



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

Frecuentemente, las personas que sufren otros trastornos de salud mental pueden automedicarse con sustancias. Aproximadamente 1 de cada 13 adultos que trabajan tienen problemas con el trastorno por consumo de alcohol, según una SAMHSA 2017 National Survey on Drug Use and Health. Más de 10 millones de adultos en EE. UU. tienen trastorno de salud mental y adicción.

Alrededor del 68% de la mayoría de las 70,000 muertes por sobredosis de drogas en 2017 involucraron opiáceos.

El uso indebido de sustancias no discrimina

Cada año, casi 2 millones de adolescentes (de 12 a 17 años de edad) son diagnosticados con un trastorno por uso de sustancias. Mientras que los hombres son propensos al uso indebido de un surtido más amplio de sustancias ilícitas disponibles, las mujeres tienen la misma probabilidad de desarrollar adicción al uso de sustancias. Además, the National Institute on Drug Abuse informa que el abuso del alcohol por parte de las mujeres ha aumentado en los últimos años.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Padres, maestros, adolescentes y profesionales de la salud pueden obtener más información acerca de tratamientos para diferentes tipos de drogas en the [National Institute on Drug Abuse](#).

El apoyo social es clave para mantener la salud emocional y el bienestar.

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the **Suicide Prevention Lifeline** al 1-800-237-8255

MindWise.org

