



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)

No estás solo: infórmate sobre el consumo de sustancias y cómo encontrar ayuda

A veces puede parecer que muchas personas de tu edad consumen sustancias como cannabis, alcohol, opioides, tabaco, vapeadores, estimulantes u otras drogas. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de los jóvenes no consumen drogas ni alcohol.ⁱ Saber esto puede ayudarte a tomar buenas decisiones.

Las personas que sí consumen sustancias a menudo lo hacen para lidiar con el estrés, la ansiedad o la tristeza, o para cumplir con las exigencias de la escuela o el trabajo. La curiosidad, la influencia de los amigos y el fácil acceso también pueden ser factores. Cuando una persona crece en un hogar inestable o pasa por experiencias difíciles durante la infancia, puede tener mayor riesgo de consumir sustancias.ⁱⁱ

Tomar medicamentos que no te recetaron puede ser peligroso. Las sustancias o medicamentos que te comparte un amigo o familiar, o que se compran fuera de una farmacia, pueden contener sustancias desconocidas o no ser lo que parecen. Esto puede ocurrir con el cannabis y las pastillas, que pueden ser falsas o contener sustancias desconocidas.

Es normal tener preguntas, sobre todo si te preocupa tu bienestar o el de un amigo. Informarte y hablar abiertamente del tema puede ayudarte a tomar decisiones informadas y a cuidarte o apoyar a un ser querido.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis



Llama o envía un mensaje de texto al **9-8-8** en cualquier momento para recibir apoyo. | 988lifeline.org



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.



Maneras de cuidarte y ayudar a tus amigos

Cuidarte es importante. Te ayuda a manejar el estrés, la presión y las emociones difíciles que pueden hacer que consumir sustancias parezca una salida fácil. Intenta crear hábitos saludables, como dormir lo suficiente, comer a horarios regulares, mantenerte activo y pasar tiempo con personas que te apoyen. Hablar con alguien de confianza también puede ayudarte a entender mejor lo que estás viviendo y a identificar qué tipo de apoyo podrías necesitar.

Si te preocupa un amigo, hazle saber que no está solo. No tienes que tener todas las respuestas. A veces, escuchar con atención ayuda más de lo que parece. Anímalo a hablar con un consejero, proveedor de atención médica u otro adulto de confianza que pueda ayudarlo.

Conoce más sobre el consumo de sustancias y cómo apoyar a un ser querido o buscar apoyo para ti.

- **Mapa interactivo de distribución de naloxona**

Para obtener naloxona gratis cerca de ti, visita bit.ly/NaloxoneFinderTx.

- **Respuesta a los Opioides en Texas**

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

- **Apóyese**

Para obtener información, apoyo y recursos de prevención para ti o un ser querido, visita ApoyateEnTX.org para encontrar información, apoyo y recursos de prevención para ti o un ser querido.

Tratamiento

No siempre es fácil saber cómo ayudar a alguien, pero no tienes 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

Línea de ayuda de la Administración Nacional 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

Envía un mensaje de texto con la palabra "VAPEFREEXTX" 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.](#)