

# **Pautas generales para el uso de alcohol y medicamentos DURANTE UNA PANDEMIA**

ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales  
de Nebraska

**1-800-464-0258**

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

**1-888-866-8660**



## Pautas generales para el uso de alcohol y medicamentos durante la pandemia



f @NebraskaStrongRecoveryProject  
t @NebraskaStrong

Es normal pensar que consumir alcohol, drogas o incrementar el uso de medicamentos tras la pandemia pueda ayudar a sobrellevar el estrés. Sin embargo, abusar del alcohol, las drogas o incluso de otros medicamentos puede empeorar la situación al interrumpir los ciclos del sueño, aumentar el riesgo de padecer enfermedades y crear una futura dependencia de sustancias estupefacientes.

### Para gestionar el uso de alcohol y de otras sustancias:

- Preste atención a cualquier cambio en el consumo que hace de alcohol y/o de otras sustancias.
- Consulte a un profesional médico sobre la forma más segura para reducir su estrés.
- Use los medicamentos con y sin prescripción médica de acuerdo con las instrucciones indicadas en su etiqueta.
- Procure comer bien, hacer ejercicio, dormir suficientes horas y buscar apoyo en su familia y amigos.
- Si usted cree que puede tener un problema con el consumo de estupefacientes, no dude en consultar con un profesional.

### Llame a la línea de ayuda para obtener ayuda gratuita y confidencial

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales

**1-800-464-0258**

LUNES-VIERNES,  
DE 8AM A 5PM

Línea de Ayuda para las Familias

**1-888-866-8660**

24 HORAS/DÍA  
7 DÍAS/SEMANA