

## Sabemos que permanecer en tratamiento es importante para su recuperación. A continuación, le ofrecemos algunos consejos útiles para ayudar a que alcance sus metas de tratamiento.

Las personas que enfrentan desafíos relacionados con su salud mental, conductual o con la adicción a las drogas o el alcohol pueden encontrar apoyo y esperanza en su recuperación al iniciar y mantener un tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias. Las investigaciones indican que reunirse regularmente con su equipo de tratamiento, sobre todo durante los primeros 90 días, es un componente clave para establecer un plan de recuperación sólido.

¡Usted conoce mejor que nadie lo que le ayuda! Estas son algunas formas de fomentar su recuperación y mantenerse en contacto con su proveedor:

### Pregunte sobre recursos que puedan ayudar a que asista a sus citas:

- ➔ Transporte
- ➔ Cuidado de niños
- ➔ Necesidades legales
- ➔ Asistencia de interpretación y traducción para sus necesidades de atención médica

### Siga su plan de tratamiento con medicamentos:

- ➔ Siempre consulte a su médico antes de dejar de tomar un medicamento
- ➔ En algunos casos, puede llevar algún tiempo hasta que la medicación disminuya de manera notable los síntomas
- ➔ Si siente que su medicamento no es efectivo, comuníquese con su médico
- ➔ Si tiene alguna duda sobre los medicamentos, consulte a su médico o farmacéutico

### Manténgase en contacto:

- ➔ Asegúrese de mantener actualizada su información de contacto
- ➔ Informe a su proveedor si necesita reprogramar una cita

### Hable de forma sincera con su proveedor

- ➔ Infórmele qué sustancias está consumiendo y de qué manera
- ➔ Indíquele si su plan de tratamiento está funcionando o no Siempre puede ajustar el plan

### Participe activamente:

- ➔ Conectarse con una comunidad de recuperación puede ayudar a que alcance sus metas.
- ➔ Utilice el Manual para miembros de CBH para conectarse con grupos de ayuda o grupos de apoyo de pares.
- ➔ También puede ponerse en contacto con grupos religiosos o espirituales de su comunidad.

### Sitio web de CBH: Educación sobre Farmacia y Recursos para Miembros

Incluye tarjeta de bolsillo de medicamentos, guías, Guías informativas y otras herramientas y recursos para informarse sobre los medicamentos que pueden ser recetados y como usarlos correctamente.



SCAN ME!



Servicios para miembros de CBH  
888.545.2600  
cbhphilly.org

# 988

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

**Estamos Aquí para escuchar y ayudar.**

Profesionales compasivos y capacitados contestan todos los llamados las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las personas que llamen recibirán asesoramiento, orientación, evaluación y derivaciones/transferencias cordiales a otros servicios según se indique.

La información contenida en esta hoja de consejos tiene fines exclusivamente educativos e informativos. Es posible que los servicios clínicos mencionados aquí no estén cubiertos para todas las personas inscritas en CBH. Para obtener más información sobre los servicios disponibles para usted bajo el paquete de beneficios de CBH, llame al Departamento de Servicios para los Miembros de CBH.