

Otoño de 2023

Libro de autoayuda de Filadelfia



Una guía sobre la prevención de
sobredosis

- **Obtén más información sobre las sobredosis**
- **Mantente seguro, conoce los riesgos**
- **Obtén ayuda para ti o un ser querido**
- **Encuentra recursos locales**



Ciudad de Filadelfia

En 2022, 1413 personas murieron a causa de sobredosis en Filadelfia.

¿Qué es una sobredosis?

Una sobredosis ocurre cuando una droga o una combinación de drogas sobrecarga el organismo de una persona. Las sobredosis se producen con numerosas sustancias. Esto incluye opioides como la heroína y el fentanilo, estimulantes como la cocaína o la combinación de más de una sustancia. En caso de sobredosis, la persona puede perder la consciencia o tener problemas para respirar. Al igual que una intoxicación, una sobredosis puede provocar la muerte.

En Filadelfia, entre 2018 y 2022, las muertes por sobredosis **aumentaron un 87%** en la población negra, **aumentaron un 43%** en la población hispana, y **disminuyeron un 12%** en la población blanca.

¿Qué ocurre en Filadelfia?

El suministro de drogas en Filadelfia se ha vuelto más impredecible que nunca. Esto significa que muchas personas pueden no saber qué están consumiendo en realidad o lo fuerte que es. El cambio en la oferta de drogas hace que su consumo sea más peligroso que antes.

Reducción del daño

Para disminuir el riesgo de sobredosis, las personas deben:

- ◇ Utilizar tiras reactivas de fentanilo en todas las sustancias
- ◇ Comenzar con una pequeña dosis e ir despacio
- ◇ Intentar no consumir solos
- ◇ Evitar mezclar Drogas
- ◇ Tener naloxona a mano y preparada



Escanea este código QR para aprender a utilizar las tiras reactivas de fentanilo.

La mayoría de las muertes a causa de sobredosis en Filadelfia ocurren dentro del hogar.

Llevar Naloxona y saber cómo utilizarlo.

Signos de una sobredosis

- ◇ Latidos anormales del corazón
- ◇ Respiración lenta, superficial o detenida
- ◇ No responder a tu voz o al tacto
- ◇ Las uñas o los labios se vuelven grises, violetas o azules

Qué hacer si alguien tiene una sobredosis

Si observas estos signos, llama al 911 y quédate con la persona hasta que lleguen los servicios médicos de urgencia (EMS).

Si tienes naloxona, inyéctala en la persona después de llamar al 911.

Lo más importante que pueden hacer los ciudadanos de Filadelfia para detener las sobredosis es disponer de naloxona y saber utilizarla.

¿Qué es la Naloxona?

Narcan® es una conocida marca de naloxona, un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides y salvar vidas. La naloxona bloquea temporalmente los efectos de los opioides, lo que permite que la persona vuelva a respirar.

El uso de la naloxona es seguro y no perjudicará a nadie si está tomando otra droga. Tarda entre 2 y 5 minutos en hacer efecto y puede que se necesite más de una dosis. No es adictiva y no se puede utilizar para drogarse.

Cómo utilizar la Naloxona



Escanea este código QR para aprender a utilizar naloxona.

Sustancias frecuentes

¿Qué son los opioides?

Los opioides son un tipo de droga que se utiliza para controlar el dolor.

- **Analgésicos recetados** como OxyContin, morfina, percocet (percs) y vicodin (pastillas).
- **Drogas callejeras** como la **heroína** y el **fentanilo**
- **Medicamentos de tratamiento** como la metadona y la buprenorfina

¿Qué son los estimulantes?

Una clase de drogas que hace que una persona se sienta más alerta mediante la aceleración de los mensajes que viajan desde el cerebro al cuerpo. Los estimulantes también se conocen como “uppers”.

- Las drogas callejeras como la cocaína (crack), anfetaminas (speed) y metanfetaminas.
- Cafeína y nicotina

¿Qué ocurre si se mezclan distintas drogas?

Mezclar distintos tipos de drogas puede aumentar el riesgo de sobredosis.

Consumo de sustancias y adicción

¿Qué es consumo de sustancias?

El consumo de sustancias se refiere al consumo de cualquier droga. Esto incluye drogas legales e ilegales. Puede incluir el trastorno por consumo de sustancias leve, moderado o grave, así como el consumo recreativo de drogas.

¿Por qué las personas consumen sustancias?

- ◇ **Para sentirse bien.** Algunas personas consumen drogas por las sensaciones positivas que producen.
- ◇ **Para sentirse mejor.** Algunas personas consumen drogas para aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión o la abstinencia.
- ◇ **Para hacer las cosas mejor.** Algunas personas consumen drogas porque creen que les ayudan a mejorar en la escuela, el trabajo o el deporte.
- ◇ **Curiosidad y presión social.** Los jóvenes pueden probar las drogas por curiosidad o para quedar bien con sus amigos.

¿Qué es una adicción?

La adicción se caracteriza por la incapacidad de controlar el impulso de consumir drogas, incluso cuando hay consecuencias negativas.

¿Qué es el trastorno por consumo de sustancias?

El trastorno por consumo de sustancias (SUD) es un trastorno médico complejo en el que se produce un consumo intenso e incontrolado de una sustancia hasta el punto de que deteriora la capacidad de la persona para desenvolverse en la vida cotidiana.

Recibir cuidado

Cómo encontrar el tratamiento

Llama a los servicios a miembros de CBH al 888-545-2600

en cualquier momento para obtener ayuda para tratar una adicción a las drogas o al alcohol.

Si no tienes un seguro, llama a Salud del comportamiento Special Initiative (BHSI) al **215-546-1200**.

Visita findtreatment.gov para conseguir un proveedor cerca de ti.

Qué esperar

El tratamiento comienza con asesoramiento.

Antes de comenzar el tratamiento, necesitarás asesoramiento. Te reunirás con un profesional de la salud del comportamiento para una entrevista que te ayudará a determinar qué tipo de tratamiento necesitas.

Dónde ir para recibir asesoramiento

- **Friends Hospital**
4641 Roosevelt Blvd. 215-831-2600
- **Centro Médico Einstein**
5501 Old York Road, 215-951-8300
- **Hospital Pensilvania (Hall Mercer)**
245 S. Eighth St. 215-829-5433
- **Hospital de Temple/Episcopal**
100 E. Lehigh Ave. 215-707-2577
- **Centro de ayuda para crisis para niños de Filadelfia**
3300 Henry Ave. Edificio Falls 2. 3rd Fl. 215-878-2600
- **Gaudenzia** 1306 Spring Garden St., 267-315-6907

Comenzar el viaje

¿Qué es la recuperación? ¿Es adecuada para mi?

La recuperación es un proceso de cambio que puede permitir a las personas mejorar su salud y bienestar, vivir una vida autodirigida y alcanzar todo su potencial. **La recuperación es diferente para todos, no es una solución mágica.**

¿Qué opciones de tratamiento están disponibles?

Estancia residencial y hospitalaria:

Si tu evaluación muestra que deberías permanecer en un hospital o en un programa de hospitalización, el profesional de la salud del comportamiento con el que te reuniste se pondrá en contacto con tu seguro para obtener la aprobación y encontrar un programa que se ajuste a tus necesidades.

Terapia ambulatoria:

Muchas personas se recuperan de trastornos por consumo de sustancias sin necesidad de ingresar en un hospital o centro médico. Durante la terapia ambulatoria, puedes visitar a un profesional de la salud del comportamiento para acceder a los servicios y la medicación que puedas necesitar. El objetivo es ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento de los impulsos.

Trauma

¿Qué es el trauma?

El trauma es una respuesta emocional a un evento dañino. El trauma puede ocurrir a partir de una sola experiencia o de una serie de acontecimientos que el paciente experimenta como física o emocionalmente dañinos o que ponen en peligro su vida.

Si no se trata, el trauma puede tener efectos duraderos y negativos en tu bienestar social, mental y espiritual.

¿Dónde puedo obtener recibir apoyo para el trauma?

Llama a los servicios a miembros de DBH al 888-545-2600. Pregunta

por la terapia enfocada en los traumas.

Llama al Centro de Tratamiento de Crisis para Niños al 215

496-0707 para los niños de X años y más pequeños.

Habla con un amigo o pariente de confianza.

Visita DBHIDS.org/BOOST para obtener más recursos.

¿Qué pasa si el trauma afecta a mi comunidad?

Si tu comunidad sufrió recientemente una experiencia estresante que incluyó violencia, pérdidas, accidentes, incendios o cualquier cambio, **llama a la red de vecinos 267-233-4867 para recibir apoyo.**

Salud mental y bienestar:

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar mental que nos permite afrontar las tensiones de la vida, realizar nuestras capacidades, aprender bien y trabajar bien, y contribuir a nuestra comunidad.

Si tú o un ser querido sufren trastornos emocionales

llama al 988 o al (215) 685-6440 si tú o un ser querido sufren una crisis de salud mental o tienen pensamientos suicidas.

Sitios web para visitar

HealthyMindsPhilly.org

Para exámenes en línea y aprender a dar los primeros auxilios para la salud mental, entre otros eventos.

CBHPhilly.org

Para encontrar servicios de salud mental o consumo de sustancias para pacientes de Medicaid.

DBHIDS.ORG/BOOST

Para obtener más recursos.

Números que debes conocer

Números y líneas directas fáciles e importantes a las que llamar

Emergencia:

Llama al 911 de inmediato en caso de emergencia o si tu seguridad está en peligro acechante. Si crees que una persona sufre una sobredosis, llama al 911 y espera a que llegue el EMS.

Llama o envía un mensaje al 988 si tú o un ser querido sufren una crisis de salud mental o tienen pensamientos suicidas. La Línea de Crisis de Filadelfia está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para ofrecer apoyo en salud mental y prevención del suicidio.

Llama o envía un mensaje al 211 para recibir apoyo en tiempo real relacionado con la prevención de la violencia con armas y acceder a recursos y servicios para ti y tu vecindario.

Llama al 1-866-723-3014 si tú o alguien que conoces sufren violencia de pareja en el hogar. La Línea directa contra la violencia doméstica en Filadelfia proporciona intervención en crisis, plan de seguridad, recursos y referencias. Los consejeros(as) de la línea directa pueden ayudarte a que te conectes con servicios gratuitos en Filadelfia.

Vivienda

- **Extensión comunitaria para las personas sin hogar 24/7** Llama al 215-232-1984 si tú o alguien más necesita refugio a cualquier hora del día o de la noche.
- **Asistencia para el refugio de emergencia** Llama al 215-686-7175 para hablar con la Oficina de Servicios para las Personas sin Hogar.

- **Prevención de desalojo** Llama a la línea directa para inquilinos de Filadelfia al 267-443-2500 para obtener más información sobre los derechos de los inquilinos si te enfrentas a un desalojo.
- **Reparación de viviendas** Llama al 215-448-2160 para hablar con la División de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Filadelfia la cual ayuda a los propietarios con reparaciones básicas.
- **Asistencia frente al corte de suministro de servicios públicos** Llama al 215-972-5170 para ver si estás en condiciones de recibir dinero del Fondo de Servicios de Emergencia de Servicios Públicos.
- **Factura de calefacción a gas** Llama a LIHEAP al 866-857-7095 para recibir ayuda con tu factura de gas.
- **Ingresos bajos de vivienda** Visita bit.ly/PHLhousing para buscar apartamentos en Filadelfia.
- **Vivienda accesible** Visita bit.ly/AffordPHL para buscar viviendas accesibles en Filadelfia.
- **Programas de ayuda al alquiler** Visita rentassistance.us.

Salud

- **Línea de crisis de Filadelfia** Llama o envía un mensaje al 988 para recibir apoyo en una crisis de salud mental y prevención de suicidio. Visita 988lifeline.org/chat para enviar un mensaje a un consejero(a).
- **Salud del comportamiento comunitaria** Llama al 888-545-2600 para recibir servicios de salud mental y tratamiento del consumo de sustancias para los habitantes de Filadelfia con Medicaid.
- **Servicios de salud del comportamiento** Llama al 215-599-2150 para averiguar si cumples con los requisitos para usar los servicios de salud mental y adicción en el Departamento de Administración de Casos Específicos.

- **Tratamiento del consumo de sustancias de la BHSI** Si tienes seguro limitado o no tienes seguro, llama a la Iniciativa Especial de Salud del Comportamiento al 215-546-1200 para recibir opciones de tratamiento.
- **Apoyo gratuito ante el duelo y pérdida** Llama al 215-685-7408 o 215-685-7411
- **Línea directa para la violencia doméstica** Llama al 866-723-3014 para hablar con un consejero(a).
- **Asistencia y cobertura médica** para solicitar una cobertura pública, llama a Medicaid al 215-560-7226, Servicios para miembros del CBH al 888-545-2600, o a través de internet en compass.state.pa.
- **Centro médico municipal** encuentra un centro médico cerca de ti en www.phila.gov/services/mentalphysical-health/city-health-centers.
- **PHMC Odontología** Llama al 215-309-6223 para recibir servicios odontológicos de emergencia y telesalud.
- **Servicios de salud y odontología** Llama al 215-320-6187 para concertar una cita en el Centro de Bienestar Stephen Klein (Stephen Klein Wellness Center).
- **Recursos para menores** Llama al 215-836-0958 o visita Cradles to Crayons en 4700 Wissahickon Ave., Suite 142, Filadelfia, PA 19144.

Alimentos

- **Comida gratis** Visita phila.gov/food para encontrar alimentos o comidas gratis cerca de ti. No es necesario tener identificación.
- **Despensas de alimentos** Llama al 311 o la Coalición Contra el Hambre por comidas calientes al 1800-5HUNGRY para recibir comidas calientes y asistencia alimentaria en tu área.

- **Establecimientos de comida para la tercera edad** Llama al 215-765-9040 a la Corporación de Filadelfia para la Vejez para reservar 5 o 7 comidas gratis por semana.
- **Línea directa de SNAP** Llama al 215-430-0556 para solicitar cupones de comida y otros beneficios.
- **Entrega gratis de comestibles** Visita amazon.com/snap-ebt para la entrega gratuita de comestibles y regístrate con tu tarjeta EBT.

Transporte

- **Transporte de asistencia médica:** llama a Modivcare al 877-835-7436 para pedir transporte a citas para personas con Medicaid.
- **Transporte a cita médica** Llama al 215-580-7145 para conseguir un aventón a tus citas médicas o una ayuda con los gastos.
- **Servicios de transporte para personas con discapacidad** Llama a SEPTA al 888-545-2600 para recibir información sobre el programa Share-Ride y sobre los servicios de transporte para personas con discapacidad.
- **Programas de acceso al transporte** Visita lyft.com/lyftup para conseguir un aventón para comprar comestibles, ir a trabajar, votar y vacunarte.

Reinserción

- **Oficina de Asociaciones de Reinserción** Llama al 215-683-3370 para que te pongan en contacto con los servicios de reinserción más cercanos, o visítanos en persona en el 1425 Arch St, de lunes a viernes, de 09:00 a. m. a 05:00 p. m.
- **Si comenzaste a tomar suboxone en la cárcel,** llama a Action Wellness al 215-981-0088 y pide hablar con un miembro del personal de LEAP. Ayuda para encontrar un proveedor de MAT y mucho más. No necesitas dejar de consumir drogas para participar en el programa.

Beneficios

- **BenePhilly** Para solicitar beneficios públicos, así como Medicaid, Discapacidad del Seguro Social y créditos fiscales para menores, llama al 833-373-5868 o envía "HOGAR" al 741741.
- **Campaña para familias trabajadoras** Llama al 215-454-6483 para obtener ayuda gratuita para pagar tus impuestos.
- **Línea directa para Recibir Asistencia Jurídica de Filadelfia** Si necesitas ayuda para tramitar el subsidio de desempleo, cuestiones fiscales u otros asuntos, llama al 215-981-3800.
- **Servicios Legales Comunitarios** Llama al 215-981-3700 para recibir asistencia legal relacionada con los beneficios, incluido SSI.

Reducción del daño

- **Pide naloxona** en tu farmacia, supermercado o droguería. Obtén más información en phila.gov/services/mental-physical-health/learn-how-to-get-and-use-naloxone-narcan/.
- **Consigue tiras reactivas para fentanilo** Visita nextdistro.org/phillyfentstrips.
- **Toma una clase de entrenamiento gratuita.** Consulta el calendario de eventos de SUPHR e inscríbete a un entrenamiento en substanceusephilly.com/events.

Recursos adicionales

- **Busca ayuda** Visita findhelp.org para buscar alimentos, suministros de servicios públicos, transporte y mucho más.
- **Guía para saber dónde pedir ayuda** Visita projecthome.org/where-to-turn para encontrar una lista de recursos para personas sin hogar sobre salud y seguridad, beneficios, asistencia jurídica y mucho más.