



GUÍA DE RECURSOS DE BOLSILLO



Sobredosis

Una sobredosis ocurre cuando se toma más de la cantidad recomendada de una sustancia (como drogas), lo que puede causar síntomas dañinos o la muerte.

Signos y Síntomas de una Sobredosis



- Piel pálida y húmeda
- Respiración superficial o ausencia de respiración
- Ronquidos profundos o sonidos de gorgoteo
- No responde
- Pulso lento
- Dedos o labios azulados o grisáceos
- Pupilas pequeñas



Si alguien hace ruidos extraños, especialmente mientras duerme, despiértelo. Si no responde, sacúdalo, grite su nombre o frótale los nudillos en el esternón.

No está bien dejar que alguien simplemente “duerma la borrachera”.

Cómo responder a una sobredosis

1. **Llame al 911** o pida a alguien que lo haga.
2. **Administre 1 dosis de Narcan (Naloxona).**
3. **Espere 3 minutos.** Si la persona sigue sin responder, administre otra dosis en la otra fosa nasal.
4. **Si no respira, inicie RCP** (si está capacitado).
5. **Si respira, colóquela en posición de recuperación.** No la deje sola.
6. **Una vez que responda, espere a que llegue la ayuda.**

- La Ley del Buen Samaritano te protege a ti y a la persona que sufrió la sobredosis



- Narcan dura entre 30 y 90 minutos.
- Puede desaparecer y la persona puede recaer en sobredosis.
- Es común que la persona esté confundida o tenga síntomas de abstinencia después de recibir Narcan.
- Mantén la calma tú y la persona afectada.



Información e Instrucciones para los Artículos del Kit y Otros Recursos/Fuentes



¡Cualquier pastilla no utilizada puede dejarse en su farmacia o estación de bomberos local de forma gratuita!



<https://penredlakecopublichealth.com/>



Recursos Comunitarios del Condado de Red Lake



Si necesita ayuda financiera para alguien que conoce y que está recibiendo tratamiento por un trastorno por uso de sustancias, por favor comuníquese con estas organizaciones para obtener más información.

Recursos de Recuperación y Pruebas

Centros de Recuperación

- Pathway Recovery and Wellness (Thief River Falls)
- Glenmore Recovery Center (Thief River Falls, MN)
- 24 Hour Drug Rehab (Thief River Falls, MN)
- McCord Christian Drug and Alcohol Rehab (Thief River Falls, MN)
- Inpatient Drug and Alcohol Detox (Thief River Falls, MN)
- Addiction Rehab Grand Forks (Grand Forks, ND)
- Drug Rehab Grand Forks (Grand Forks, ND)
- Grand Forks Women's Rehab Treatment Center (Grand Forks, ND)
- ARG Drug Rehab Centers (Grand Forks, ND)
- Glenmore Recovery Center (East Grand Forks, MN)

Servicios de Pruebas de ETS o Medicamentos PrEP y PEP

- Spectra Health (Grand Forks, ND) **Gratis**
- MyAlly Health (Grand Forks, ND) **Gratis**
- Women's Pregnancy Center (Grand Forks, ND) **Gratis**
- Minnesota Telehealth 833-738-1829 (virtual) **Bajo costo or Gratis**
- Brooklyn Park Health Center (Brooklyn, MN but also virtual) **Bajo costo or Gratis**
- Together TakeMeHome (**Kits de prueba de VIH/ETS: Gratis cada 3 meses hasta 2027**)

Prevenir el Uso Indebido de Opioides

- Hable con su proveedor de salud sobre otras opciones para el manejo del dolor.
- Si necesita un medicamento opiode, pregunte por una dosis más baja y por menos tiempo.
- Considere tener Narcan en casa.
- Guarde sus medicamentos en una caja, gabinete o envase a prueba de niños.
- Lleve sus medicamentos no deseados, vencidos o sin usar a su farmacia, estación de bomberos u oficina médica local.

Líneas de Ayuda

- Línea de Suicidio: 1-800-273-8255
- Línea Day One: 1-800-223-1111
- Línea de ETS: 1-800-227-8922
- Minnesota AIDSLINE: 1-800-248-AIDS (2497), aidslines@justushealth.mn, texto: AIDSLINE al 839863
- Servicios para Parejas del MDH: 651-201-5414
- Línea de Ayuda para Trastornos por Uso de Sustancias: 1-800-968-2363
- Línea de SAMHSA: 1-800-622-HELP (4357)



<https://pennredlakecopublichealth.com/>

