

## Evitando Recaídas



### ¿Qué es una recaída en la adicción?

Es cuando un adicto que está en proceso de recuperación comienza a usar drogas o alcohol nuevamente. El uso por un corto período de tiempo se le conoce como una recaída parcial. El uso por un período de tiempo largo se le conoce como una recaída total.

### ¿Cómo sé si voy a tener una recaída?

Las recaídas usualmente ocurren en tres etapas:

- 1. Recaída Emocional :** Los pensamientos positivos que tiene acerca de la recuperación son substituídos por aquellos que le inducen a usar las sustancias, o alcohol, nuevamente. Le recuerdan lo bien que se sentía al usarlas y piensa que la única manera de sentirse mejor es volver a usarlas, pero que esta vez , puede controlarlas. También es posible que nie que que tenga intenciones de usarlas nuevamente.
- 2. Recaída Parcial:** Tiene un episodio en el cual usa drogas o alcohol lo cual le llevan a una recaída total si no vuelve a su antiguo tratamiento.
- 3. Recaída Total:** Comienza el uso total de drogas o alcohol.

### ¿Cómo puedo prevenir una recaída?

Si usted está en proceso de recuperación, ha logrado mucho, pero la recuperación es un proceso continuo. A continuación le indicamos algunos pasos a seguir:

- Reconozca las causas que lo pueden llevar a una recaída. La depresión, el estrés, coraje, soledad, aburrimiento, frustraciones, falta de interés, cambios, uso de otras drogas y problemas de la vida diaria le pueden llevar a pensar acerca de una recaída.

**Continúa al Dorso**

# Evitando Recaídas

continuación.....

➤ **Haga cambios positivos. Al momento que experimente algunas de las condiciones que fueron mencionadas con anterioridad debe de:**

- Llamar a su terapeuta, consejero, auspiciador, o a un miembro de su un grupo de apoyo para pedirle ayuda
- Examinar las razones por las cuales dejó de usar drogas o alcohol.
- Meditar. Ponerse en contacto con sus sentimientos le puede calmar y ayudarlo a ver las cosas con más claridad. Hacer algo creativo tal como pintar, escribir, escuchar música o construir algo. Hacer alguna actividad física (que requiera esfuerzo físico) tal como jardinería o ejercicio.
- Converse a sí mismo de que está teniendo pensamientos negativos y esfuerzarse por reconocer el progreso que ha tenido.
- Asista a las reuniones de su grupo de apoyo o trate de obtener más citas con su consejero o terapeuta.
- Incluya como parte de su recuperación, a sus familiares y amigos. Ellos pueden proveerle apoyo cuando se sienta desanimado.
- Mantenerse en el programa de recuperación. No se asuste si tiene una recaída. Si esto ocurre, informe a su terapeuta, consejero, auspiciador, ó a alguna persona de su grupo de apoyo inmediatamente. Una vez que determine lo que le llevó a recaer , y como llego a participar en ello, puede prevenir que ocurra nuevamente. Un desliz no significa que usted ha fracasado. Aprenda de la experiencia y siga adelante.

Si usted necesita ayuda, contacte a un director del cuidado, su mas cercano proveedor de el network llame a ValueOptions de Kansas al:

**1-866-645-8216**

<http://www.valueoptions.com/kansas>



## Recursos:

**Departamento de los Estados Unidos de Salud y Servicios Humanos**

**Institutos Nacionales de Salud**

301-496-4000

TTY 301-402-9612

[NIHinfo@od.nih.gov](mailto:NIHinfo@od.nih.gov)

Contáctenos en Español

<http://www.nih.gov/health/infoline.htm>

líneas de salud de peaje-liberta

[http://health.nih.gov/search.asp?category\\_id=21&terms=substance%20abuse&page=track=search](http://health.nih.gov/search.asp?category_id=21&terms=substance%20abuse&page=track=search)

**Institutos Nacionales en Abuso de Drogas**

<http://www.nida.nih.gov/NIDAHome.html>

**Kansas SRS**

**(Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas)**

Servicios de Alcohol y Abuso de Drogas

**1-800-586-3690**

Las 24 horas del día

<http://www.srskansas.org/hcp/AAPSPublicHome.htm>

Para mas informacion en Prevencion, Educacion y Alcance, o para informacion de beneficios, llame al:

**1-866-645-8216**

Patrocinado por ValueOptions de Kansas y el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas