

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 escuela o horario de trabajo.
 - Nuevas responsabilidades que aparecen debido al distanciamiento social, como tener que cuidar a tus hermanos más pequeños.
- Es posible que sientas ansiedad relacionada con las noticias y cosas que ves en las redes sociales sobre el coronavirus.
- También puedes sentirte triste o enojado porque no puedes ver a tus amigos tan a menudo como quisieras.
- Practique cuidados personales (escuchar música, leer, meditar, caminar) durante este tiempo estresante.
- Hable con miembros de su familia y amigos de confianza para apoyo. Si no viven con usted, use videollamadas o llamadas telefónicas.
- Tome descansos de seguir los medios de comunicación sociales y ver las noticias.
- Transmitir coronavirus es mucho menos probable afuera que dentro de la casa. Trate de tomar un tiempo activa afuera de la casa (correr, caminar, o jugar deportes) cada día mientras manteniendo al menos 6 pies entre usted y los demás ("distanciamiento social").
- Tenga en cuenta que a usted (y a todos individuos) se les pueden hacer más preguntas de su salud que de lo normal en sus citas médicas o en la farmacia. *Este debería ser el caso para todas las personas, no solo aquellos con adicción.*

Medication & Other Treatment Considerations

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 la posibilidad de 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 programas de tratamiento con metadona pueden usar la "telesalud," incluido el teléfono, para comunicarse con usted de una manera que proteja su privacidad.
- Los programas 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.
- Entrega al domicilio puede llegar a ser una opción en algunos centros de tratamiento con metadona.

Consideraciones Especiales para el Acceso a Metadona *continúo*:

- 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.
- Los pacientes que están en cuarentena con infección por coronavirus pueden designar a un miembro de hogar de confianza que no está infectado para recoger y entregar su metadona o, si es necesario, el programa puede ser capaz de entregar y dispensar la metadona a la puerta de su casa utilizando una caja fuerte cerrada.
- 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.

Inicios o Cambios de Medicamento(s):

- No retrase el inicio del tratamiento. Comenzar la buprenorfina en casa ha sido exitoso para algunos pacientes y puede funcionar para usted.
- Algunos pacientes pueden cambiar sus medicamentos a versiones de acción prolongada (inyecciones mensuales de buprenorfina o naltrexona) o implantes de buprenorfina los cuales pueden asegurar un tratamiento continuo.
- Si usted ya recibe un medicamento de inyección mensual debe mantenerse en contacto con su médico sobre agendar una cita. Si usted no puede llegar a su cita para recibir su inyección o si los suministros son limitados, puede cambiar a un medicamento de pastilla o una lámina bucal.

Asesoramiento y Reuniones

Los recursos enumerados aquí son solo para fines de intercambio de información y no deben considerarse endosos directos.

- 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. Algunas opciones en línea gratuitas y no comerciales incluyen:
 - Alcohólicos Anónimos (AA) Intergroup: <http://aa-intergroup.org/> (you can look for groups for young people such as the 5th Dimension Group for Young People)
 - Smart Recovery: www.smartrecovery.org, click on "online community."
 - CT Narcóticos Anónimos (NA): <https://ctna.org/find-a-meeting/virtual-meetings/>
 - Cocaína Anónimo (CA) Intergroup: <http://www.ca.online.org>
 - Marihuana Anónima (MA): <https://ma-online.org>
 - InTheRooms: <http://intherooms.org>
 - LifeRing (recuperación secular): <https://www.lifering.org/online-meetings>
 - DynamiCare: <https://www.dynamicarehealth.com/news/2020/3/16/free-daily-online-recovery-support-meetings>
- Dos opciones comerciales, que pueden requerir tarifas o compras en la aplicación, incluyen:
 - Headspace: <https://www.headspace.com>
 - Connections (CHESS Health): <https://www.chess.health/download/>
(*requiere la participación de su médico*)

Asesoramiento y Reuniones *continuo*

- Puede explorar más opciones visitando <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/virtual-recovery-resources.pdf>

Fumar, Usar Productos de Vapeo, y COVID-19

- 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.
- El coronavirus se puede transmitir a través de la saliva. No compartas vapes, e-cigs, cigarrillos, bongs o joints con otras personas.
- Para ayudar a dejar de fumar y/o vapear, puede llamar a sus médicos para obtener consejos y puede consultar estos recursos:
 - NIH Smokefree Teen: <https://teen.smokefree.gov>
 - Esto es Dejar de Fumar (Iniciativa de la Verdad): <https://truthinitiative.org/thisisquitting>
 - Quitline Nacional del Tabaco: <https://www.quitnow.net/mve/quitnow> or 1-800-QUIT-NOW.
 - Anhelos de Dejar de Fumar: <https://www.cravingtoquit.com>

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.

Otras Condiciones Médicas

- Algunas condiciones médicas (diabetes, enfermedades de los pulmones como el asma, 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 pública 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.

- El sitio web de coronavirus del CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- El sitio web de coronavirus del Departamento de Salud de Connecticut:
 - <https://portal.ct.gov/Coronavirus>
- El sitio web de coronavirus del CT Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones: <https://portal.ct.gov/DMHAS/Newsorthy/News-Items/DMHAS-Response-to-COVID-19>
- 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

Lidiar con estrés durante brotes de enfermedades infecciosas:

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

Cuidar su salud mental durante brotas de enfermedades infecciosas:

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

Información adicional sobre el uso de drogas más seguras:

<https://yale.app.box.com/v/COVID19HarmReductionGuidance>

<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

Para los pacientes viviendo con VIH:

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

<https://aidsinfo.nih.gov/guidelines/html/8/covid-19-and-persons-with-hiv--interim-guidance-/0>