

Pennsylvania HealthChoices

Boletín para el miembro

Apoyo para sobrevivientes de sobredosis de opioides y familiares

La sobredosis de opioides crea traumas para el sobreviviente. Los sobrevivientes lidian con muchas emociones.

Las emociones incluyen:

- Vergüenza
- Culpa
- Ira
- Gratitude
- Incomodidad

Todos los sobrevivientes necesitan apoyo y tratamiento. Esto ayudará. El apoyo puede provenir de un familiar. El apoyo puede provenir de un amigo. Los sobrevivientes deben hablar con otras personas. Deben hablar sobre sus sentimientos. Deben hablar con aquellas personas en las quienes confíen. Esto ayudará con su recuperación.

Una sobredosis también es traumática para los demás. Esto incluye a las personas cercanas a usted. Los familiares por lo general se sienten tristes. Los familiares piensan que deben hacer más. Se preguntan qué pudieron haber hecho. Se cuestionan cosas. Una de las preguntas es si pudieron haber prevenido la sobredosis.

Los familiares y los sobrevivientes deben trabajar juntos. Es importante mirar de cara al futuro. Todas las personas implicadas deberían centrarse en buscar ayuda.

Está bien pedir ayuda. No debe sentirse mal por ello. Se necesita de mucho valor para pedir apoyo. Los sobrevivientes y los familiares debe buscar asesoría. Hay recursos disponibles. Pueden ser locales o nacionales. También están en línea.

Muchas cosas causan sobredosis. Por lo general es un accidente. El problema inicial puede ser el dolor. Por lo general es una adicción. El problema sigue allí después de una sobredosis.

Bucks

Centro de Asesoría de Aldie:
215-345-8530 (Doylestown),
215-642-3230 (Langhorne)

Gaudenzia Lower Bucks:
267-405-6530 (evaluaciones 24/7)

Centro de Recuperación Fundación Penn: 215-257-9999

Pyramid Healthcare: 215-244-7607

Asociación de Servicios Familiares:
215-757-6916, ext. 150

Comisión D&A del Condado de Bucks: 215-773-9313

Delaware

Autoridad única del condado:
610-713-2365

Hospital de la comunidad:
610-494-7700

Lehigh y Northampton

Autoridad única del condado, Lehigh: 610-782-3555

Autoridad única del condado, Northampton: 610-829-4725

Treatment Trends: 610-432-7693

Centro de recuperación de Bethlehem: 610-849-2209

Cambio en 3rd Street: 610-829-2770

Montgomery

Autoridad única del condado:
610-278-3642

Salud comunitaria y cuidado dental: 610-326-9460

Recursos para el Desarrollo Humano/ Centro de Recuperación del Condado de Montgomery: 610-272-3710

Próximas reuniones MY LIFE por condado

Llame para confirmar fechas y lugares de las reuniones. O bien, visite www.MagellanofPA.com y haga clic en MY LIFE.

Bucks: 13 de julio, 10 de agosto, 14 de septiembre, de 5:30 a 7:30 p.m., Abington Health Center, Warminster. Contacto Emily Ferris: 215-504-3960.

Delaware: 11 de julio, 8 de agosto, 12 de septiembre, de 6:30 a 8 p.m., YMCA, Lansdowne. Comuníquese con Shawn Carroll: 215-504-3934.

Lehigh/Northampton: 8 de julio, 12 de agosto, 9 de septiembre, de 5 a 7 p.m., St. Paul's United Church of Christ, Allentown. Comuníquese con Michele Davis: 610-814-8006.

Montgomery: 12 de julio, 9 de agosto, 13 de septiembre, de 5:30 a 7:30 p.m., Norristown Public Library, Norristown. Comuníquese con Kim Renninger: 215-504-3972.

El camino hacia la recuperación:

Manejo del dolor, Tendencias en drogas, MAT

20 de septiembre de 2017—
de 9 a.m. a 3:30 p.m.

Valley Forge Casino Resort
1160 1st Ave.

King of Prussia, PA 19406

Para información adicional,
SLRubin@magellanhealth.com

7th MY FEST - PENNSYLVANIA anual

23 de septiembre de 2017—
del mediodía a 4 p.m.

Rose Tree Park

1671 N Providence Rd

Media, PA 19063

www.facebook.com/MYLIFEyouth

Cómo reportar fraude, derroche o abuso del sistema:

Línea directa de la Unidad de
Investigaciones Especiales:

1-800-755-0850

Línea directa de Cumplimiento
Corporativo: 1-800-915-2108

El sobreviviente debería someterse a una evaluación. Magellan puede ayudar con esto. Consulte las listas de contactos en la página uno. Puede llamar a uno de estos asesores. También hay disponible una red de proveedores.

Un familiar puede asistir a la visita al consultorio médico. Esto sucede cuando el sobreviviente da permiso. El asesor hablará con el sobreviviente. Él o ella sugerirá tratamiento. Él o ella también sugerirá el nivel de cuidados.

El sobreviviente entonces debe reunirse con un proveedor. El proveedor elaborará un plan de tratamiento. El plan debe limitar el consumo de opioides. Esto ayudará a reducir el riesgo de una futura sobredosis. Cada proveedor también puede ser parte del equipo de apoyo.

Es útil hablar con otros expertos. Esto incluye ir a las asesorías. Los sobrevivientes deben pensar en esto. Los familiares deben pensar en esto. Los asesores ofrecen maneras saludables de alcanzar la recuperación. Los asesores por lo general son una excelente opción de apoyo.

Puede ser difícil comenzar su camino hacia la recuperación. Se hará difícil por momentos. Los sobrevivientes afrontarán muchas complicaciones. Apegarse al tratamiento ayuda. A continuación hay algunos recursos nacionales,

Recursos nacionales

Información sobre sobredosis de opioides. A continuación hay algunos puntos de contacto útiles:

- **Administración de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA):** Línea de ayuda nacional 1-800-662-HELP (4357) o 1-800-487-4889 (TDD—para personas con dificultades auditivas) o www.samhsa.gov
- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés):** www.cdc.gov/drugoverdose/epidemic
- **Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés), Centro Nacional para Información Biotecnológica:** www.ncbi.nlm.nih.gov
- **Sociedad para niños libre de drogas:** www.drugfree.org
- **Proyecto Lazarus:** www.projectlazarus.org
- **Coalición para la reducción de daños:** www.harmreduction.org
- **Alianza para la prevención de sobredosis:** www.overdosepreventionalliance.org
- **Toward the Heart:** www.towardtheheart.com
- **NAMI:** www.nami.org

Administración de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Herramienta para la prevención de sobredosis de opioides SAMHSA. Publicación HHS No. (SMA) 16-4742. Rockville, MD: Administración de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, 2016.

Drogas, alcohol y abuso en noviazgo adolescente

Los adolescentes pueden sentir la presión de sus pares para beber alcohol o probar drogas. Algunos adolescentes consumen alcohol o drogas para afrontar el dolor emocional. El dolor emocional puede ser consecuencia de uno o más eventos traumáticos. Los datos¹ indican que los muchachos que denuncian haber sufrido abuso en el noviazgo son más propensos a consumir marihuana o tener una conducta antisocial. Las chicas que indican haber sufrido abuso en el noviazgo son más propensas a:

- Fumar
- Consumir alcohol compulsivamente
- Tener ideas suicidas
- Deprimirse

Los adolescentes también pueden ser obligados a consumir drogas o alcohol por una pareja abusiva para:

- Controlarlos por medio de la adicción a las drogas o al alcohol
- Forzarlos a hacer cosas que normalmente no consentirían en hacer
- Impedir que denuncien el abuso

Un adolescente puede tener miedo de denunciar ese abuso si estaba drogado o ebrio. Esto puede deberse a que el adolescente tenga miedo de meterse en problemas. Se pueden sentir avergonzados o en falta. Pueden temer que la persona que lo hizo planifique una venganza. Un asesor local en materia de violencia doméstica puede hablar sobre las maneras de permanecer más seguro si hay riesgo de más abuso.

Nadie merece que lo maltraten. No importa si consumen drogas o alcohol. No importa lo que digan o hagan. No importa si cambian de idea sobre lo que aceptan hacer. Las drogas y el alcohol no hacen que una persona abuse de su pareja. Echar la culpa a las drogas o al alcohol es una excusa. Hay personas que pueden ayudar a los adolescentes que han sufrido abuso aun cuando hayan estado ebrios o drogados en ese momento.

Para encontrar el programa de violencia doméstica más cercano, visite <http://www.pcadv.org/> y haga clic en *Find Help* (Busque ayuda) o use el mapa de *Find Help* en la página de inicio.

Para comunicarse con la línea directa nacional contra la violencia entre parejas adolescentes, llame al 1-866-331-9474 o envíe un mensaje de texto que diga loveis al 22522. O visite los sitios web: www.loveisrespect.org, www.thatsnotcool.com

1. Exner-Cortens, Deiner, John Eckenrode y Emily Rothman. "Longitudinal Associations Between Teen Dating Violence and Adverse Health Outcomes." (Asociaciones longitudinales entre violencia en el noviazgo adolescente y las consecuencias adversas en la salud) *Pediatría. Resumen*. Enero, 2013. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/12/05/peds.2012-1029>

Eventos por condado

Bucks

Programas de apoyo comunitario

Lower Bucks: Segundo jueves, Centro de Salud Mental Penn del, 3 p.m. a 5 p.m. Comuníquese con Nancy Scheible, NScheible@PennMHC.org, al 267-269-7882.

Central Bucks: Primer miércoles, Fundación Lenape Valley, Doylestown, 11 a.m. a 12:30 p.m. Comuníquese con Phil Braun, Philip.Braun@LenapeVF.org, al 215-893-5282.

Upper Bucks: Segundo viernes, Penn Foundation, Sellersville, 10:30 a.m. al mediodía. Comunicarse con A.J. Derro, DerroAJ444@gmail.com, 215-869-4722.

Delaware

28-29 de septiembre: Reflections in Recovery Art Show, de 9 a.m. a 5 p.m., Crozer-Chester Med. Ctr., Clark Auditorium, Contact Donna Holiday al 610-713-2365.

Lehigh & Northampton

Apoyo Comunitario del Valle de Lehigh: Segundo lunes, NAMI, Bethlehem, de 9:30 a 11 a.m. Comuníquese con Donna, NAMI PA Lehigh Valley, 610-882-2102.

20 de julio: Reunión de asesoría para miembros, de 9:30 a 11:30 a.m., Sacred Heart Hospital-Centro de Conferencias, Allentown, comuníquese con Willie al 215-504-3932.

Montgomery

7 de sept.: Lights of Hope, 6:30 p.m., Montco Courthouse, montcopa.org/1339/Drug-Alcohol

19 de sept.: Evento de distribución NARCAN, 6:30 p.m., New Life Church, 467 N. Easton Rd., Glenside, Inscribirse previamente en www.montcopa.org/overdoseprevention

Información de contacto y recursos

Las siguientes líneas telefónicas están listas 24 horas al día, siete días a la semana o visite www.MagellanofPA.com.

Condado de Bucks

Miembro: 1-877-769-9784

TTY: 1-877-769-9785 (8:30 a. m. a 6:00 p. m.)

TTY: 1-800-787-1730 (6:00 p. m. a 8:30 a. m.)

Información en caso de crisis y emergencia:

- Lenape Valley Foundation, Bristol: 215-785-9765
- Lenape Valley Foundation, Doylestown: 215-345-2273
- Crisis móvil de adultos Lenape Valley: 215-785-9765
- Penn Foundation, Sellersville: 215-257-6551 (servicios de crisis 7:00 a. m. a 11:00 p. m., todos los días)
- Acceso a los Servicios de crisis móvil de niños y adolescentes: 1-877-435-7709

Condado de Delaware

Miembro: 1-888-207-2911

TTY: 1-888-207-2910 (8:30 a. m. a 6:00 p. m.)

TTY: 1-800-787-1730 (6:00 p. m. a 8:30 a. m.)

Información en caso de crisis y emergencia:

- Equipo de conexiones en caso de crisis: 855-889-7827
- Crozer-Chester Medical Center, Upland: 610-447-7600
- Mercy Fitzgerald Hospital, Darby: 610-237-4000

Condado de Lehigh

Miembro: 1-866-238-2311

TTY: 1-866-238-2313

Información en caso de crisis y emergencias: 610-782-3127

Condado de Montgomery

Miembro: 1-877-769-9782

TTY: 1-877-769-9783 (8:30 a. m. a 6:00 p. m.)

TTY: 1-800-787-1730 (6:00 p. m. a 8:30 a. m.)

Información en caso de crisis y emergencias:

- Acceso a los servicios de crisis: 1-855-634-HOPE (4673), Línea para conversaciones de apoyo con compañeros: 1-855-715-8255
- Línea para conversaciones entre adolescentes: 1-866-825-5856 (hablar) o 1-215-703-8411 (texto)
- Servicios de emergencia del condado de Montgomery: 610-279-6100 o 1-800-452-4189

Condado de Northampton

Miembro: 1-866-238-2312

TTY: 1-866-780-3367

Información en caso de crisis y emergencia: 610-252-9060

Información de contacto del plan de atención a la salud física administrada de PA HealthChoices

Condados de Bucks, Delaware y Montgomery	Líneas del miembro	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
Keystone First	1-800-521-6860	1-800-684-5505	1-800-573-4100	www.keystonefirstpa.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025	1-800-654-5984	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
Health Partners	1-800-553-0784	215-849-1579	215-967-4690	www.healthpartners.com
Aetna Better Health	1-866-638-1232	1-866-638-1232	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com

Condados de Lehigh y Northampton	Líneas del miembro	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025	1-888-616-0021	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
AmeriHealth Caritas Pennsylvania	1-888-991-7200	1-888-987-5704	1-888-991-7200	www.amerihealthcaritaspa.com
Gateway	1-800-392-1147	1-800-654-5984	1-800-392-1146	www.gatewayhealthplan.com
Aetna Better Health	1-866-638-1232	PA Relay 7-1-1	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
UPMC for You	1-800-286-4242	1-800-361-2629	1-866-463-1462	www.upmchealthplan.com

Línea de ayuda de HealthChoices: 1-800-440-3989 o www.enrollnow.net; Información principal de Medicare: www.benefitscheckup.org