

# IS MY SUBSTANCE USE SAFE?



## ALCOHOL



## OPIOIDS



## TOBACCO

<p><b>In the last year have I:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• had &gt; 4 drinks in one day or 7 drinks in one week</li> <li>• had &gt; 5 drinks in one day or 14 drinks in one week</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• taken an opioid pain medicine not prescribed to me</li> <li>• taken more of an opioid pain medication than was prescribed</li> <li>• used heroin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smoked a cigarette</li> <li>• chewed tobacco</li> </ul>
<p><b>Risks</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• High risk of serious injury, cancer, heart attack, stroke.</li> <li>9% of U.S. adults drink MORE than BOTH daily and weekly limits.</li> <li>19% of U.S. adults drink MORE than EITHER daily and weekly limits.</li> <li>35% of U.S. adults drink LESS than daily OR weekly limits.</li> <li>37% of U.S. adults NEVER drink.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• If opioid use feels good, you are at increased risk of addiction.</li> <li>• Taking your normal prescribed opiate dose can make your brain forget to breathe while you're asleep.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tobacco causes more strokes and heart attacks than cancer.</li> <li>• Tobacco + HPV = Cervical Cancer Risk</li> </ul>
<p><b>Medication Treatments</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naltrexone: 50 mg oral daily or 380 mg intramuscular injection every month</li> <li>• Acamprosate: 666 mg oral 3 times/day</li> <li>• Topiramate: 100 mg oral daily</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naltrexone: 380 mg intramuscular injection once a month</li> <li>• Buprenorphine: 2-24 mg sublingually daily</li> <li>• Methadone maintenance: 60-120 mg oral daily</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicotine Replacement Therapy (NRT) (combinations are OK)</li> <li>• Varenicline: 0.5 mg daily x 3 days, then 0.5 mg twice/day x 4 days, then quit on day 7 and start 1 mg twice/day</li> <li>• Bupropion SR 150 mg oral twice/day (ok with NRT)</li> </ul>
<p><b>Non-Medication Treatments</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Counseling (outpatient)</li> <li>• Intensive Outpatient Therapy (IOP)</li> <li>• Residential (inpatient)</li> <li>• Spirituality-based groups: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcoholics Anonymous (AA)</li> </ul> </li> <li>• Non-spirituality-based groups: <ul style="list-style-type: none"> <li>- SMART Recovery</li> <li>- Life Ring</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Counseling (outpatient)</li> <li>• Intensive Outpatient Therapy (IOP)</li> <li>• Residential (inpatient)</li> <li>• Spirituality-based groups: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Narcotics Anonymous (NA)</li> </ul> </li> <li>• Non-spirituality-based groups: <ul style="list-style-type: none"> <li>- SMART Recovery</li> <li>- Life Ring</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Counseling (outpatient)</li> <li>• Intensive Outpatient Therapy (IOP)</li> <li>• 1-800-QUIT-NOW</li> </ul>



Scan with a smartphone to learn more about available resources and services near you.

# Recovery can start today.

Please talk to your provider if you answered yes to any of the questions above.

# ¿ES SEGURO MI USO DE SUSTANCIAS?



## ALCOHOL



## OPIOIDES



## TOBACO

En el último año he:



- tomado más de 4 bebidas en un día o 7 bebidas en una semana
- tomado más de 5 bebidas en un día o 14 bebidas en una semana



- tomado un medicamento opioide para el dolor que no se me recetó
- tomado más cantidad de un medicamento opioide para el dolor que la cantidad recetada
- usado heroína



- fumado un cigarro
- masticado tabaco



Riesgos

- Alto riesgo de sufrir una lesión grave, cáncer, ataque al corazón, derrame cerebral.

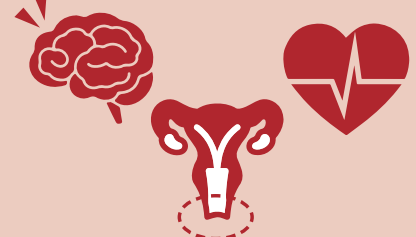


El 9% de los adultos de los EE.UU. beben MÁS que los límites diarios Y los límites semanales.  
El 19% de los adultos de los EE.UU. beben MÁS que los límites diarios O los límites semanales.  
El 35% de los adultos de los EE.UU. beben MENOS que los límites diarios O los límites semanales.  
EL 37% de los adultos de los EE.UU. NUNCA beben.

- Si el uso de opioides le hace sentirse bien, corre mayor riesgo de adicción.
- Si toma su dosis normal recetada de opioides, puede hacer que su cerebro se le olvide respirar al dormir.



- El tabaco causa más derrames cerebrales y ataques al corazón que cáncer.
- Tabaco + VPH = Riesgo de cáncer cervical



Tratamientos con medicamentos

- Naltrexona: 50 mg oral al día o inyección intramuscular de 380 mg cada mes
- Acamprosato: 666 mg oral 3 veces/día
- Topiramato: 100 mg oral al día



- Naltrexona: inyección intramuscular de 380 mg una vez al mes
- Buprenorfina: 2-24 mg sublingual al día
- Mantenimiento con metadona: 60-120 mg oral al día



- Terapia de sustitución de nicotina [NRT por sus siglas en inglés] (están bien las combinaciones)
- Vareniclina: 0.5 mg diariamente x 3 días, luego 0.5 mg 2 veces/día x 4 días, luego deje de usar tabaco el día 7 y empiece a usar 1 mg 2 veces/día
- Bupropion SR 150 mg oral 2 veces/día (se puede tomar con la NRT)



Tratamientos sin medicamentos

- Terapia de consejos (paciente ambulatorio)
- Terapia de consejos intensiva para pacientes ambulatorios [IOP por sus siglas en inglés]
- Residencial (paciente internado)
- Grupos basados en la espiritualidad - Alcohólicos Anónimos (AA)
- Grupos no basados en la espiritualidad - SMART Recovery - Life Ring



- Terapia de consejos (paciente ambulatorio)
- Terapia de consejos intensiva para pacientes ambulatorios [IOP por sus siglas en inglés]
- Residencial (paciente internado)
- Grupos basados en la espiritualidad - Narcóticos Anónimos (NA)
- Grupos no basados en la espiritualidad - SMART Recovery - Life Ring

- Terapia de consejos (paciente ambulatorio)
- Terapia de consejos intensiva para pacientes ambulatorios [IOP por sus siglas en inglés]
- 1-800-QUIT-NOW



Escanee con un teléfono inteligente para informarse más a fondo sobre los recursos y servicios más cercanos.

**La recuperación puede empezar hoy mismo.**

No deje de hablar con su proveedor de atención si contestó afirmativamente cualquiera de las preguntas de más arriba.