

## Consejos para participar en el tratamiento para el consumo de sustancias

UNA DIVISIÓN DEL DBHIDS  
[cbhphilly.org](http://cbhphilly.org)



SERVICIOS POR DISCAPACIDAD  
INTELLECTUAL DE PHILADELPHIA  
(ID S)  
215-685-5900



### CENTROS DE RESPUESTA ANTE CRISIS PARA ADULTOS:

**EINSTEIN MEDICAL CENTER**  
215.951.8300  
5501 Old York Road

**FRIENDS HOSPITAL**  
215.831.4600  
4641 Roosevelt Boulevard

**HOSPITAL OF UNIVERSITY OF  
PENNSYLVANIA - HUP CEDAR  
AVENUE**  
800.789.7366  
501 S 54th Street

**PENNSYLVANIA HOSPITAL**  
215.829.5433  
Spruce Building  
801 Spruce Street  
1st Floor

**TEMPLE UNIVERSITY HOSPITAL  
EPISCOPAL CAMPUS**  
215.707.2577  
100 E Lehigh Avenue

### CENTROS DE RESPUESTA ANTE CRISIS PARA NIÑOS:

**PHILADELPHIA CHILDREN'S  
CRISIS RESPONSE CENTER**  
215.878.2600  
3300 Henry Avenue  
Falls Two Building

**CHILDREN'S HOSPITAL OF  
PHILADELPHIA - BEHAVIORAL  
HEALTH AND CRISIS CENTER**  
445.428.5800  
501 S 54th Street

**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.



Escanee el código para acceder a más recursos que le ayuden a alcanzar sus metas de recuperación.