



### **Desencadenantes y Recaídas**

- El estrés de esta situación puede ponerlo en mayor riesgo del consumo de alcohol o drogas.
  - Puede sentir más estrés debido a los cambios en su horario que incluyen: el trabajo, el cuidado de los niños, el cuidado familiar; y más ansiedad relacionada a los informes del medio de comunicación y las finanzas.
- Practique cuidados personales (es decir, lectura, meditación, caminatas) durante este tiempo estresante.
- Tenga en cuenta que a usted (y a todos individuos) se les pueden hacer mas preguntas de su salud de lo normal en sus citas médicas o en la farmacia. *Este debería ser el caso para todas las personas, no solos aquellos con adicción.*

### **Medicamentos y Otras Consideraciones de Tratamiento**

El acceso continuo a los medicamentos utilizados para tratar adicciones y la naloxona es esencial.

#### Mantener el Acceso a sus Medicamentos Actuales:

- Hable con su médico y su farmacia para asegurar que usted tenga suficientes medicamentos (quizás más de lo que normalmente recibe) y acceso a los reabastecimientos. Solo debe reducir su dosis de medicamento si no puede acceder a su dosis normal.
- Si usted tiene coronavirus, fiebre, tos, o nuevos problemas respiratorios, debe alejarse de las demás personas. Si está enfermo o tiene algunos de los síntomas mencionados, debe informar a su médico y farmacia antes de recoger sus medicamentos para que puedan prepararse para su llegada.
- Trabaje con su médico para ajustar el tipo de monitoreo (auto-informe, toxicología de orina, pruebas de aliento) y la frecuencia que es mejor para su situación clínica.

#### Consideraciones Especiales para el Acceso a Metadona:

- Los centros de tratamiento con metadona pueden trabajar con las agencias estatales para aumentar la cantidad de botellas de metadona que puedes llevar a casa (hasta 28 días de provisiones) para algunos pacientes y/o las personas con problemas médicos graves.
- Los pacientes con exposición al coronavirus pueden recibir una dosis de metadona de 14 días para llevar a casa y permitir que se quede en casa y lejos de las demás personas.
- Entrega al domicilio puede llegar a ser una opción en algunos centros de tratamiento con metadona.
- Es posible que algunos centros de tratamiento con metadona reduzcan la cantidad de grupos o limiten el número de personas que pueden asistir a grupos.
- Si usted necesita viajar, intente organizar el acceso temporal a un programa de tratamiento de metadona cerca de donde viajará.

#### Cambios de Medicamento(s):

- Algunos pacientes pueden cambiar sus medicamentos a versiones de acción prolongada (inyecciones mensuales de buprenorfina o naltrexona) los cuales pueden asegurar un tratamiento continuo.

### Cambios de Medicamento(s) *continuó*:

- Si usted ya recibe un medicamento de inyección mensual debe mantenerse en contacto con su médico sobre agendar una cita. Si usted va a perder una inyección o si los suministros son limitados, puede cambiar a un medicamento de pastilla o una lámina bucal.

## Asesoramiento y Reuniones

- Trabaje con sus médicos para identificar alternativas para las visitas en persona (incluido en grupos).
  - Esto puede incluir opciones telefónicas o de "telemedicina."
- Algunas reuniones (AA, NA) pueden ser cancelados or tener asistencia limitada.
- En grupos o reuniones, trate de mantener al menos 6 pies de distancias entre usted y las demás personas en todos momentos ("distanciamiento social"). Evite abrazarse, darse la mano, o tomarse de la mano para mantener a todos seguros.
- Busque en línea para grupos de apoyo que pueda unirse.
  - Opciones en línea incluyen AA Intergroup (<http://aa-intergroup.org/>) y Smart Recovery ([www.smartrecovery.org](http://www.smartrecovery.org), haga clic en "online community").

## Consideraciones Especiales sobre Fumar y el Uso de Productos de Vapeo

- Sabemos que las personas con enfermedad pulmonar tienen un mayor riesgo de una peor infección de coronavirus. Fumar y/o usar productos de vapeo de cualquier sustancia puede aumentar la irritación pulmonar y su riesgo de infección viral.
- Acceso a tratamientos de nicotina (parche, chicle, pastilla, inhalador) or otros medicamentos pueden reducir cuanto fume o use productos de vapeo.
  - Puede acceder a Connecticut Quitline en [www.quitnow.net/connecticut](http://www.quitnow.net/connecticut) o 1-800-QUIT-NOW.

## Viajar

- Limite todos los viajes, incluso los viajes a lugares cercanos.
- La mayoría de las ciudades han hecho sugerencias sobre no viajar.
- Si usted necesita viajar, asegure que tenga suficiente medicamento o que pueda obtener un proveedor de tratamiento donde viajará.

## Edad y Otras Condiciones Médicas

- Tener más de 60 años pone a las personas en mayor riesgo de contraer una infección de coronavirus y un mayor riesgo de sufrir una infección grave si la contraen.
- Algunas condiciones médicas (enfermedad cardiaca, diabetes, enfermedades de los pulmones como EPOC, bronquitis, enfisema, y asma; enfermedad renal, presión alta, cáncer) ponen a pacientes en mayor riesgo.
- Trabaje con sus médicos para asegurar de que estas condiciones médicas estén siendo tratadas.
- Asegure que tenga todas sus vacunas (inmunizaciones) incluyendo la de la influenza ("vacuna contra la gripe"), tétano, la hepatitis A y B, y la neumonía, según sea apropiada.

## Donde Encontrar Información sobre Coronavirus

Monitorea el sitio web del departamento de salud publica estatal y local y el sitio web de Coronavirus de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) para obtener la información más reciente.

### Donde Encontrar Información sobre Coronavirus *continuó*

- El sitio web de Coronavirus del Departamento de Salud de Connecticut: <https://portal.ct.gov/Coronavirus>
- El sitio web de Coronavirus de Yale New Haven Health: <https://www.ynhhs.org/patient-care/covid-19.aspx>
- El sitio web de Coronavirus de Hartford Healthcare: <https://hartfordhealthcare.org/health-wellness/coronavirus>

### Información Adicional

Información adicional sobre el uso de drogas más seguras:

<https://harmreduction.org/wp-content/uploads/2020/03/espanol-COVID19-ppl-who-use-drugs.pdf>

Encuentre programas de servicios de jeringuillas en Connecticut:

[https://www.211ct.org/search?terms=syringe&page=1&location=ct&service\\_area=connecticut](https://www.211ct.org/search?terms=syringe&page=1&location=ct&service_area=connecticut)

Para los pacientes viviendo con VIH:

<https://www.hiv.gov/hiv-basics/living-well-with-hiv/taking-care-of-yourself/emergencies-and-disasters>

Lidiar con estrés durante brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

Cuidar su salud mental durante brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>