

¿Buscas información? ¿Listo para un cambio?
Estamos aquí para ayudarte.

GUÍA DE RECURSOS DE BOLSILLO

CONDADO DE SNOHOMISH

www.snohomishoverdoseprevention.com

SNOHOMISHOVERDOSEPREVENTION
A COMMUNITY COMING TOGETHER TO STOP
SNOHOMISH COUNTY'S OPIOID EPIDEMIC

05-2024

SPANISH

Líneas de ayuda y recursos de tratamiento



Línea de ayuda de recuperación de WA: Llame o envíe un mensaje de texto al 1-866-789-1511



Nunca consuma solo: 1-877-696-1996



Asistencia para el suicidio y las crisis Lifeline: Llame o envíe un mensaje de texto al 988



Teen Link: Llame o envíe un mensaje de texto al 1-866-833-6546

Para obtener una lista de recursos locales de tratamiento/recuperación, visite <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support> o escanee el código QR.



Devuelva los medicamentos no utilizados, no deseados o vencidos. Llame al 1-844-633-7765 o escanee el código QR para visitar la página www.med-project.org/locations.

Prevenza el abuso de opiodes

Hable con su médico sobre opciones menos adictivas para el dolor.
Si necesita medicamentos opiodes para el dolor, consulte con su médico acerca del uso de una dosis baja durante un periodo breve. Consiga Narcan (naloxona) para consumir en casa. **Guarde sus medicamentos** (de

- **Centros de recuperación Evergreen:** (425) 493-5310
- Ubicaciones de Everett y Lynnwood. Tratamiento ambulatorio, desintoxicación y tratamiento asistido con medicación.
- **Ideal Option:** (1(877) 522-1275
- Ubicaciones de Arlington, Everett y Mountlake Terrace. Tratamiento asistido por medicamentos, servicios ambulatorios, derivaciones a servicios de salud conductual.
- **Centros de salud comunitarios:** (425) 789-3789 or 1(877) 382-4098 de apoyo a las adicciones, servicios de salud mental y tratamiento asistido con medicamentos.

Signos y síntomas de una sobredosis

- Piel pálida y húmeda
- No respira o tiene una respiración muy superficial
- Ronquidos profundos o gorgoteos
- No responde al nombre, tiembla, etc.
- Latidos o pulso cardíaco lento
- Puntas de los dedos y labios azules o color grisáceo
- Pupilas contraídas

Si alguien hace sonidos extraños mientras duerme, despiértelo. Si no responde, sacúdalo, llámelo por su nombre o frote su esternón con los nudillos.

Nunca permita que alguien “duerma hasta que se le pase”.

Respuesta ante una sobredosis

1. Llame o pídale a alguien que llame al 911. La Ley del Buen Samaritano lo protege a usted y a la persona que sufrió una sobredosis de cargos por posesión de drogas.

El Narcan dura entre 30 y 90 minutos. Es posible que alguien vuelva a sufrir una sobredosis después de que los efectos del Narcan desaparezcan. Un centro médico puede continuar el tratamiento.

2. Administre una dosis de Narcan

- Abra el paquete y retire el dispositivo. Coloque el pulgar sobre el émbolo y dos dedos en la boquilla. No pruebe ni agregue líquido el dispositivo.
- Presione la punta de la boquilla en cualquiera de las fosas nasales hasta que sus dedos

toquen la parte inferior de la nariz de la persona.

- Presione el émbolo firmemente para liberar la dosis.

3. Espere 3 minutos. Si no responde, administre una segunda dosis en la otra fosa nasal.

4. Si no respira y usted tiene entrenamiento en RCP, comience la RCP.

5. Si respira, colóquelo en posición de recuperación. No la deje sola a menos que sea absolutamente necesario.

6. Es común sentir síntomas de abstinencia y confusión después de recibir Narcan. Es posible que la persona no recuerde lo que pasó. Trate de mantener a la persona tranquila hasta que llegue la ayuda.

Dónde conseguir más Narcan

Encuentre Narcan cerca de usted o recíballo de forma confidencial y gratuita. Utilice el código QR para visitar la página <https://stopoverdose.org>.



De una farmacia: no se necesita receta médica. Washington cuenta

con una Orden Permanente a nivel estatal que actúa como una prescripción universal.

Seguro privado: consulte con su compañía de seguros sobre la cobertura y el copago.

Medicaid: el Narcan es gratuito, sin límites para solicitar cajas adicionales.

Para los consumidores actuales de drogas

Nunca consuma solo. Lleve Narcan consigo. Dígale a cualquier persona que esté con usted dónde encontrar su Narcan.

Consuma su sustancia lentamente. Comience con pequeñas cantidades. Deténgase o tome menos si algo parece ir mal.

El programa de servicio de jeringas Sound Pathways ofrece suministros para la reducción de daños, intercambio de jeringas 1:1, referencias y más. Escanee el código QR para visitar <https://www.facebook.com/syringeservices>.

