS

Community Action of Skagit County (Mount Vernon)

330 Pacific Pl, Mount Vernon

(360) 416-7585

<https://www.communityactionskagit.org>

Servicios de apoyo para familias de veteranos, apoyo para vivienda de Veteran Affairs y fondos de asistencia para veteranos.

Clínica comunitaria de atención ambulatoria Community Based Outpatient Clinic

307 S 13th St, Mount Vernon

(360) 848-8500

<https://www.pugetsound.va.gov/locations/MountVernon.asp>

Servicios, información, apoyo y defensa para veteranos y sus familias.

Department of Veterans Affairs

1420 Roosevelt Ave, Mount Vernon

(360) 424-5470

<https://www.va.gov>

Programas para veteranos y miembros de sus familias.

Skagit County Community Action (Concrete Office)

45770 Main St, Concrete

(360) 853-8767

<https://www.communityactionskagit.org>

Servicios de apoyo para familias de veteranos, apoyo para vivienda de Veteran Affairs y fondos de asistencia para veteranos.

OTROS RECURSOS

En estos sitios web encontrará más información:

- **Partnership for Drug-Free Kids** - drugfree.org
- **Operation Prevention** - operationprevention.com
- **National Institute of Drug Abuse** - drugabuse.gov
- **Get the factsrx.com**

OPIOID OVERDOSE

INSTRUCTIONS

START

Check for 1 or more of these signs of an overdose.



LIPS AND NAILS are blue or gray



BREATHING IS STOPPED OR SLOWER THAN EVERY 5 SECONDS



STRANGE SNORING SOUNDS or coughing, gurgling or choking sounds



CANNOT BE WOKEN UP after you call their name or nudge their foot

CALL 9-1-1 RIGHT AWAY!
Overdoses are a medical emergency & need medical care

1. Tell them your location
2. Explain how the person is not breathing and not responsive



RUB YOUR KNUCKLES HARD AGAINST THEIR UPPER CHEST

To wake the person up, call their name. Still unresponsive? **CALL 9-1-1 NOW!**



GIVE A BREATH
SNAP OFF THE TOP OF THE AMPOLLE. It will break in two pieces with little pressure.



GIVE A BREATH
SWIRL AMPOLLE IN CIRCLES TO GET ALL LIQUID TO BOTTOM



GIVE A BREATH
TAKE 1 AMPOLLE OUT FROM THE MEDICINE BOTTLE



GIVE A BREATH
Giving breath is critical. Give one breath every 5 seconds whether you have naloxone or not.



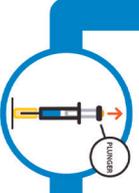
GIVE A BREATH
PERSON STILL UNRESPONSIVE? CONTINUE TO NEXT STEP
Person breathing normally? Stop here.



GIVE A BREATH
PINCH NOSE, GIVE 2 BIG BREATHS USING FACE SHIELD FROM KIT OR OTHER BARRIER IF NEEDED.
Check to make sure the chest rises when you give air.



GIVE A BREATH
TILT HEAD BACK, CHECK AIRWAY
Remove anything blocking the mouth's airway.



GIVE A BREATH
UNWRAP SYRINGE, PUT NEEDLE IN LIQUID, PULL UP PLUNGER
Try to draw up all of the ampoule's liquid into the syringe.



GIVE A BREATH
PUSH AIR OUT OF SYRINGE
Turn the needle facing tip-up, gently push the plunger until most of the air is pushed out.



GIVE A BREATH
FIRMLY PUSH NEEDLE IN THIGH, BUTT, OR UPPER ARM MUSCLE
Needle can go through clothes. Never put it in the heart.



GIVE A BREATH
PUSH PLUNGER DOWN HARD
It will click and needle will retract



GIVE A BREATH
PERSON STILL UNRESPONSIVE AFTER 3-5 MINUTES? GIVE ANOTHER INJECTION
Continue to give 1 breath every 5 seconds

WHEN THEY WAKE UP:
1. Explain what happened because they may have forgotten overdosing
2. Discourage more substance use for now. The sick feeling will go away when the naloxone wears off (30-75 minutes).
3. Wait for the ambulance and encourage the person to go to the hospital.
4. Stay calm, now is not a good time to get upset with the person who overdosed.

TIPS ON HOW TO GIVE BREATHS: Give 1 breath every 5-6 seconds (or 10-12 times per minute)

- Check airway, remove anything blocking the airway.
- You can breathe through the protective face shield from the kit.
- Keep an eye on the chest to see if it's rising while you give breaths, and falling as the person exhales.
- Pinch nose firmly so the air you give goes into the lungs and doesn't escape through the nose.
- Tilt the head back to open the throat for better airflow.
- If person becomes ill, put person in recovery position.

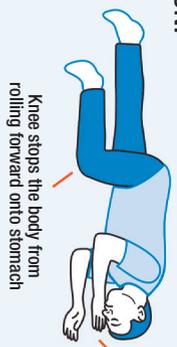


Are you by yourself?
Prepare the naloxone between giving breaths.

Is someone else with you?
Have that person give breaths while you prepare the naloxone.

RECOVERY POSITION:

If you need to leave, or if the person becomes ill, put them in this position.



Hand supports the head.
Knee stops the body from rolling forward onto stomach

one

simple
step

lock up your meds

Opioids are now one of the leading causes of injury-related deaths in Washington State.¹

75 percent of opioid misuse starts with people using medication that wasn't prescribed for them—usually taken from a friend or family member.²

Simple steps, like locking up medications, can stop them from being misused.

Learn more at
GetTheFactsRx.com

STOP OPIOID ABUSE Your choices matter

- ✓ Prescription pain medication is highly addictive. Talk with your doctor about other ways to manage pain.
- ✓ Lock up your medications.
- ✓ Safely dispose of unused medications at a take-back program near you. Find one at TakeBackYourMeds.org.



Washington State
Health Care Authority

¹Source: Washington State Department of Health

²Source: Substance Abuse and Mental Health Services Administration