

Su salud: Autoexamen para la drogadicción - [Your Health: Substance Abuse Self-Test]



¿Qué es un problema de alcohol o de drogas?

Usted tiene un problema si en algún momento tiene dificultades para controlar el uso del alcohol o de las drogas. Si usted o alguien cercano a usted piensa que usted podría tener un problema, hable con su médico.

Si decide que quiere dejar de consumir alcohol o drogas, puede hacerlo. Es posible que necesite ayuda, sobre todo si es dependiente (adicto). No importa qué tan grave sea su problema de drogas o de alcohol, puede utilizar medicamentos, grupos de apoyo o programas especiales que le ayuden a salir adelante. Puede ser difícil admitir que tiene un problema o pedir ayuda. Pero puede mejorar su vida, su salud y las relaciones con otras personas al dejar de usar las drogas o el alcohol.

Autoprueba de abuso de sustancias intoxicantes

Las siguientes preguntas son sobre su uso del alcohol y de otras drogas. Los resultados de esta prueba pueden ayudarle a detectar si pudiera tener un problema de alcohol o de drogas. En la columna de "respuesta" a la derecha de cada pregunta, escriba "1" si responde sí o "0" si responde no.

Pregunta	Respuesta
Durante los últimos 6 meses:	
1. ¿Ha consumido alcohol u otras drogas? (Por ejemplo, vino, cerveza, licor, marihuana, cocaína, heroína u otros opioides, estimulantes, sedantes, alucinógenos o inhalantes)	

Pregunta	Respuesta
Durante los últimos 6 meses:	
2. ¿Ha sentido que consume demasiado alcohol u otras drogas?	
3. ¿Ha tratado de reducir o dejar de beber alcohol o de usar otras drogas?	
4. ¿Ha acudido a alguna persona para obtener ayuda debido a su forma de beber o al uso de drogas (como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Cocainómanos Anónimos, consejeros o algún programa de tratamiento)?	
<p>5. ¿Ha tenido algún problema de salud? Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha tenido desmayos u otros períodos de pérdida de memoria? • ¿Ha tenido lesiones en la cabeza después de beber o de usar drogas? • ¿Ha tenido convulsiones o delirium tremens (DT)? • ¿Ha tenido hepatitis u otros problemas del hígado? • ¿Se sintió enfermo, tembloroso o deprimido cuando dejó de consumir? • ¿Sintió "alucinaciones táctiles" o una sensación desagradable debajo de la piel después de haber dejado de usar drogas? • ¿Se ha lesionado después de beber o de usar drogas? • ¿Ha usado agujas para inyectarse drogas? 	
6. ¿La bebida u otro tipo de drogas ha causado problemas entre usted y su familia o amigos?	
7. ¿Su forma de beber o el consumo de otras drogas le ha causado problemas en la escuela o en el trabajo?	
8. ¿Ha sido arrestado o ha tenido otros problemas legales (Por ejemplo, cheques rebotados, conducir borracho, robo o posesión de drogas)?	
9. ¿Ha perdido la paciencia o se ha metido en discusiones o peleas mientras bebe o usa otras drogas?	
10. ¿Necesita beber o usar drogas más y más para obtener el efecto deseado?	

Pregunta	Respuesta
Durante los últimos 6 meses:	
11. ¿Pasa mucho tiempo pensando o tratando de conseguir alcohol u otras drogas?	
12. Cuando bebe o usa drogas, ¿es más propenso a hacer algo que normalmente no haría, como romper las normas, violar la ley, vender cosas que son importantes para usted o tener relaciones sexuales sin protección?	
13. ¿Se siente mal o culpable por su forma de beber o usar drogas?	
Las siguientes preguntas son acerca de sus experiencias de vida:	
14. ¿Alguna vez ha tenido un problema con el alcohol o las drogas?	
15. ¿Algún familiar ha tenido un problema con el alcohol o las drogas?	
16. ¿Cree usted que tiene actualmente un problema con el alcohol o las drogas?	

Center for Substance Abuse Treatment (2005). Substance abuse treatment for persons with co-occurring disorders. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 42. Appendix H: Screening Instruments, DHHS Publication No. (SMA) 05-3922, pp. 479–512. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Puntuación: Para saber su puntuación, sume todas las respuestas “sí” de 1 punto **pero no incluya números 1 y 15. Mi puntuación es _____.**

¿Qué significa su puntuación?

- **0:** Probablemente no tiene problemas con el alcohol o las drogas. Pero si piensa que podría tener algún problema, consulte con su médico u otro profesional de la salud.
- **1–3:** Podría tener un problema con las drogas o el alcohol. Si usted o alguien que conoce está preocupado por su abuso de sustancias, consulte con su médico u otro profesional de la salud.
- **4 o más:** Sus hábitos de abuso de la bebida o de las drogas podrían no ser seguros ni saludables para usted ni para otros, y es posible que sea adicto. Si no busca ayuda, el abuso de sustancias podría causarle graves problemas. Consulte con su médico u otro profesional para que le ayude.

¿En dónde puede averiguar más?

Las siguientes organizaciones pueden ayudarle a encontrar más información sobre problemas con el alcohol y las drogas:

Consejo Americano para la Educación sobre las Drogas (American Council for Drug Education)

1-800-488-DRUG (1-800-488-3784) o www.acde.org

Centro Nacional de Información sobre el Alcohol y las Drogas (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)

1-800-729-6686 o www.ncadi.samhsa.gov

Consejo Nacional para el Alcoholismo y la Dependencia de las Drogas, Inc. (National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc.)

(212) 269-7797 o www.ncadd.org