

# AUTOEVALUACIÓN SOBRE EL RIESGO DE SOBREDOSIS: *Una guía para los seres queridos y aliados*



## **Perspectiva**

Esta herramienta ha sido adaptada por el Consejo Nacional para el Bienestar Mental, en colaboración con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), con el fin de que los seres queridos y aliados apoyen a las personas negras e hispanas/latinas que puedan estar en riesgo de sufrir una sobredosis.



## **Propósito**

Esta autoevaluación sobre el riesgo de sobredosis está destinada a las personas que usan drogas (PWUD, por sus siglas en inglés). Una vez finalizada, las PWUD podrán analizar los resultados con un ser querido o aliado. La herramienta incluye información y recursos para reducir el riesgo de sobredosis.



## **Público objetivo<sup>1</sup>**

- Personas negras e hispanas/latinas con el riesgo de padecer un trastorno por el uso de sustancias (TUS) o que ya lo padecen.
- Personas negras e hispanas/latinas que usan drogas.
- Seres queridos y aliados de las personas negras e hispanas/latinas.
- Organizaciones que atienden a las personas negras e hispanas/latinas que usan drogas y a sus seres queridos.

<sup>1</sup> Para acceder a una guía práctica para médicos, visite *La Intervención de Planificación de la Seguridad en Sobredosis: Guías prácticas clínicas y materiales de apoyo de Sobredosis Cero*: <http://www.zerooverdose.org/>

*Este proyecto cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE.UU., en el marco de una concesión de asistencia financiera por un total de 1,5 millones de dólares, financiada al 100% por los CDC/HHS. El contenido es responsabilidad del autor o los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC/HHS ni del Gobierno de EE.UU., ni está avalado por ellos.*

# Para el ser querido o aliado

## Instrucciones

Solicite a la persona que usa drogas (PWUD) que complete la Lista de Control de Autoevaluación de la **página 4**. Una vez que lo haya realizado, utilice la información y los recursos que aparecen a continuación para que inicie un diálogo sobre la seguridad y la reducción del riesgo de sobredosis. La tabla siguiente indica el nivel de riesgo al que se expone la PWUD con cada respuesta «sí».

<b>Nivel de riesgo de sobredosis</b>		<b>Información de ayuda</b>
<b>■ En riesgo</b>	<b>■ Riesgo moderado</b>	
<b>Preguntas</b>	<b>Nivel de riesgo de sobredosis</b>	
<b>1.</b> No uso dope/heroína, pero sí otras drogas callejeras (ej., coca, crack, estimulantes).	En riesgo	El fentanilo aparece cada vez más mezclado en otras drogas. <b>Están disponibles pruebas para la detección de drogas.</b>
<b>2.</b> En este momento estoy usando dope, heroína, fen o tranq.	En riesgo	El dope está contaminado con otras sustancias. <b>Están disponibles pruebas para la detección de drogas.</b>
<b>3.</b> Suelo usarlas solo, o estoy ocultando que las uso.	Alto riesgo	Usar drogas estando solo aumenta las probabilidades de morir por sobredosis. Si te sientes incapaz de usar sustancias con otras personas, la línea directa Nunca Uses Solo (7-696-1996) es una opción. Puedes compartir tu ubicación con un voluntario que permanecerá en línea mientras usas la sustancia. Si dejas de responder, el voluntario llamará al 911 en tu nombre.
<b>4.</b> Hace poco, durante un tiempo, usaba menos droga o dejé de hacerlo.	Alto riesgo	El nivel de tolerancia disminuye tras un periodo de interrupción o reducción del uso de drogas. Si tu nivel de tolerancia ha disminuido, tienes más <b>probabilidades de sufrir una sobredosis</b> . Empieza poco a poco. Considera la posibilidad de hacer primero una “toma de prueba”, probando un método alternativo de administración (por ejemplo, esnifar en lugar de inyectarte) y/o usando menos cantidad para reducir el riesgo de sobredosis.
<b>5.</b> No me importa si tengo una sobredosis.	Alto riesgo	<b>¿Tienes intenciones suicidas? ¿Planeas hacerte daño?</b> Si la respuesta de la PWUD es afirmativa, llama a una línea directa de prevención del suicidio o al 911.
<b>6.</b> Tengo otros problemas de salud como hepatitis, asma, EPOC, heridas abiertas.	Alto riesgo	Algunas drogas provocan dificultades respiratorias que pueden desencadenar la aparición de asma. Otras condiciones médicas también pueden incrementar las probabilidades de sufrir una sobredosis.

<b>Preguntas</b>	<b>Nivel de riesgo de sobredosis</b>	<b>Información de ayuda</b>
<b>7.</b> Estoy <b>embarazada</b> o en el postparto.	Alto riesgo	Existen opciones médicas para las mujeres embarazadas y recién paridas.
<b>8.</b> He <b>tenido una sobredosis</b> en los últimos tres meses.	Riesgo moderado	Es más probable que experimente una sobredosis si ha tenido una recientemente.
<b>9.</b> <b>Busco fentanilo</b> o el dope más fuerte.	Riesgo moderado	El fentanilo es una de las drogas más frecuentes implicadas en las muertes por sobredosis. Se recomienda empezar poco a poco. Considera la posibilidad de hacer una “toma de prueba”. Otras vías de administración, como fumar o esnifar, podrían reducir el riesgo de sobredosis.
<b>10.</b> Estoy <b>mezclando</b> dope/ heroína y otras drogas callejeras.	Riesgo moderado	La mezcla de drogas ilícitas/callejeras está relacionada con un mayor riesgo de sobredosis. Considera usar sólo una droga a la vez y reducir la cantidad que tomas.
<b>11.</b> <b>Uso diferentes</b> cantidades y tipos de drogas y traficantes.	Riesgo moderado	Siempre que sea posible, lo más seguro es ser constante con las drogas que se usan, pero esto no siempre es posible.
<b>12.</b> En estos momentos estoy usando metadona, buprenorfina o algún otro <b>tratamiento asistido con medicamentos</b> .	Riesgo moderado	Durante el tratamiento con estos medicamentos, tu tolerancia ha disminuido. Si volvieras a usar drogas, es más probable que tengas una sobredosis.
<b>13.</b> <b>No pruebo mis drogas</b> antes de usarlas.	Riesgo moderado	Probar tu suministro te da más poder para decidir cuánto usar.
<b>14.</b> <b>Me inyecto</b> sustancias.	En riesgo	Las inyecciones aumentan el riesgo de sobredosis.
<b>15.</b> No tengo cubiertas <b>mis necesidades básicas</b> , como vivienda, comida, ropa o conexión con los demás.	En riesgo	No tener cubiertas las necesidades básicas puede aumentar el riesgo de sobredosis.

# Autoevaluación

## Instrucciones

Favor responda a estas preguntas sobre su uso de sustancias. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Cuando haya contestado a todas las preguntas, discuta sus respuestas con el ser querido o aliado que le dio esta lista de autoevaluación.

	Sí	No
1. No uso dope/heroína, pero sí otras drogas callejeras (ej., coca, crack, estimulantes). <b>Omite esta pregunta si no aplica para ti.</b>		
2. En este momento estoy usando dope, heroína, fen o tranq.		
3. Suelo usarlas solo, o estoy ocultando que las uso.		
4. Hace poco, durante un tiempo, usaba menos droga o dejé de hacerlo.		
5. No me importa si tengo una sobredosis.		
6. Tengo otros problemas de salud como hepatitis, asma, EPOC, heridas abiertas.		
7. Estoy embarazada o en el postparto.		
8. He tenido una sobredosis en los últimos tres meses.		
9. Busco fentanilo o el dope más fuerte.		
10. Estoy mezclando dope/heroína y otras drogas callejeras.		
11. Uso diferentes cantidades y tipos de drogas y traficantes.		
12. En estos momentos estoy usando metadona, buprenorfina o algún otro tratamiento asistido con medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés).		
13. No pruebo mis drogas antes de usarlas.		
14. Me inyecto sustancias.		
15. No tengo cubiertas mis necesidades básicas, como vivienda, comida, ropa o conexión con los demás.		