

# LIBRO DE AUTOAYUDA DE FILADELFIA

una guía sobre la prevención de  
sobredosis



Obtén más información  
sobre las sobredosis

Mantente seguro, conoce  
los riesgos

Obtén ayuda para ti o  
un ser querido

Encuentra recursos locales

# En 2023, 1,310 personas murieron por sobredosis en Filadelfia.

## ¿Qué es una sobredosis?

Una sobredosis ocurre cuando una droga o una combinación de drogas sobrecarga el organismo de una persona. Las sobredosis se producen con numerosas sustancias. Esto incluye opioides como la heroína y el fentanilo, estimulantes como la cocaína o la combinación de más de una sustancia.

En caso de sobredosis, la persona puede perder la consciencia o tener problemas para respirar. Al igual que una intoxicación, una sobredosis puede provocar la muerte.

En Filadelfia, entre 2019 y 2023, las muertes por sobredosis

**aumentaron un 61%** en la población afroamericana,  **aumentaron un 17%** en la población hispana, y  **disminuyeron un 19%** en la población blanca.

# ¿Qué ocurre en Filadelfia?

El suministro de drogas en Filadelfia se ha vuelto más impredecible que nunca.

Esto significa que muchas personas pueden no saber qué están consumiendo en realidad o lo fuerte que es. El cambio en la oferta de drogas hace que su consumo sea más peligroso que antes.

## Reducción del daño

- Utilizar tiras reactivas de fentanilo en todas las sustancias
- Comenzar con una pequeña dosis e ir despacio
- Intentar no consumir solos
- Evitar mezclar drogas
- Tener naloxona a mano y preparada



Escanea este código QR para aprender a utilizar las tiras reactivas de fentanilo.

**La mayoría de las muertes a causa de sobredosis en Filadelfia ocurren dentro del hogar.**

# Llevar **naloxona** y saber cómo utilizarlo.

## Signos de una sobredosis

- Latidos anormales del corazón
- Respiración lenta, superficial o detenida
- No responder a tu voz o al tacto
- Las uñas o los labios se vuelven grises, violetas o azules

## Qué hacer si alguien tiene una sobredosis

1. Llama al 911.
2. Si tienes naloxona, inyéctala en la persona.
3. Mantén a la persona despierta y respirando.
4. Coloca a la persona de lado.
5. Permanece con la persona hasta que llegue la asistencia de emergencia.

Visite **[substanceusephilly.com/get-supplies](https://www.substanceusephilly.com/get-supplies)** para obtener naloxona y otros suministros.

# ¿Qué es la naloxona?

**La naloxona es un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides y salvar la vida de una persona.**

La naloxona bloquea temporalmente los efectos de los opioides, ayudando a la persona a respirar nuevamente.

**Narcan®** es una conocida marca de naloxona, un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides y salvar vidas. La naloxona bloquea temporalmente los efectos de los opioides, lo que permite que la persona vuelva a respirar. El uso de la naloxona es seguro y no perjudicará a nadie si está tomando otra droga. Tarda entre 2 y 5 minutos en hacer efecto y puede que se necesite más de una dosis. No es adictiva y no se puede utilizar para drogarse.

## Cómo utilizar la naloxona



Escanea este código QR para aprender a utilizar naloxona.

**Lo más importante que pueden hacer los habitantes de Filadelfia para evitar las sobredosis es llevar naloxona y saber cómo usarla.**

# Consumo de sustancias y adicción

## ¿Qué es consumo de sustancias?

El consumo de sustancias se refiere al consumo de cualquier droga. Esto incluye drogas legales e ilegales. Puede incluir el trastorno por consumo de sustancias leve, moderado o grave, así como el consumo recreativo de drogas.

## ¿Por qué las personas consumen sustancias?

- **Para sentirse bien.** Algunas personas consumen drogas por las sensaciones positivas que producen.
- **Para sentirse mejor.** Algunas personas consumen drogas para aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión o la abstinencia.
- **Para hacer las cosas mejor.** Algunas personas consumen drogas porque creen que les ayudan a mejorar en la escuela, el trabajo o el deporte.
- **Curiosidad y presión social.** Los jóvenes pueden probar las drogas por curiosidad o para quedar bien con sus amigos.

## ¿Qué es una adicción?

La adicción se caracteriza por la incapacidad de controlar el impulso de consumir drogas, incluso cuando hay consecuencias negativas.

## ¿Qué es el trastorno por consumo de sustancias?

El trastorno por consumo de sustancias (SUD) es un trastorno médico complejo en el que se produce un consumo intenso e incontrolado de una sustancia hasta el punto de que deteriora la capacidad de la persona para desenvolverse en la vida cotidiana.

# Sustancias frecuentes

# Opioides



## ¿Qué son los opioides?

Los opiáceos son una clase de fármacos que se usan para controlar el dolor.

- **Analgésicos recetados** como:  
OxyContin (oxy), Percocet (percs), hidromorfona (Dilaudid), hidrocodona (Vicodin), morfina.
- **Drogas callejeras** como la heroína y el fentanilo (fetty).
- **Medicamentos que se usan en el tratamiento** como la metadona y la buprenorfina.

Los opioides se pueden usar para aliviar el dolor y proporcionar relajación y felicidad. También pueden tener efectos secundarios nocivos como: somnolencia, confusión, náuseas, estreñimiento, respiración lenta.

Consumir grandes cantidades de cualquier opiáceo puede provocar una sobredosis de opiáceos, lo que puede ser mortal si no se trata inmediatamente (ver página 3).

## ¿Qué ocurre si se mezclan distintos fármacos?

Mezclar distintos tipos de drogas puede complicar la predicción de sus efectos y aumentar el riesgo de sobredosis.

**En Filadelfia durante 2023, el 55% de todas las muertes por sobredosis estuvieron relacionadas con opiáceos y estimulantes.** 6

# Sustancias frecuentes

# Estimulantes

## ¿Qué son los estimulantes?

**Una clase de drogas que pone a una persona en alerta** al acelerar los mensajes que viajan entre el cerebro y el cuerpo. Los estimulantes también se denominan "uppers".

- **Drogas callejeras** como la cocaína (crack), las anfetaminas (speed) y la metanfetamina.
- **Cafeína y nicotina.**

## ¿Qué es la sobreestimulación?

La sobreestimulación se produce cuando el cuerpo o la mente reaccionan mal al consumo de un estimulante. La sensación de sobreestimulación puede variar de una persona a otra, pero puede incluir: sensación de pánico o miedo (paranoia), náuseas/vómitos, agitación o sacudidas (temblores), fuertes dolores de cabeza.

## Qué hacer cuando no es una emergencia:

Hidrátese, refrésquese con una ducha fría o caliente, cambie de ambiente, coma algo.

## Llame al 911 si alguien está experimentando signos de:

Ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, convulsiones, alucinaciones o delirios, temperatura corporal superior a 104° F.

**Stimulants have become more common.**

**Los estimulantes se han vuelto más comunes. En 2023, se detectaron estimulantes en el 70% de las muertes por sobredosis en Filadelfia**



# Comenzar el viaje

## ¿Qué es la recuperación? ¿Es adecuada para mí?

La recuperación es un proceso de cambio que puede permitir a las personas mejorar su salud y bienestar, vivir una vida autodirigida y alcanzar todo su potencial. La recuperación es diferente para todos, no es una solución “igual para todos”.

## ¿Qué opciones de tratamiento están disponibles?

**Estancia residencial y hospitalaria:** Si tu evaluación muestra que deberías permanecer en un hospital o en un programa de hospitalización, el profesional de la salud del comportamiento con el que te reuniste se pondrá en contacto con tu seguro para obtener la aprobación y encontrar un programa que se ajuste a tus necesidades.

**Terapia ambulatoria:** Muchas personas se recuperan de trastornos por consumo de sustancias sin necesidad de ingresar en un hospital o centro médico. Durante la terapia ambulatoria, puedes visitar a un profesional de la salud del comportamiento para acceder a los servicios y la medicación que puedas necesitar. El objetivo es ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento de los impulsos.

# Recibir cuidado

## Cómo encontrar el tratamiento

- **Llama a los servicios a miembros de CBH al 888-545-2600 en cualquier momento** para obtener ayuda para tratar una adicción a las drogas o al alcohol.
- **Si no tienes un seguro**, llama a Iniciativa Especial de Salud del Comportamiento (BHSI) al **215-546-1200**.
- **Visita [findtreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)** para conseguir un proveedor cerca de ti.

## Qué esperar

### **El tratamiento comienza con asesoramiento.**

Antes de comenzar el tratamiento, necesitarás asesoramiento. Te reunirás con un profesional de la salud del comportamiento para una entrevista que te ayudará a determinar qué tipo de tratamiento necesitas.

## Dónde ir para recibir asesoramiento

- **Friends Hospital**  
4641 Roosevelt Blvd. 215-831-2600
- **Centro Médico Einstein**  
5501 Old York Road, 215-951-8300
- **Hospital Pensilvania (Hall Mercer)**  
245 S. Eighth St. 215-829-5433
- **Hospital de Temple/Episcopal**  
100 E. Lehigh Ave. 215-707-2577
- **Centro de ayuda para crisis para niños de Filadelfia**  
3300 Henry Ave. Falls Two Bldg., 3rd Fl. 215-878-2600
- **Gaudenzia** 1306 Spring Garden St., 267-315-6907

# Trauma

## ¿Qué es el trauma?

**El trauma es una respuesta emocional a un evento dañino.** El trauma puede ocurrir a partir de una sola experiencia o de una serie de acontecimientos que el paciente experimenta como física o emocionalmente dañinos o que ponen en peligro su vida. **Si no se trata**, el trauma puede tener efectos duraderos y negativos en tu bienestar social, mental y espiritual.

## ¿Dónde puedo obtener recibir apoyo para el trauma?

- **Llama a los servicios a miembros de DBH al 888-545- 2600.** Pregunta por la terapia enfocada en los traumas
- **Llama al Centro de Tratamiento de Crisis para Niños al 215 496-0707** para los niños de 13 años y más pequeños.
- **Habla con un amigo o pariente de confianza.**
- **Visita [DBHIDS.org/BOOST](https://www.dbhids.org/BOOST)** para obtener más recursos.

## ¿Qué pasa si el trauma afecta a mi comunidad?

**Si tu comunidad** sufrió recientemente una experiencia estresante que incluyó violencia, pérdidas, accidentes, incendios o cualquier cambio, **Network of Neighbors en el 267-233-4867 o a Office of Safe Neighborhoods en el 215-686-0789 para obtener ayuda.**

# Salud mental y bienestar

## ¿Qué es la salud mental?

**La salud mental** es un estado de bienestar mental que nos permite afrontar las tensiones de la vida, realizar nuestras capacidades, aprender bien y trabajar bien, y contribuir a nuestra comunidad.

## Si tú o un ser querido sufren trastornos emocionales

**Llama al 988 o al (215) 685-6440** si tú o un ser querido sufren una crisis de salud mental o tienen pensamientos suicidas.

## Sitios web para visitar

### **HealthyMindsPhilly.org**

Para exámenes en línea y aprender a dar los primeros auxilios para la salud mental, entre otros eventos.

### **CBHPhilly.org**

Para encontrar servicios de salud mental o consumo de sustancias para pacientes de Medicaid.

### **DBHIDS.org/BOOST**

Para obtener más recursos.

# NÚMEROS QUE DEBES CONOCER

## Emergencia

**Llama al 911** de inmediato en caso de emergencia o si tu seguridad está en peligro acechante. Si crees que una persona sufre una sobredosis, llama al 911 y espera a que llegue el EMS.

**Llama o envía un mensaje al 988** si tú o un ser querido sufren una crisis de salud mental o tienen pensamientos suicidas. La Línea de Crisis de Filadelfia está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para ofrecer apoyo en salud mental y prevención del suicidio.

**Llama o envía un mensaje al 211** para recibir apoyo en tiempo real relacionado con la prevención de la violencia con armas y acceder a recursos y servicios para ti y tu vecindario.

**Llama al 1-866-723-3014** si tú o alguien que conoces sufren violencia de pareja en el hogar. La Línea directa contra la violencia doméstica en Filadelfia proporciona intervención en crisis, plan de seguridad, recursos y referencias. Los consejeros(as) de la línea directa pueden ayudarte a que te conectes con servicios gratuitos en Filadelfia.

## Vivienda

- **Extensión comunitaria para las personas sin hogar 24/7:** Llama al 215-232-1984 si tú o alguien más necesita refugio a cualquier hora del día o de la noche.
- **Asistencia para el refugio de emergencia:** Llama al 215-686-7175 para hablar con la Oficina de Servicios para las Personas sin Hogar.

- **Prevención de desalojo** Llama a la línea directa para inquilinos de Filadelfia al 267-443-2500 para obtener más información sobre los derechos de los inquilinos si te enfrentas a un desalojo.
- **Reparación de viviendas** Llama al 215-448-2160 para hablar con la División de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Filadelfia la cual ayuda a los propietarios con reparaciones básicas.
- **Asistencia frente al corte de suministro de servicios públicos** Llama al 215-972-5170 para ver si estás en condiciones de recibir dinero del Fondo de Servicios de Emergencia de Servicios Públicos.
- **Factura de calefacción a gas** Llama a LIHEAP al 866-857-7095 para recibir ayuda con tu factura de gas.
- **Ingresos bajos de vivienda** Visita [bit.ly/PHLhousing](http://bit.ly/PHLhousing) para buscar apartamentos en Filadelfia.
- **Vivienda accesible** Visita [bit.ly/AffordPHL](http://bit.ly/AffordPHL) para buscar viviendas accesibles en Filadelfia.
- **Programas de ayuda al alquiler** Visita [rentassistance.us](http://rentassistance.us).

## Salud

- **Línea de crisis de Filadelfia** Llama o envía un mensaje al 988 para recibir apoyo en una crisis de salud mental y prevención de suicidio. Visita [988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat) para enviar un mensaje a un consejero(a).
- **Salud del comportamiento comunitaria** Llama al 888-545-2600 para recibir servicios de salud mental y tratamiento del consumo de sustancias para los habitantes de Filadelfia con Medicaid.
- **Servicios de salud del comportamiento** Llama al 215-599-2150 para averiguar si cumples con los requisitos para usar los servicios de salud mental y adicción en el Departamento de Administración de Casos Específicos. 13

- **Tratamiento del consumo de sustancias de la BHSI**  
Si tienes seguro limitado o no tienes seguro, llama a la Iniciativa Especial de Salud del Comportamiento al 215-546-1200 para recibir opciones de tratamiento.
- **Apoyo gratuito ante el duelo y pérdida** Llama al 215-685-7408 o 215-685-7411
- **Línea directa para la violencia doméstica** Llama al 866-723-3014 para hablar con un consejero(a).
- **Asistencia y cobertura médica** para solicitar una cobertura pública, llama a Medicaid al 215-560- 7226, Servicios para miembros del CBH al 888- 545-2600, o a través de internet en [compass.state.pa](http://compass.state.pa).
- **Centro médico municipal** encuentra un centro médico cerca de ti en [www.phila.gov/services/mentalphysicalhealth/city-health-centers](http://www.phila.gov/services/mentalphysicalhealth/city-health-centers).
- **PHMC Odontología** Llama al 215-309-6223 para recibir servicios odontológicos de emergencia y telesalud.
- **Servicios de salud y odontología** Llama al 215-320-6187 para concertar una cita en el Centro de Bienestar Stephen Klein (Stephen Klein Wellness Center).
- **Recursos para menores** Llama al 215-836-0958 o visita Cradles to Crayons en 4700 Wissahickon Ave., Suite 142, Filadelfia, PA 19144.

## Alimentos

- **Comida gratis** Visita [phila.gov/food](http://phila.gov/food) para encontrar alimentos o comidas gratis cerca de ti. No es necesario tener identificación.
- **Despensas de alimentos** Llama al 311 o la Coalición Contra el Hambre por comidas calientes al 1800-5HUNGRY para recibir comidas calientes y asistencia alimentaria en tu área.

- **Establecimientos de comida para la tercera edad** Llama al 215-765-9040 a la Corporación de Filadelfia para la Vejez para reservar 5 o 7 comidas gratis por semana.
- **Línea directa de SNAP** Llama al 215-430-0556 para solicitar cupones de comida y otros beneficios.
- **Entrega gratis de comestibles** Visita [amazon.com/snap-ebt](https://amazon.com/snap-ebt) para la entrega gratuita de comestibles y regístrate con tu tarjeta EBT.

## Transporte

- **Transporte de asistencia médica** llama a Modivcare al 877-835-7436 para pedir transporte a citas para personas con Medicaid.
- **Transporte a cita médica** Llama al 215-580-7145 para conseguir un aventón a tus citas médicas o una ayuda con los gastos.
- **Servicios de transporte para personas con discapacidad** Llama a SEPTA al 888-545-2600 para recibir información sobre el programa ShareRide y sobre los servicios de transporte para personas con discapacidad.
- **Programas de acceso al transporte** Visita [lyft.com/lyftup](https://lyft.com/lyftup) para conseguir un aventón para comprar comestibles, ir a trabajar, votar y vacunarte

## Reinserción

- **Oficina de Asociaciones de Reinserción** Llama al 215-683-3370 para que te pongan en contacto con los servicios de reinserción más cercanos, o visítanos en persona en el 1425 Arch St, de lunes a viernes, de 09:00 a. m. a 05:00 p. m.
- **Si comenzaste a tomar suboxone en la cárcel,** llama a Action Wellness al 215-981-0088 y pide hablar con un miembro del personal de LEAP. Ayuda para encontrar un proveedor de MAT y mucho más. No necesitas dejar de consumir drogas para participar en el programa.

# Beneficios

- **BenePhilly** Para solicitar beneficios públicos, así como Medicaid, Discapacidad del Seguro Social y créditos fiscales para menores, llama al 833-373-5868 o envía "HOGAR" al 741741.
- **Campaña para familias trabajadoras** Llama al 215-454-6483 para obtener ayuda gratuita para pagar tus impuestos.
- **Línea directa para Recibir Asistencia Jurídica de Filadelfia** Si necesitas ayuda para tramitar el subsidio de desempleo, cuestiones fiscales u otros asuntos, llama al 215-981-3800.
- **Servicios Legales Comunitarios** Llama al 215-981-3700 para recibir asistencia legal relacionada con los beneficios, incluido SSI.

# Reducción del daño

- **Consiga naloxona** en una estación de bomberos de Filadelfia o en la farmacia de su área.
- **Consiga tiras reactivas de fentanilo y otros suministros.** Visite [substanceusephilly.com/get-supplies](http://substanceusephilly.com/get-supplies).
- **Realice un curso de formación gratuito.** Consulte el calendario de eventos de SUPHR e inscríbese para una formación en [substanceusephilly.com/events](http://substanceusephilly.com/events).

# Recursos adicionales

- **Busca ayuda** Visita [findhelp.org](http://findhelp.org) para buscar alimentos, suministros de servicios públicos, transporte y mucho más.
- **Guía para saber dónde pedir ayuda** Visita [projecthome.org/where-to-turn](http://projecthome.org/where-to-turn) para encontrar una lista de recursos para personas sin hogar sobre salud y seguridad, beneficios, asistencia jurídica y mucho más.

