



RespuestaOpioidesTx.org

Opioides y estimulantes comunes

Opioides

- Heroína
- Fentanilo
- Nitazenos
- Morfina
- Codeína
- Oxycodona
- Hidrocodona

Estimulantes

- Nicotina
- Éxtasis o *molly* (MDMA)
- Cocaína
- Metanfetamina
- Medicamentos para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD)

Lo que debe saber sobre el consumo de sustancias en los jóvenes y cómo puede ayudar

Aunque suele pensarse lo contrario, la mayoría de los jóvenes y adultos jóvenes no consumen sustancias,ⁱ como cannabis, alcohol, nicotina o productos de tabaco, estimulantes u otras drogas.

Para algunos jóvenes, el consumo de sustancias se convierte en una forma de sobrellevar emociones difíciles como el estrés, la ansiedad o la tristeza, o de manejar las presiones de la escuela, el trabajo o la vida social. La curiosidad, la influencia de los compañeros y el fácil acceso también pueden ser factores. En el caso de los jóvenes que han enfrentado inestabilidad en el hogar o experiencias perjudiciales en la infancia, el riesgo de consumir sustancias suele ser mayor.ⁱⁱ

Cualquier medicamento o droga que una persona tome sin que se le haya recetado puede ser peligroso. Las sustancias que se comparten entre amigos o familiares, o que se obtienen fuera de una farmacia, pueden estar mezcladas con otras sustancias o no ser lo que parecen. Esto puede ocurrir con el cannabis y las pastillas, que pueden ser falsas o contener sustancias desconocidas.

Mientras mejor entendamos qué impulsa el consumo de sustancias, más preparados estaremos para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones más seguras y buscar ayuda cuando la necesiten.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis



Llame o envíe un mensaje de texto al **9-8-8** en cualquier momento para recibir apoyo. | 988LifeLine.org/Es



TEXAS
Health and Human
Services

*Texas Targeted
Opioid Response*

Este proyecto cuenta con el apoyo del programa Respuesta a los Opioides en Texas, una iniciativa de salud pública dirigida por la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas y financiada a través de fondos federales de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Formas de apoyar a un ser querido

Promover estrategias saludables para manejar el estrés y las emociones puede tener un gran impacto. Recuerde a los jóvenes en su vida que cuidar el cuerpo y la mente puede ayudarlos a manejar el estrés y sentirse mejor a largo plazo. Algunas formas de hacerlo son dormir bien, comer de manera balanceada, mantenerse activos y rodearse de personas que los apoyen.

Si alguien le preocupa, hable con esa persona y escúchela sin juzgarla. Recuérdele que no está sola y que puede pedir ayuda cuando la necesite. Usted no tiene que tener todas las respuestas. A veces, escuchar con atención ayuda más de lo que imagina. Anímela a hablar con un consejero, un proveedor de atención médica o un recurso de apoyo local, o póngala en contacto con uno.

Consulte programas y herramientas confiables que pueden ayudarle a iniciar conversaciones sobre el consumo de sustancias, entender qué factores aumentan el riesgo para los jóvenes y guiarlos para que tomen decisiones más saludables.

- **Mapa interactivo de distribución de naloxona**

Para obtener naloxona gratis cerca de usted, visite bit.ly/NaloxoneFinderTx.

- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias**

Para obtener recursos gratuitos que le ayuden a usted y a su comunidad a prevenir el consumo de sustancias, visite Samhsa.gov/Substance-Use/Prevention/Substance-Use-Disorders.

- **Respuesta a los Opioides en Texas**

Para obtener recursos de prevención, tratamiento y recuperación en Texas, visite RespuestaOpioidesTx.org.

- **Apóyese**

Para obtener información, apoyo y recursos de prevención para usted o un ser querido, visite ApoyateEnTX.org.

- **Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.**

Para obtener herramientas gratuitas que ayuden a maestros, estudiantes y padres a prevenir el vapeo y aprender más sobre el tema, visite DigitalMedia.Hhs.gov/Tobacco/Educator_Hub.

Tratamiento

No siempre es fácil saber cómo ayudar a alguien, pero no tiene que hacerlo solo. Hay ayuda disponible de profesionales capacitados en consumo de sustancias y salud mental.

Salud y Servicios Humanos de Texas

bit.ly/SubstanceUseServicesTX

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

800-662-4357 (800-662-HELP)

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Samhsa.gov/Encuentra-Apoyo

Recursos de ayuda para dejar el tabaco o el vapeo

Estos programas gratuitos y respaldados por evidencia ofrecen herramientas, orientación y apoyo para facilitar el proceso de dejar el tabaco o el vapeo.

EX Program

Envíe un mensaje de texto con la palabra "VAPEFREETX" al 88709 EXProgram.com/Es

My Life My Quit

Tx.MyLifeMyQuit.org

Smokefree Teen

Teen.SmokeFree.gov/Quit-Vaping

Línea de Texas para dejar de fumar

Llame al 877-937-7848
(877-YES-QUIT)

YesQuit.org



TEXAS
Health and Human
Services

*Texas Targeted
Opioid Response*

ⁱ Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: [Los niveles reportados de consumo de la mayoría de las drogas se mantienen bajos entre los adolescentes en los Estados Unidos.](#)

ⁱⁱ Institutos Nacionales de la Salud: [Childhood trauma and adolescent substance use: an integrative perspective.](#)