



## Consejos para socorristas:

### CÓMO IDENTIFICAR EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS EN LA COMUNIDAD DE SOCORRISTAS

*Un socorrista preparado es un socorrista libre de sustancias.*

Con frecuencia, las labores de respuesta ante desastres se llevan a cabo en lugares inquietantes que pueden incluir imágenes truculentas, sonidos aterradores y situaciones que ponen en riesgo la vida. A pesar del ambiente estresante, los socorristas pueden realizar este trabajo ya que:

- están altamente entrenados;
- trabajan bien en ambientes estructurados;
- poseen un sentido compartido de misión;
- tienen una fuerte identidad de grupo;
- trabajan bien bajo presión;
- confían en el desempeño predecible de sus compañeros para la seguridad de todos.

Sin embargo, a veces los lugares inquietantes también pueden hacer que los socorristas recuerden otros eventos dolorosos, y dichos recuerdos pueden contribuir a la recaída de aquellos que se encuentran en recuperación. Todos estos factores pueden crear una tendencia más alta de lo normal al uso indebido de sustancias, como el alcohol, las drogas ilícitas y los medicamentos con receta. Algunos socorristas utilizan estas sustancias como una ayuda para olvidar sus experiencias. Otros, las utilizan para adormecer su dolor emocional y escapar de la intensidad de estas situaciones. El uso indebido

de sustancias puede comprometer la eficacia de la labor de respuesta en caso de emergencias.

Tradicionalmente, los socorristas han sido identificados con policías, bomberos, personal de manejo de emergencias y paramédicos. La definición ha sido recientemente ampliada para incluir a los profesionales en salud conductual ante desastres, los representantes religiosos y otros voluntarios comunitarios.

El objetivo de esta hoja de consejos es ofrecerle información sobre las señales de alerta relacionadas con el uso indebido de alcohol, de medicamentos con receta y de otras sustancias. Conocer estas señales puede ayudarle a identificar problemas, brindar apoyo e incluso prevenir el desarrollo de estos problemas en usted mismo, en un amigo o en un compañero de trabajo.

### Indicadores de posible uso indebido de sustancias: ¿Qué observa en usted mismo, en un amigo o en un compañero de trabajo?



Esta lista puede ayudarlo a tomar más conciencia sobre cómo el uso indebido de sustancias puede afectar tanto su vida personal como profesional. No es una evaluación clínica.

### INDICADORES FÍSICOS Y EMOCIONALES

- Temblores (por ejemplo, agitaciones o sacudidas de las manos o de los párpados)
- Olor a alcohol en el aliento o a marihuana en la ropa
- Dedos o labios quemados, marcas de agujas en los brazos
- Dificultad para hablar o incoherencia
- Hiperactividad, demasiada energía (por ejemplo, parecer ansioso)
- Letargo, quedarse dormido fácilmente
- Pérdida de la coordinación o andar inestable (por ejemplo, caminar tambaleándose o con dificultad)
- Cambios bruscos en el estado de ánimo (por ejemplo, hiperactivo, hablar mucho y luego, alternativamente, retraído o aislado)
- A menudo temeroso sin razón aparente
- Cada vez más enojado o desafiante
- Ojos inyectados de sangre

- Hemorragias nasales frecuentes posiblemente relacionadas con la inhalación de drogas
- Disminución de la higiene o de la atención a tareas personales
- Movimientos extrañamente lentos o tiempo de reacción más lento

### INDICADORES SOCIALES Y CONDUCTUALES

- Utiliza alcohol u otras sustancias más de lo necesario o con mayor frecuencia.
- Experimenta un aumento de tensión en las relaciones (por ejemplo, en la familia o en el ámbito profesional).
- Se aísla de sus compañeros, de sus amigos y de sus familiares, así como de las actividades de rutina.
- Fracasa en los esfuerzos para controlar o interrumpir el uso indebido de sustancias.
- Necesita más de la sustancia para conseguir la misma sensación (es decir, tiene una mayor tolerancia a la sustancia).
- No cumple con obligaciones en el trabajo, la escuela o el hogar debido al uso indebido de sustancias.
- Habla habitualmente sobre drogarse.
- Invierte una gran cantidad de tiempo y dinero tratando de obtener la sustancia.
- Utiliza indebidamente la licencia por enfermedad para recuperarse del uso indebido de sustancias.
- Insiste en negar, mentir o encubrir el uso indebido de sustancias.
- Continúa abusando de la sustancia a pesar de los problemas asociados.
- Experimenta problemas legales recurrentes relacionados con sustancias (por ejemplo, lo detuvieron por conducir bajo la influencia de la sustancia o está involucrado en incidentes domésticos).

## INDICADORES COGNITIVOS Y MENTALES

- Experimenta desmayos o tiene dificultad para recordar hechos ocurridos bajo la influencia de la sustancia.
- Tiene dificultad para tomar decisiones, para concentrarse o para realizar una tarea.
- Tiene pérdida de memoria a corto plazo.
- Tiene dificultad para seguir instrucciones en la escena del desastre o en la oficina.
- Necesita asistencia constante para completar la documentación usual.

## Cuándo buscar ayuda

Si ha decidido buscar ayuda para usted mismo, felicidades. Ha conseguido dar uno de los pasos más difíciles en el proceso. Si está pensando en tomar medidas para ayudar a otra persona, recuerde que esta puede tratar de proteger sus comportamientos y ocultar su patrón de uso. Tenga en cuenta que cuando busque ayuda, ya sea para usted mismo o para alguien más, puede experimentar retos durante la recuperación. El estigma asociado a la búsqueda de ayuda para el uso indebido de sustancias, sobre todo en la comunidad de socorristas, puede ser difícil de soportar. Algunos pueden sentirse preocupados por el efecto que la búsqueda de ayuda puede tener en su carrera. A menudo, las personas sienten que la ayuda no funcionará, que su identidad no puede ser confidencial o incluso que no merecen ayuda. La buena noticia es que muchas personas que buscan ayuda para un problema de uso indebido de sustancias tienen éxito y logran llevar una vida sana y productiva. Tomar medidas puede ser la oportunidad de hacer la diferencia en su propia vida o en la vida de alguien que le importa.

Si está pensando en tomar medidas para su recuperación, considere lo siguiente:

- Piense en contarle a alguien de su confianza, que lo entienda y que lo apoyará a través de este esfuerzo. También es una buena idea dejar que las personas cercanas a usted sepan por lo que está pasando y que les diga cómo pueden ayudarlo.



- Considere la posibilidad de buscar a un líder religioso, un mentor o alguien que lo haya ayudado en el pasado y póngase de acuerdo con esta persona para recibir su apoyo.
- Encuentre nuevas formas de manejar el estrés, como el ejercicio, el estiramiento, la respiración profunda, la acupuntura, los masajes y la comunicación con amigos y familiares de confianza.
- Busque programas y proveedores locales. Los grupos como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos y Al-Anon son gratuitos y ofrecen ayuda confidencial varias veces por semana.

Si está tratando de ayudar a un amigo o a un compañero de trabajo, es posible que desee hacer lo siguiente:

- Exprese su preocupación directamente a su amigo o a su compañero de trabajo cuando él no esté bajo la influencia del alcohol u otras drogas. Deje bien en claro a su amigo lo mucho que le importa y recuérdale que no está solo. Ofrecerse a acompañar a su amigo a una reunión de recuperación o a ayudarlo a encontrar otro tipo de asistencia. Si ha tratado de hablar con su compañero de trabajo y no está dispuesto a escuchar, considere hablar con su líder de equipo o supervisor acerca de sus preocupaciones. Es probable que su supervisor ya sea consciente de la situación y puede tomar las medidas necesarias para que la persona reciba la ayuda que necesita y merece.
- Considere la posibilidad de disponer de una intervención estratégica. Esto puede involucrar a varias personas y debe ser coordinado por un profesional experto en el uso indebido de sustancias.

## Recursos útiles

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)  
5600 Fishers Lane  
Rockville, MD 20857  
Teléfono gratuito: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)  
Teléfono TTY: 1-800-487-4889  
Correo electrónico: [samhsainfo@samhsa.hhs.gov](mailto:samhsainfo@samhsa.hhs.gov)  
Tienda de SAMHSA (inglés): <https://store.samhsa.gov>

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de SAMHSA  
Teléfono gratuito: 1-800-308-3515  
Correo electrónico: [dtac@samhsa.hhs.gov](mailto:dtac@samhsa.hhs.gov)  
Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/dtac>

Mes Nacional de la Recuperación de SAMHSA  
Sitio web: <https://www.samhsa.gov/recovery-month>

Aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil  
Sitio web: <https://store.samhsa.gov/product/samhsa-disaster>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas  
Sitio web: <https://nida.nih.gov/research-topics/treatment>

### Localizadores de tratamientos

FindTreatment.gov  
Sitio web: <https://findtreatment.gov/locator>

Línea de Ayuda de SAMHSA  
Teléfono gratuito (inglés y español): 1-800-662-4357 (Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)  
Teléfono TTY: 1-800-487-4889  
Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

### Línea directa

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis  
Llama o textea al 988  
Chatea en [988lifeline.org](https://988lifeline.org)  
Para usuarios de TTY: use su servicio de retransmisión preferido o marque 711 y luego 988.  
Sitio web: <https://988lifeline.org/es/home>

*\*Nota: Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista, las opiniones o las políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).*

*Fotos con fines únicamente ilustrativos. Cualquier persona que figure en la foto es modelo.*

*Lo peor que puede hacer es no hacer nada.* La mayoría de las personas que abusan de sustancias no pueden dejar sin el apoyo de otros. Dé el primer paso para ayudarse a usted mismo o ayudar a un amigo o un compañero de trabajo.

Están disponibles muchos programas de recuperación y de apoyo entre pares. Algunas organizaciones de socorristas tienen Programas de Asistencia al Empleado (PAE) que se centran específicamente en el uso indebido de sustancias. Comience por verificar el PAE de su compañía o, si conoce a un terapeuta de salud o de salud conductual de su confianza, comuníquese con él en busca de ayuda. También puede descargar la aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil y acceder a un directorio de proveedores de servicios de salud mental de su región. Además, puede intentar con los localizadores de tratamiento, las líneas directas y otros recursos que aparecen en la sección **Recursos útiles** de esta página.

Línea de Ayuda  
Para Los Afectados Por Catástrofe

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2)



Publicación No. PEP23-01-01-005  
(Revisado en 2023; previamente SMA-14-4874SPANISH)