

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Alcohol y otras drogas

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias después de consumir alcohol u otras drogas. Lo han revisado y ahora puede irse a casa con seguridad. Esta hoja explica cómo cuidarse y dónde encontrar apoyo.

¿Qué es?

El alcohol y las drogas cambian el funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Pueden hacer más lenta la respiración, afectar al corazón y nublar el juicio. Mezclarlos, o mezclarlos con medicamentos, es mucho más peligroso. Los efectos pueden durar muchas horas, y usted puede sentirse cansado, con temblores o decaído durante uno o dos días después.

Cómo cuidarse en casa

- Pida a un adulto responsable que se quede con usted las próximas 12 a 24 horas.
- No beba más alcohol ni consuma ninguna droga hoy.
- Beba agua y coma comidas pequeñas y sencillas cuando pueda.
- Descanse y duerma de lado, no boca arriba.
- No conduzca, no monte en bicicleta, no nade ni use máquinas hasta que tenga la mente completamente despejada.
- Mantenga las pastillas para dormir o los analgésicos fuertes fuera de su alcance hasta que se haya recuperado del todo.

Medicamentos

- Tome solo los medicamentos que su médico le haya recetado hoy. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- No mezcle el alcohol con pastillas para dormir, analgésicos fuertes ni medicamentos para la ansiedad.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en una semana para hablar de su salud y del apoyo que necesita.
- Si quiere reducir o dejar el consumo, pregunte a su médico por los servicios locales de apoyo y tratamiento.
- Si le preocupa su estado de ánimo o su seguridad, hable hoy mismo con su médico o con alguien de su confianza.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **No se puede despertar, o es muy difícil despertarlo**
- **La respiración es lenta, ruidosa o se detiene por momentos**
- **Una convulsión (ataque), o confusión nueva**
- **Vómito con sangre, o vómitos estando muy somnoliento**
- **Dolor en el pecho, o latidos del corazón muy rápidos o irregulares**
- **Pensamientos de hacerse daño o de quitarse la vida**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.