

Tu Guía Comunitaria Para Acabar Con El Estigma De La Adicción A Los Opioides

¿Por qué es importante acabar el estigma? Cuando las comunidades se unen para reducir el estigma en torno a la adicción, los resultados son profundos:

- **43% más éxito en los tratamientos** en comunidades libres de estigma³
- **Las personas de la comunidad** suelen ser las primeras en notar cuándo alguien necesita ayuda²
- **Tus actitudes pueden influir directamente** en que tus vecinos busquen un tratamiento que les salve la vida¹

Tu voz tiene el poder de salvar vidas. Aquí tienes algunas formas.

Comprende Qué es la Adicción

La adicción es una condición médica crónica, no un fallo moral⁴. Así como no culparíamos a alguien por desarrollar diabetes o una enfermedad cardíaca, la adicción es un problema de salud que cambia la estructura y la función del cerebro.

Verdades clave sobre la adicción:

- Cualquiera puede desarrollar adicción: afecta por igual a todos los grupos demográficos⁵
- La recuperación es posible; millones de personas en Estados Unidos son prueba de ello⁶
- Los tratamientos basados en evidencia son altamente efectivos cuando las personas pueden acceder a ellos⁷



Comprende el Impacto del Estigma

Todos deseamos una comunidad saludable y para lograrlo, las personas que enfrentan una adicción deben sentirse cómodas buscando apoyo y tratamiento. Cuando nuestra comunidad estigmatiza la adicción, las consecuencias repercuten en cada familia y vecindario:

- **Retraso de 8 años** en la búsqueda de tratamiento por vergüenza y miedo⁸
- **Mayor riesgo de sobredosis** cuando las personas ocultan sus dificultades en un aislamiento peligroso⁹
- **Devastación de familias y redes sociales** cuando el estigma divide a las comunidades¹⁰
- **\$4 billones** en costos económicos a nivel nacional por el trastorno por consumo de opioides¹¹

Cada comentario que juzga, cada puerta cerrada, cada espalda volteada aleja a alguien de la ayuda que desesperadamente necesita.

Cuatro Acciones Que Puedes Tomar Hoy

1. El lenguaje importa

Las palabras que usamos importan. Las investigaciones muestran que cambiar el lenguaje por sí solo reduce el estigma en un 23% en encuestas comunitarias.¹²

En Lugar de	Di Esto
Adicto, drogadicto, usuario, abusador de sustancias	Persona con trastorno por consumo de sustancias o Persona que consume drogas
Adicto en recuperación, exadicto	Persona en recuperación
Abuso de sustancias	Uso de sustancias para drogas ilícitas y uso indebido de sustancias para medicamentos recetados
Hábito de drogas	Trastorno por consumo de sustancias, trastorno por consumo de opioides, adicción

2. Conviértete en una Fuente de Información Confiable¹³

Combate los mitos comunes con datos.

Mito	Realidad
La adicción es una elección	La adicción cambia la estructura y la función del cerebro
Las personas pueden simplemente dejarlo	La adicción requiere tratamiento médico, como otras enfermedades crónicas
La recuperación rara vez funciona	La mayoría de las personas que reciben tratamiento se recuperan con éxito

3. Promueve el Apoyo sobre el Aislamiento

El apoyo social aumenta el éxito de la recuperación en un 67%¹⁴. Así puedes brindarlo:

- Incluir a personas en recuperación en actividades sociales y eventos comunitarios
- Apoyar negocios y organizaciones amigables con la recuperación
- Abogar por viviendas de recuperación en tu vecindario
- Informarte sobre recursos locales de tratamiento para compartir con otras personas

4. Aboga por el tratamiento, no por el castigo

Ayuda a tu comunidad a tratar la adicción como el problema de salud que es:

- Apoyar la financiación de tratamientos en los presupuestos locales
- Abogar por tribunales de drogas y programas de derivación
- Contrarrestar actitudes “NIMBY” (no en mi vecindario) hacia los centros de tratamiento
- Votar por políticas que prioricen la salud sobre el castigo

Tu plan de acción diario: ser un aliado de la recuperación

En Las Conversaciones

- **Escucha sin juzgar** cuando alguien comparte sus dificultades. Pregunta “¿Cómo puedo ayudarte?” en lugar de dar consejos no solicitados. Comparte recursos en vez de intentar “arreglar” el problema por tu cuenta y respeta siempre la privacidad: nunca compartas el estado de recuperación de alguien sin su permiso.

En Tu Vecindario

- **Da la bienvenida a las viviendas de recuperación** en lugar de oponerte a ellas. Apoya a los centros de tratamiento locales con voluntariado o donaciones. Organiza eventos educativos en tu hogar o espacio comunitario y demuestra un comportamiento inclusivo para niñas, niños y otros miembros de la familia.

En línea y en Redes Sociales

- **Comparte historias positivas de recuperación** (con autorización). Corrige la desinformación sobre la adicción cuando la veas. Usa un lenguaje respetuoso en todas tus publicaciones y amplifica las voces de quienes están en recuperación.

Cómo reconocer cuándo alguien necesita ayuda

Observa estos cambios de comportamiento:

- Aislamiento de la familia y amistades
- Disminución del rendimiento en el trabajo o la escuela
- Cambios en la apariencia o la higiene
- Problemas financieros o préstamos frecuentes de dinero
- Problemas de salud o enfermedades frecuentes

Cómo ayudar:

- Expresa tu preocupación sin juzgar
- Proporciona recursos y números de teléfono específicos
- Ofrece ayuda para programar citas o proporcionar transporte
- Continúa mostrando amor y apoyo sin importar su respuesta

¿Tú o alguien que conoces necesitan ayuda para encontrar tratamiento por un trastorno por consumo de sustancias? [Completa este formulario.](#)

Recursos Esenciales

Recursos Educativos Nacionales

- [National Institute on Drug Abuse](#)
- [SAMHSA National Helpline](#): 1-800-662-4357
- [Shatterproof](#)
- [Partnership to End Addiction](#)

Recursos en Connecticut

- [CT Department of Mental Health and Addiction Services](#)
- [Connecticut Community for Addiction Recovery](#)
- [CT 211](#) (Información y referencia): Llama 2-1-1
- [New Haven Health Department](#)

Oportunidades de Capacitación

- La Capacitación en Prevención y Respuesta a Sobredosis y en Prevención del Suicidio está disponible en el [New Haven Health Department](#).
- [Mental Health First Aid](#)

Recuerda: La Recuperación es un Esfuerzo Comunitario

Se necesita una comunidad para criar a una niña o a un niño y para apoyar la recuperación. Cada conversación, cada acto de compasión y cada gesto de comprensión nos acerca a una comunidad libre de estigma donde todas las personas puedan sanar. **Tus acciones de hoy pueden salvar una vida mañana.**

Sources

1. [Social Science & Medicine](#)
2. [American Journal of Community Psychology](#)
3. [Addiction Research & Theory](#)
4. [American Medical Association](#)
5. [SAMHSA National Survey on Drug Use and Health](#)
6. [Recovery Research Institute](#)
7. [Cochrane Reviews on Addiction](#)
8. [Journal of Substance Abuse Treatment](#)
9. [Drug and Alcohol Dependence](#)
10. [Journal of Family Studies](#)
11. [Partnership to End Addiction](#)
12. [Health Communication Research](#)
13. [NIDA Community Education](#)
14. [Journal of Addiction Medicine](#)