

# Substance Abuse or Dependence

**Substance abuse** is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk, such as when driving, working with tools, or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law or at work or school

**Substance dependence** is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

## Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

# Abuso o dependencia de sustancias

El **abuso de sustancias** es un patrón de consumo de alcohol o drogas que lleva a desarrollar problemas en la vida de las personas. Estos problemas pueden:

- poner en situación de riesgo a otras personas, como al conducir, trabajar con herramientas o cuidar niños;
- provocar problemas con la familia o los amigos;
- provocar problemas con la ley o en el trabajo o la escuela.

La **dependencia de sustancias** es la necesidad de consumir alcohol o drogas. Una persona continua bebiendo alcohol o consumiendo drogas a pesar de los problemas en su vida. La persona normalmente necesita más alcohol o drogas para obtener el mismo efecto. A medida que aumenta la dependencia, la persona se aleja más de la familia y los amigos. Disminuye el desempeño en el trabajo o la escuela y se producen problemas de salud. Es posible que esta persona no se dé cuenta de la manera en que el consumo de alcohol o drogas afecta su vida. Es posible que existan signos de afecciones físicas o emocionales cuando la persona reduce la dosis o deja de consumir. Esto se llama abstinencia.

## Sustancias de las que se abusa con mayor frecuencia

El alcohol es la droga de la que se abusa con mayor frecuencia. Las sustancias de las que se abusa pueden ser legales o ilegales. Entre las sustancias de las que más se abusa se encuentran:

- bebidas alcohólicas, como cerveza, vino y licores;
- nicotina en cigarrillos y tabaco para masticar;

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglycerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricedin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

### **Signs of Substance Abuse or Dependency**

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs.

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- marihuana o hachís, y cocaína o crack;
- alucinógenos como LSD, mescalina y PCP;
- sedantes como Seconal, Fiorinal y Tuinal;
- derivados del opio, como OxyContin, Vicodin o heroína;
- anfetaminas como dexadrina y bencedrina;
- tranquilizantes como Valium, Xanax y Ativan;
- drogas sociales como GHB y MDMA (éxtasis);
- inhalantes como pegamento, gas, pintura y nitroglicerina;
- esteroides anabólicos;
- medicamentos para dormir como Ambien, Dalmane y Nembutal;
- otros medicamentos como relajantes musculares, ayudas para dormir, Ritalin, Coricedin HBP, jarabes para la tos y muchos otros medicamentos de venta sin receta médica.

### **Signos de abuso o dependencia de sustancias**

Hable con su médico, enfermera u orientador para obtener ayuda si experimenta cualquiera de estos signos.

- Se droga o emborracha de manera regular.
- Bebe alcohol o consume drogas a pesar de los problemas que eso provoca.
- No es capaz de mantener sus promesas de dejar de hacerlo o disminuir el consumo.
- Miente sobre el consumo, especialmente sobre la frecuencia con que bebe alcohol o consume drogas.
- Se pone a la defensiva o enfada cuando se le confronta sobre su consumo.

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- Se aleja de su familia y sus amigos.
- Prefiere la compañía de otros bebedores o consumidores.
- Participa menos en las actividades que solía disfrutar.
- Habla bastante sobre alcohol o drogas.
- Cree que necesita beber alcohol o consumir drogas para divertirse.
- Presiona a otras personas para que beban alcohol o consuman drogas.
- Oculta o esconde alcohol, drogas o suministros.
- Se mete en problemas con la ley.
- Tiene actitudes que ponen en peligro a usted y a otras personas, como conducir bajo la influencia de drogas o alcohol, o conductas sexuales riesgosas.
- Se desempeña de manera deficiente en el trabajo o la escuela debido al consumo antes, durante o después del horario de trabajo o clases.
- Falta al trabajo o a la escuela debido al abuso de sustancias.
- Tiene periodos de amnesia temporal (períodos de tiempo durante el consumo que no recuerda).
- Tiene cambios en el estado de ánimo.
- Se siente deprimido, desamparado o tiene pensamientos suicidas.

## **Hotlines**

There is help available 24 hours a day for the person using the alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

<b>Alcoholics Anonymous</b>	(614) 253-8501
<b>Al-Anon / Al-Teen</b>	(614) 253-2701 1-888-425-2666
<b>Hope Hotline</b>	(614) 228-4673
<b>Ohio Tobacco Quitline</b>	1-800-784-8669
<b>Cocaine Hotline</b>	(614) 443-2653
<b>Narcotics Anonymous</b>	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

## **Líneas de atención directa**

Contamos con ayuda las 24 horas del día para las personas que consumen alcohol o drogas, así como también, para familiares y amigos.

<b>Alcohólicos Anónimos</b>	(614) 253-8501
<b>Al-Anon / Al-Teen</b>	(614) 253-2701 1-888-425-2666
<b>Hope Hotline (Línea directa de la esperanza)</b>	(614) 228-4673
<b>Ohio Tobacco Quitline (Línea para dejar de fumar de Ohio)</b>	1-800-784-8669
<b>Cocaine Hotline (Línea directa para adictos a la cocaína)</b>	(614) 443-2653
<b>Narcóticos Anónimos</b>	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Substance Abuse or Dependence. Spanish