

# Substance Use: Put Your Health First

Similar to many other health conditions, like chronic liver disease or diabetes, people who experience substance use disorders are more likely to get really sick or have serious complications from COVID-19.

Opioid and substance use can often lead to other health conditions, such as heart and lung issues, that put people at a greater risk from the virus.



## Impacts of COVID-19

The COVID-19 pandemic deeply impacted many people's mental health. More people have reported anxiety and depression, and people's use of alcohol and substances went up during the pandemic.

Overdose deaths have also increased **72%** since 2019 in North Carolina

If you or a loved one struggles with substance use, there are many resources available to help:

**Find programs and services in your area** at [nccare360.org/resources](https://nccare360.org/resources) or by calling 211.

**Find counseling and other resources** at [AlcoholDrugHelp.org](https://AlcoholDrugHelp.org) or by calling 800-688-4232, 24 hours a day, 7 days a week.

**Find tips on how to talk to your kids about drinking** and how to secure and monitor alcohol in your home at [TalkItUpLockItUp.org](https://TalkItUpLockItUp.org) and [TalkItOutNC.org](https://TalkItOutNC.org).

**Call the 988 Lifeline if you are spiraling out of control or are thinking about hurting yourself.** You can call, text or chat 988, 24/7. A trained counselor will listen, provide support and connect you to resources. Visit [988lifeline.org](https://988lifeline.org).

**Stay up to date on all routine medical appointments and vaccines**, including COVID-19 vaccines. Visit [MySpot.nc.gov](https://MySpot.nc.gov) to find a vaccine location near you.

**Talk to a health care professional** – they can give you tools and information to help. Visit [bit.ly/NCDHHS\\_AlcoholResources](https://bit.ly/NCDHHS_AlcoholResources) to learn more.



# Uso de sustancias: cuida tu salud

Al igual que muchas otras enfermedades de salud, como la enfermedad crónica del hígado o la diabetes, las personas que experimentan problemas por uso de sustancias (adicción) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente o tener complicaciones graves a causa de COVID-19.

El consumo de opioides y sustancias puede provocar otras condiciones de salud, como problemas cardíacos y pulmonares, que exponen a las personas a un mayor riesgo de contraer el virus de COVID-19.



Las muertes por sobredosis también han **aumentado un 72%** desde el 2019 en Carolina del Norte.

## Impacto de COVID-19

La pandemia de COVID-19 afectó profundamente la salud mental de muchas personas. Más personas han informado tener ansiedad y depresión; el consumo de alcohol y sustancias aumentó durante la pandemia.

Si tú o un ser querido tiene dificultades con el uso de sustancias, hay muchos recursos disponibles que pueden ayudar:

Conoce las opciones de tratamiento y cómo encontrar tratamiento cerca llamando al 211, o visitando los sitios web [nc211.org](https://nc211.org) y [samhsa.gov/linea-nacional-ayuda](https://samhsa.gov/linea-nacional-ayuda).

**Obtén naloxona y llévala contigo para revertir una sobredosis si tú o un ser querido lo necesitan.** La naloxona es un medicamento seguro disponible en farmacias que no necesita receta. También se puede obtener en oficinas de proveedores médicos, departamentos de salud locales y muchas organizaciones comunitarias participantes. Encuentra una lista de proveedores en [NaloxoneSaves.org](https://NaloxoneSaves.org). (Para más información en español, visita la página de los CDC sobre la naloxona [cdc.gov/stopoverdose/naloxone/es/index.html](https://cdc.gov/stopoverdose/naloxone/es/index.html). También puedes mirar este video informativo sobre cómo usar este medicamento: [youtube.com/watch?v=jbCNboAwtio](https://youtube.com/watch?v=jbCNboAwtio).)

**Accede a programas de servicio de jeringas para encontrar recursos comunitarios y jeringas esterilizadas en [bit.ly/ProgramaDeJeringas](https://bit.ly/ProgramaDeJeringas).**

**Llama al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, si no te sientes bien o estás pensando en hacerte daño.** Puedes llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988, las 24 horas al día, los siete días de la semana. Un consejero capacitado te escuchará, brindará apoyo y te conectará con los recursos que necesites. Visita [988lifeline.org/es/home](https://988lifeline.org/es/home).

**Mantente al día con todas tus citas médicas de rutina y vacunas,** incluyendo las vacunas contra el COVID-19. Visita [Vaccinate.nc.gov](https://Vaccinate.nc.gov) para encontrar un centro de vacunación cerca de ti.

**Conoce las opciones de tratamiento si tienes problemas con el consumo de opioides.** Habla con un profesional de salud sobre el tratamiento con medicamentos, una de las formas más efectivas de tratar la adicción. Visita [drugfree.org/recursos-en-espanol/](https://drugfree.org/recursos-en-espanol/) para más información.

No estás solo. Comunícate, y déjanos darte una mano. Estamos aquí para ayudarte.

