

¡SIGAMOS SIENDO PARTE DE LA SOLUCIÓN!

**ASSMCA REALIZA MARCHA MULTISECTORIAL
PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE DEPRESIÓN
EN NAVIDAD Y EVITAR MÁS SUICIDIOS EN
PUERTO RICO**

**ASSMCA GRADÚA A MÁS DE 300
RESPONDEDORES EN PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLÓGICOS**

**ESTUDIO DE ASSMCA REVELA CONDUCTAS DE
RIESGO MÁS PERSISTENTES ENTRE ESTUDIANTES
EN PUERTO RICO DEL 2020 AL 2022**



/assmca



@assmcaonline



@ASSMCAonline



TABLA DE --- CONTENIDO

- 03** **ASSMCA REALIZA MARCHA MULTISECTORIAL PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE DEPRESIÓN EN NAVIDAD Y EVITAR MÁS SUICIDIOS EN PUERTO RICO**

- 05** **ALIANZA ENTRE ASSMCA Y GRAND'S DEPARTMENT STORE**

- 06** **ASSMCA ADQUIERE VEHÍCULOS PARA CONTINUAR FORTALECIENDO LOS PROGRAMAS DE SERVICIOS**

- 07** **ESTUDIO DE ASSMCA REVELA CONDUCTAS DE RIESGO MÁS PERSISTENTES ENTRE ESTUDIANTES EN PUERTO RICO DEL 2020 AL 2022**

- 09** **ASSMCA VISITA TU COMUNIDAD... UN SERVICIO DE CORAZÓN**

- 10** **CONOCE NUESTROS SERVICIOS: PROGRAMA DE AYUDA A JUGADORES COMPULSIVOS (PAJC)**

- 11** **¡LLEGAN A LA SANSE!**

- 11** **LLEGÓ LA TRULLA DE LA PREVENCIÓN**

- 12** **SATISFECHOS DIRECTIVOS DE LAS AGENCIAS FEDERALES CSAT Y SAMHSA CON LOS SERVICIOS DE CTIAM DE ASSMCA**

- 13** **ASSMCA DESTINA PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL A SALAS JUDICIALES, A TRAVÉS DE ACUERDO CON ADMINISTRACIÓN DE TRIBUNALES**

- 14** **ASSMCA GRADÚA A MÁS DE 300 RESPONDEDORES EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**

- 15** **ASSMCA BRINDA ADIESTRAMIENTO ESENCIAL A PROFESIONALES DE LA SALUD EN PUERTO RICO**

- 16** **AUTOCUIDADO DE LA MUJER**

- 17** **FORTALEZA POR PUERTO RICO... EDICIÓN ESPECIAL DE VÍSPERA DE REYES**

- 18** **¡ESTE ES MI PROCESO!**



ASSMCA REALIZA MARCHA MULTISECTORIAL PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE **DEPRESIÓN EN NAVIDAD Y EVITAR MÁS SUICIDIOS EN PUERTO RICO**

Con el propósito de prevenir la conducta suicida y la depresión, así como reforzar el mensaje entre la ciudadanía de la importancia que tiene el cuidar la salud mental, la ASSMCA llevó a cabo el martes, 13 de diciembre, la marcha **No Luches en Silencio**, en San Juan.

Con la actriz Suzette Bacó y el presentador Ramón “Gatto” Gómez como padrinos, la marcha salió a las 10:00 de la mañana del Paseo La Princesa hacia Bahía Urbana. Al finalizar, los participantes disfrutaron de una feria de servicios, estaciones interactivas, refrigerios, así como la participación artística de la orquesta Zona Tropical, el grupo Caobana, los cantantes Gerardo Rivas y Dany, el ilusionista Jorge Noda, entre otras atracciones.

La marcha No Luches en Silencio se realizó gracias a una alianza de la agencia con las entidades de salud mental, empresa privada, la administración del Municipio de San Juan, organizaciones sin fines de lucro, entre otras entidades gubernamentales, que están comprometidas con promover el autocuidado y la salud mental del pueblo puertorriqueño, particularmente en el contexto de la celebración de la Navidad y el Año Nuevo.

Entre las instituciones y empresas que formaron parte de la alianza con ASSMCA se encuentran la Compañía de Turismo; First Hospital Panamericano; Metro Pavia Health System; Hospital San Juan Capistrano; APS Healthcare; San Jorge Children & Women Hospital; Sistema de Salud Menonita; First Medical; CIMA; Hospital de Veteranos del Caribe; Walmart; Holsum Puerto Rico; Mi Cosecha; Bahía Urbana; el Departamento de Salud; Negociado de la Policía de Puerto Rico; Autoridad de Acueductos y Alcantarillados; así como el Negociado del Cuerpo de Emergencias Médicas.

El suicidio es considerado un problema social y de salud pública. Cada año, más de un millón de personas se quita la vida en el mundo. En el caso particular de Puerto Rico, un promedio de 300 personas muere por suicidio al año. Según las estadísticas, más mujeres intentan suicidarse mientras que más hombres mueren por suicidio. Sin embargo, muchas muertes por suicidio pueden evitarse con servicios de apoyo, identificación temprana, intervención y manejo especializado.

La marcha es parte de la iniciativa **No luches en Silencio**, una campaña educativa de ASSMCA que promueve el que las personas ventilen sus emociones y busquen la ayuda de profesionales de la salud mental, sin miedo a ser juzgados o estigmatizados.





ALIANZA ENTRE ASSMCA Y GRAND'S DEPARTMENT STORE

Cientes llegan a Grand's Department Store y se encuentran sorpresivamente con los Mimos de ASSMCA. Esto, como parte de una alianza entre la agencia y Grand's Department Store, en el Mes del Amor y la Amistad para seguir llevándole a nuestra gente el mensaje de prevención de suicidio y el valor a la vida.

A través de las distintas tiendas visitadas en Aguada, Cabo Rojo, Mayagüez, San Sebastián, San Germán, Vega Baja y Ponce, los Mimos de ASSMCA entregaron a los clientes tarjetas con mensajes positivos, de fe y esperanza. Estas tarjetas, también contenían información sobre cómo contactar a los profesionales de la Línea PAS para obtener ayuda emocional.

Agradecemos a los directivos de Grand's Department Store por hacernos parte de este esfuerzo que iniciaron.



ASSMCA ADQUIERE VEHÍCULOS PARA CONTINUAR FORTALECIENDO LOS PROGRAMAS DE SERVICIOS

La Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), adquirió una nueva flota de 21 vehículos. Esto, como parte de los esfuerzos de la agencia para continuar fortaleciendo los programas de servicios de tratamiento y prevención, así como el acceso a las comunidades y otros escenarios con necesidades apremiantes.

De acuerdo con el administrador de ASSMCA, Carlos Rodríguez Mateo, la adquisición de estos vehículos le permitirá a los programas contar con recursos adicionales para impactar más comunidades de manera efectiva, movilizar participantes, visitar a los comerciantes para orientarlos sobre las leyes que prohíben la venta de alcohol y tabaco a menores, brindar mayor cantidad de talleres y redoblar los esfuerzos que realizan diariamente para fortalecer la salud emocional y prevenir el consumo de alcohol y drogas.

Por otro lado, con la compra de estos vehículos se brindará a los participantes transportación a distintas actividades recreativas, citas médicas, vistas en los tribunales, servicios externos a la atención de sus necesidades, participación a las redes de apoyo, actividades de impacto y otros servicios de interés. Asimismo, permitirá proveer servicios centrados en las particularidades y necesidades de la población

con trastornos mentales severos que puedan ser accesibles, efectivos, seguros, ágiles y sensibles tomando en consideración la diversidad y los aspectos culturales.

La flota de vehículos es de diferentes marcas y modelos, entre éstas, unidades de 16 pasajeros para transportar grupos grandes de pacientes y personal de los diferentes programas, así como unidades de hasta 5 y 7 pasajeros. La inversión total asciende a \$ 471,177.00 provenientes de fondos federales. Estas unidades están distribuidas alrededor de toda la Isla cubriendo las necesidades de los programas de la Administración Auxiliar de Tratamiento y también la Administración Auxiliar de Prevención.

Los programas de Tratamiento que recibirán las unidades son: TAC Mayagüez, TAC San Juan, TAC Ponce, TAC Bayamón y TAC Utuado. También, el Programa Proccer en Mayagüez, la Unidad Estabilizadora de Crisis para Menores en Bayamón, Programa REME, Residencial Mujeres San Juan, Residencial Varones San Juan, Residencial Varones Ponce, Alcance Comunitario y Nivel Central. En términos de Prevención, los centros de servicios que contarán con las unidades son: Mayagüez, Moca, Arecibo, Ponce y Nivel Central.



ESTUDIO DE ASSMCA REVELA CONDUCTAS DE RIESGO MÁS PERSISTENTES ENTRE ESTUDIANTES EN PUERTO RICO DEL 2020 AL 2022

Los resultados de la más reciente Encuesta Consulta Juvenil de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), correspondiente a los años 2020-2022, reflejó la prevalencia del uso de sustancias controladas en adolescentes que cursan estudios entre el séptimo al duodécimo grado a nivel.

En la investigación participaron 6,294 estudiantes de escuelas públicas y privadas a nivel de todo Puerto Rico, para una tasa de participación 78.4%, de estos el 51.6 % fueron del género femenino y 48.4 % varones. De la tasa de participación, 14.9 % cursaba el noveno grado, 18.1% el décimo grado, 16.7% el grado once y 16.9% el grado doce de escuela superior. El estudio se generó de manera presencial y virtual a través de los 10 centros regionales de prevención de ASSMCA.

La investigación reveló que, aunque menos estudiantes consumen tabaco, hay una prevalencia en el uso de bebidas alcohólicas, sobre todo entre estudiantes mujeres, vaporizantes y pastillas recetadas, manteniéndose la región de Arecibo como la de mayor prevalencia en casi todas las conductas de riesgo evaluadas entre los estudiantes.

Consulta Juvenil busca analizar las tendencias temporales en el uso de sustancias, identificar los factores de riesgo y protección asociados al uso de sustancias, describiendo la sintomatología de salud mental y comportamiento suicida en los estudiantes, para de esta manera desde ASSMCA reforzar los planes de trabajo de intervención, tratamiento y prevención.

¿Qué refleja la Consulta Juvenil 2020-2022?

La investigación evaluó el uso de tabaco, bebidas alcohólicas, pastillas no recetadas, uso de drogas ilícitas, uso de vaporizantes y necesidad de servicio

de salud mental entre la población estudiantil de séptimo a cuarto año.

Bebidas alcohólicas

De la muestra, el 78.1% de las y los jóvenes encuestados dijo haber consumido bebidas embriagantes, y el 21.9% de los hombres también. De los encuestados, 7.2% estaba en grado séptimo, 12.2% en grado octavo, 19.3% en grado once y 46.5% en grado 12. La prevalencia en el uso de bebidas alcohólicas refleja una disminución en comparación con otros años, pero evidencia un aumento en más mujeres consumiéndolas. La región con mayor uso de alcohol entre jóvenes fue Arecibo, seguida por Ponce, Caguas, Utuado, Guayama, Bayamón, San Juan, Fajardo, Moca y Mayagüez.

De los jóvenes encuestados, 51.6% de las mujeres dijo haber tomado cinco tragos corridos, así como el 48.4%. De los participantes, 33.2% cursaba el séptimo grado, 43.4% el octavo grado, 42.4% noveno grado, 45.3% décimo grado, 54.2% en grado once y 58.3 en grado doce.

Uso de tabaco

Sobre el uso del tabaco, tanto féminas como varones dijeron haber consumido (2.7% mujeres y 2.2 % hombres), de ellos el 1.2% cursaba el grado séptimo, 2% el grado noveno, 1.8% el grado décimo, 2.8% el grado once y el 5.7% el grado 12. La prevalencia del uso del tabaco entre estudiantes se concentra en los municipios que comprenden la región de San Juan, con un 3.9%, seguido por Arecibo con 3.5%, Caguas con 3.2%, Utuado y Guayama, seguido por Mayagüez y Fajardo, luego Bayamón, Ponce y Moca. En el caso del tabaco, a través de los años la Consulta Juvenil refleja una disminución de su uso entre la población de estudiantes.

Vaporizantes

Por el contrario, entre los datos más relevantes está el porcentaje de estudiantes que reveló que utiliza o ha utilizado vaporizantes. De la población encuestada, el 88.4% de las adolescentes dijo lo utilizan o han utilizado, frente a 11.6% de los varones que han experimentado o utilizan estos productos. Todos los estudiantes que dijeron utilizar o haber experimentado con vaporizantes eran de grado 12; un 62.7% dijo haber vapeado sabores, un 25.8% tabaco o nicotina; 12.9% marihuana; 10% cannabis medicinal, 1.5% otra sustancia y un 12.4% dijo desconocer qué sustancia inhaló.

El 83.3% por ciento de los estudiantes encuestados considera que fumar 10 o más cajetillas de cigarrillos al día es una actividad de alto riesgo para hacerle daño; el 82.7% consideró como una actividad de alto riesgo el utilizar pastillas que no le han sido recetadas, un 71.9% el beber 1 o 2 tragos casi todos los días; y un 68.3% el tomar 5 o más tragos de corrido 1 o dos veces a la semana. De igual manera, 67.2% consideró como una actividad de alto riesgo el fumar marihuana 1 o 2 veces a la semana; 60.5% el probar marihuana 1 o 2 veces y el 48.7% el fumar marihuana por lo menos 1 vez al mes.

Pastillas no recetadas

La Consulta Juvenil 2020- 2022 también midió el uso de pastillas no recetadas entre adolescentes. Del total de la muestra, 870 dijo haber consumido pastillas no recetadas, 0.4 % eran varones y el resto mujeres. De estos, 0.1% cursaba el grado noveno, el 0.9% el grado 11 y el 1.4% el grado 12.

Qué pastillas consumen

El 14.3% dijo que Codeína; 12.5% Percocet; 12% Xanax; 9.6% Adderall; 8.8% Klonopin; 5.3% Demerol; 4.8% Ritalín; 4.2% Morfina; 3.9% Ambien; 3.8% Lomotil; 1.7% Vicodin; 1.4% Fentanilo; 1.4% Benadryl; 0.7% Darvon; 3.6% otras drogas mencionadas y 5% otras pastillas cuyos nombres no fueron mencionados. En comparación con otros años, la encuesta reveló en este renglón una leve reducción en uso de pastillas no recetadas por parte de los encuestados.

Al igual en otros renglones, la región de Arecibo presentó mayor prevalencia de jóvenes consumiendo pastillas no recetadas con el 1.0%; seguida por Fajardo; Caguas; San Juan; Utuado; Ponce, Guayama, Utuado y Moca. En el caso de Bayamón y Mayagüez no hubo estudiantes que respondieron en la afirmativa.

Uso de drogas ilícitas

Entre las drogas ilícitas que los niños y jóvenes encuestados dijeron utilizar se encuentra la marihuana, marihuana sintética; inhalantes, cocaína, heroína, crack y drogas de diseño. En particular, el 4.8% de los encuestados dijo que utilizó marihuana; el 1.9 % marihuana sintética; 0.7 inhalantes; 0.3

% drogas de diseño; y 0.1% crack. El 3% de los participantes de la Consulta son estudiantes de noveno grado, el 7.7% son estudiantes de grado 11 y 12.3% de grado doce. Las estadísticas reflejan que si se compara el uso de drogas ilícitas por jóvenes en la década de 1990 al presente, se evidencia un aumento en la prevalencia de uso de estas.

Sobre el uso específico de marihuana, el 4.1% de los estudiantes que la utilizaron fueron varones, un 2.4% dijo que la utilizaron en el grado noveno, 7.1% en grado once y 11.8% en grado doce. El 65.7% de los encuestados dijo que la modalidad de uso fue en cigarrillos, pipa o hookah; 39.2% en comestibles como galletas o brownies; el 27.3% en aceite o wax; 2.9% en Hashish y 22.4% en otra forma no precisada.

Arecibo se posicionó como la región de Puerto Rico con mayor prevalencia de uso de marihuana; seguida de Bayamón; San Juan; Utuado; Fajardo; Caguas; Moca; Guayama; Ponce y Mayagüez.

Problemas de salud mental

De otra, durante la investigación cuantitativa, los estudiantes fueron encuestados sobre la prevalencia de problemas de salud mental y necesidad de servicios o tratamiento. En particular, un 16.2% reveló tener problemas de depresión, un 5.5% problemas de ansiedad; 1% problemas de oposición desafiante; 2.2% comportamiento agresivo y 1.9% problemas de conducta. La población mayor en necesidad fueron los varones.

Mientras tanto, sobre la prevalencia de ideas suicidas, el 3.6% de los encuestados varones respondió en afirmativa, así como un 10% de las mujeres. El 5.8% de la media procede de estudiantes que cursan su grado 12.

¿Qué mide la Consulta Juvenil 2020 - 2022?

La Consulta Juvenil, es una encuesta nacional que lleva realizándose desde el 1990, la cual monitorea el uso de sustancias, los comportamientos y los factores de riesgo y protección asociados al uso de drogas entre los adolescentes en las escuelas secundarias de Puerto Rico. Su objetivo es describir el patrón de uso de sustancias de los estudiantes en los grados séptimo a cuarto año de escuelas públicas y privadas.

El estudio cuantitativo estuvo a cargo de investigadores del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico y de la Universidad Central del Caribe. Estos son la doctora Margarita R. Moscoso Álvarez, del Departamento de Medicina de Familia de la Universidad Central del Caribe y los doctores Héctor M. Colón Jordán, Juan C. Reyes Pulliza, Linnette Rodríguez Figueroa de la Escuela Graduada de Salud Pública, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico.



ASSMCA VISITA TU COMUNIDAD.. UN SERVICIO DE CORAZÓN

Servir es nuestra pasión y más grande orgullo. Cada visita que hacemos nos deja huellas profundas. Sin lugar a duda, ASSMCA Visita Tu Comunidad es servicio, es entrega, es atender con el corazón a nuestros hermanos que puedan estar atravesando momentos de angustias y necesidad. Por eso, seguimos arrojando la isla cada martes y jueves para brindar herramientas que contribuyan a transformar vidas.

La iniciativa ASSMCA Visita Tu Comunidad comenzó en el mes de abril del 2022 y ha impactado a miles de personas. Durante ese tiempo, se visitó Añasco, Barceloneta, Cabo Rojo, Camuy, Cataño, Ceiba, Ciales, Corozal, Fajardo, Florida, Guánica, Hormigueros, Jayuya, Juncos, Lajas, Las Marías, Las Piedras, Loíza, Maunabo, Moca, Orocovis, Quebradillas, Rincón, San Germán, Utuado y Yauco.

En las visitas, se brindan variedad de talleres conforme a las necesidades previamente identificadas por un equipo de trabajo de la Administración Auxiliar de Prevención de ASSMCA. Algunos de los temas que suelen abordarse son destrezas para el manejo de las emociones; manejo de conflictos, bienestar en el área laboral y manejo adecuado de medicamentos. Este último, principalmente en la población de personas de edad avanzada.

Por otro lado, el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, junto a un grupo de empleados de la agencia se movilizan a los comercios para reforzar el mensaje entre los dueños y empleados sobre la importancia de cumplir con las leyes que prohíben la venta de alcohol y tabaco a menores de edad. Igualmente, se visitan centros de cuidado diurnos para impactar a la población preescolar y al personal. A este último, se le ofrece adiestramiento que le ayuden a identificar conductas en riesgo en la niñez para lograr una intervención temprana.

Otras poblaciones que se consideran grandemente en estas visitas a los pueblos son los estudiantes. Con el propósito de llevarle el mensaje de prevención de alcohol y drogas de manera diferente y atractiva, el personal recurre al uso de inflables, gafas de visión fatal, Go-kart y otras herramientas dinámicas que permitan la interacción. Asimismo, el doctor Rodríguez Mateo se reúne con líderes comunitarios y base de fe para crear alianzas colaborativas que beneficien al pueblo y permita obtener resultados satisfactorios.

En ASSMCA continuaremos mano a mano con nuestra gente fortaleciendo su salud emocional, llevando los servicios disponibles más cerca de ti, así como ese mensaje positivo que motiva a seguir hacia adelante. Cuenten con nosotros.



CONOCE NUESTROS SERVICIOS: PROGRAMA DE AYUDA A JUGADORES COMPULSIVOS (PAJC)

El juego patológico es un trastorno devastador para la persona que lo padece, su familia y comunidad. Las personas que presentan problemas relacionados al juego tienen dificultades limitando la cantidad de dinero o tiempo que le dedican a las apuestas.

El juego patológico, así como los diversos problemas que surgen a consecuencia del juego presentan un reto de salud pública tanto en Puerto Rico como a nivel mundial. Al presente, pocas jurisdicciones han incluido los problemas relacionados al juego en sus políticas de salud y carecen de un marco de salud pública comprensivo dirigido a enfrentar los daños relacionados a las apuestas y juegos (Abbott, 2020). Por tal razón, es importante que se desarrollen y mantengan programas psicoeducativos y de tratamiento ante la prevalencia de los problemas relacionados al juego en Puerto Rico.

El surgimiento poco regulado de las máquinas tragamonedas en lugares frecuentados por la población general, (panaderías, cafeterías, megatiendas, gasolineras, entre otros), el aumento en la oferta de diversos juegos de azar, (bingo, casinos, diversas loterías electrónicas, sorteos, juegos instantáneos, apuestas en carreras de caballo, deportes y apuestas on-line), ponen en mayor riesgo a las personas vulnerables de desarrollar un trastorno por juego patológico. Las personas con un trastorno de juego patológico consideran el suicidio y llevan a cabo intentos suicidas en mayor cantidad que las personas de la población general (Grant y Potenza, 2021).

En aras de ofrecer una alternativa de tratamiento a aquellas personas que enfrentan problemas de adicción a los juegos de azar, en ASSMCA contamos con el Programa de Ayuda a Jugadores Compulsivos (PAJC) de Puerto Rico. A través de un equipo interdisciplinario, el PAJC promueve, conserva y restaura la salud mental de las personas que presentan problemas o una adicción a los juegos de azar o por apuestas. Los servicios del programa

son gratuitos para la persona y sus familiares. Los servicios están disponibles en la modalidad de terapia grupal e individual, así como psicoeducación. Toda persona que solicite servicios en el programa será evaluada por el profesional clínico para determinar el nivel de cuidado y la necesidad de servicios.

Los servicios del programa son ofrecidos en los Centros de:

San Juan

Dirección: Calle Maga Bo. Monacillos,
Río Piedras, PR 00928
(Frente al Hospital de Veteranos)
Teléfono: 787-753-4665

Ponce

Dirección: Hospital San Lucas II Carr.14
Bo. Machuelo, Ponce, PR 00732
Teléfono: 787-848-2491/ 787-841-7449

Mayagüez

Dirección: Centro Comunitario de Salud Mental, No.
410, Avenida Hostos, Suite No.7
Mayagüez, PR 00682-1522
Teléfono: 787-833-0663 Ext. 217

Arecibo

Dirección: Hospital de Distrito Cayetano Coll y
Toste, en los altos del Hospital Pediátrico.
Teléfono: 787-817-0383 o 787-817-4421.

Fajardo

Dirección: 148 calle Osvaldo Molina Este
Teléfono: 787-860-1987

Por otro lado, también puede comunicarse con la coordinadora del Programa de Ayuda a Jugadores Compulsivos (PAJC) en las oficinas centrales de ASSMCA, Wilmarie Mejías Morales, al teléfono 787-763-7575 ext. 1717 o vía correo electrónico wilmarie.mejias@assmca.pr.gov

¡LLEGAN A LA SANSE!

Con mucha energía y entusiasmo los mimos y superhéroes de ASSMCA recorrieron las Fiestas de la Calle San Sebastián. ¿Y qué hacía ese corillo metido en La Sanse? Nada más y nada menos que llevándole alegría a la gente, compartiendo mensajes positivos y entregando material educativo dirigido a promover el disfrute de este evento cultural, pero con moderación de alcohol.

Por varias horas fueron subiendo y fueron bajando sonrientes en las distintas calles de La Sanse interactuando, bailando y pasándola bien con la gente. Incluso, algunos cargaban letreros con mensajes como “Nunca dejes de sonreír”, “¡No te rindas!”, “Ámate mucho” y “Busca ayuda en la Línea PAS 9-8-8”. Mensajes que promovían el valor a la vida, autoestima y la importancia del autocuidado para una mejor salud emocional.

Esta vez el mensaje fue para los comerciantes

Durante la celebración de las Fiestas de la Calle San Sebastián, el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, visitó a los comerciantes para reforzar el mensaje sobre las leyes que prohíben la venta de alcohol y tabaco a menores. En su recorrido, exhortó a dueños y empleados de los negocios a cumplir con su responsabilidad, solicitar identificación y ser aliado en los esfuerzos de prevención para evitar que nuestros menores arriesguen sus vidas.



LLEGÓ LA TRULLA DE LA PREVENCIÓN

En la pasada temporada navideña, el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, visitó diversas organizaciones de base comunitaria, agencias gubernamentales, municipios y medios de comunicación con la iniciativa “La Trulla de la Prevención”. A través de este esfuerzo, se orientó sobre la importancia de cuidar la salud emocional, moderación del consumo de alcohol para evitar desgracias, así como estrategias para el autocuidado. De igual forma, se reforzó el mensaje de buscar ayuda a través del número 988 de la Línea PAS.



SATISFECHOS DIRECTIVOS DE LAS AGENCIAS FEDERALES CSAT Y SAMHSA CON LOS SERVICIOS DE CTIAM DE ASSMCA

A principios del mes de febrero, recibimos la visita de la directora de los Centros para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de los Estados Unidos (CSAT, por sus siglas en inglés), Dra. Yngvild Olsen, y el Administrador Regional (Región 2) de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Sr. Dennis Romero.

En el encuentro, el administrador de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Dr. Carlos Rodríguez Mateo, dialogó con ambos funcionarios sobre los esfuerzos que realiza la agencia para mejorar los servicios de salud mental y reducir el uso de sustancias a través de las Clínicas de Tratamiento Integral Asistido con Medicamentos (CTIAM) y otros programas de ASSMCA.

Como parte de la visita oficial, la Dra. Olsen y el Sr. Romero recorrieron las Clínicas de Tratamiento Integral Asistido con Medicamentos ubicadas en Bayamón y San Juan para conocer en detalles su funcionamiento. En su visita a estas instalaciones, también interactuaron con el personal y presenciaron parte del proceso de las operaciones diarias de las clínicas en el ofrecimiento de servicios a nuestra población atendida. Al culminar su recorrido, ambos expresaron su satisfacción con los esfuerzos, proyectos y transformaciones que ASSMCA ha estado realizando en CTIAM para seguir brindando servicios de calidad accesibles a las personas que presentan un trastorno por consumo de opioides en Puerto Rico.



ASSMCA DESTINA PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL A SALAS JUDICIALES, A TRAVÉS DE ACUERDO CON ADMINISTRACIÓN DE TRIBUNALES

La alianza busca mejorar el acceso y servicios para las personas con algún diagnóstico de salud mental

Los administradores de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) y de la Administración de Tribunales (OAT), Carlos Rodríguez Mateo y Sigfrido Steidel Figueroa, respectivamente, firmaron una alianza con APS Healthcare de Puerto Rico con el propósito de atender de forma integral y especializada, el aumento y la complejidad de los asuntos relacionados con trastornos mentales que se presentan en los tribunales alrededor de la Isla. Esta alianza surge al amparo de la Ley de Salud Mental de Puerto Rico, mejor conocida como la Ley Número 408-2000, según enmendada.

Este Acuerdo de Colaboración busca reforzar el Proyecto para la Atención de Asuntos de Salud Mental (Proyecto PAAS), adscrito a la Directoría de Programas Judiciales (DPJ) de la OAT, el cual brinda una red de recursos y colaboración multisectorial entre distintos proveedores de salud mental directos e indirectos. También, atender de forma integral y especializada, los asuntos relacionados con trastornos mentales que llegan a los tribunales.

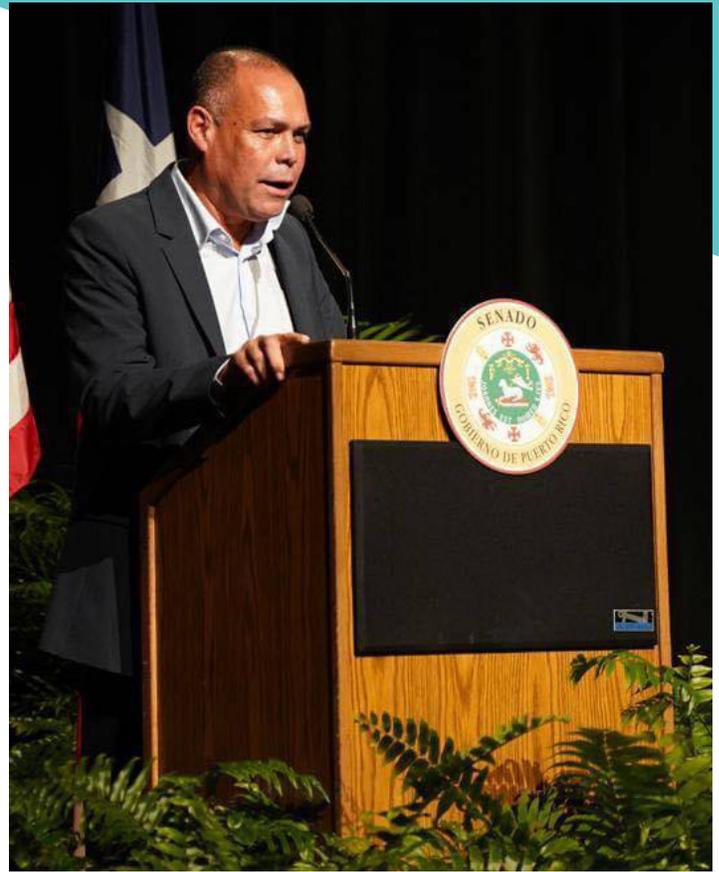
Mediante el Proyecto PASS, desde el año 2014, la OAT implementó salas especializadas en asuntos de salud mental, la primera de ellas como proyecto piloto en la Región Judicial de San Juan, que entre otras cosas procura una atención sensible y especializada por parte de la Judicatura y del personal del Poder Judicial a los asuntos relacionados con la salud mental.

El Acuerdo se da ante el contexto de que las situaciones que presentan las personas con trastornos mentales y con adicción, o dependencia a sustancias controladas, son complejas y requieren de soluciones y acercamientos interdisciplinarios. Esto hace indispensable fortalecer los lazos de colaboración entre el Poder Judicial y las instituciones gubernamentales, así como no gubernamentales responsables de brindar servicios de salud mental, ofrecer apoyo social y emocional a las personas afectadas y sus familiares, para que se logren cambios y una reinserción efectiva a la sociedad.

A través de este Acuerdo de Colaboración, desde ASSMCA nos proponemos contribuir con el Proyecto PAAS y a trabajar en equipo para el óptimo funcionamiento de las salas especializadas en asuntos de salud mental y de los proyectos de especialización sobre la materia establecidos por el Poder Judicial. Estamos confiados en que las personas que presentan algún diagnóstico o problema de salud mental puedan recibir la atención que merecen en un tiempo adecuado, y ante todo evitar que su condición se agudice y tenga que terminar hospitalizado. De igual manera, buscamos a través de esta alianza, fortalecer las estructuras de apoyo a la función judicial fomentando así el conocimiento de esta población sobre sus derechos y los mecanismos para hacerlos efectivos.

Entre otras cosas, con este Acuerdo de Colaboración ASSMCA designará personal debidamente capacitado, con conocimiento pleno de su política institucional y de los servicios que ofrece la agencia, para que funjan como enlaces de sala en los distintos Centros Judiciales de Puerto Rico en los que opere el Proyecto PAAS, o que se encuentren en proceso de especialización. Estos recursos de ASSMCA servirán de apoyo a la labor judicial en los procedimientos que se lleven a cabo al amparo de la Ley Núm. 408-2000, según enmendada, en particular estarán disponibles durante el horario regular de operaciones de los centros judiciales de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., para atender consultas o referidos de emergencia a través de llamada telefónica, comparecencia física al tribunal o comparecencia remota.

De igual forma, el personal asignado de ASSMCA estará colaborando y asistiendo durante el proceso de ubicación de personas bajo la supervisión de los tribunales en el sistema de tratamiento y recuperación de la ASSMCA, para los casos que aplique; ayudará en el proceso para coordinar los referidos de los tribunales al o los programas pertinentes de la ASSMCA para tratamiento y/o rehabilitación.



ASSMCA GRADÚA A MÁS DE 300 RESPONDEDORES EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

A finales del mes de enero, ASSMCA celebró la segunda graduación de Respondedores en Primeros Auxilios Psicológicos, en donde capacitaron y certificaron a unos 306 líderes comunitarios y de organizaciones de base de fe, provenientes de los pueblos de Peñuelas, Gurabo, San Juan, Loíza, Utuado, Trujillo Alto y Las Marías.

Este proyecto de capacitación y certificación de los Primeros Respondedores en Auxilios Psicológicos fue iniciado por el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo, en noviembre del 2022. El mismo, se ofrece a través de la Administración Auxiliar de Prevención y Promoción de la Salud Mental, bajo la iniciativa Fortalezas Y Primeros Auxilios Psicológicos En Tu Municipio (FORPAP). Este esfuerzo provee a las organizaciones con base de fe y organizaciones comunitarias sin fines de lucro, herramientas y estrategias para trabajar con el manejo de emociones y canalizar eventos de crisis, donde la salud mental de una persona se vea comprometida.

La graduación de los Primeros Respondedores se llevó a cabo en una ceremonia en el Teatro Tapia en el Viejo San Juan, donde además de repasar sus

responsabilidades y alcance de intervención, el administrador y personal de ASSMCA les entregó un certificado.

Para adiestrarse, los participantes cumplieron con la asistencia a un taller de siete horas y demostraron que cuentan con las destrezas y la resiliencia para proveer ayuda a la comunidad y, en específico, a individuos. El taller se fundamenta en el modelo de Módulo FORPAP, que brinda herramientas específicas para canalizar eventos traumáticos; de manera que, puedan mitigar situaciones de crisis hasta el momento de facilitarles el acceso a la ayuda profesional. Se capacita al líder para que pueda prevenir o manejar la crisis, sin que este servicio ocupe el lugar de un profesional de la conducta humana.

FORPAP se fundamenta en cuatro componentes principales que están presentes en la definición de salud mental que provee la Organización Mundial de la Salud: ser consciente de sus fortalezas y utilizarlas; desarrollar destrezas para atender las tensiones del diario vivir, adquirir herramientas para trabajar de forma productiva y fructífera y ser capaz de realizar una contribución a su comunidad.



ASSMCA BRINDA ADIESTRAMIENTO “HERRAMIENTAS PARA ATENDER LA ALERTA POR EL USO DE OPIOIDES Y OTROS MEDICAMENTOS CONTROLADOS”

Con este esfuerzo, la agencia impactó a más de 200 profesionales que prestan servicios de salud en la Isla.

Con el propósito de orientar a profesionales de la salud sobre la situación actual que enfrenta la Isla debido al uso de opioides y otros medicamentos controlados, ASSMCA realizó el evento “Herramientas para Atender la Alerta por el Uso de Opioides y otros Medicamentos Controlados”.

“A nosotros nos ocupa, no tan solo la situación de alarma que enfrentamos por el mal uso de opioides en la Isla, sino también las prescripciones de recetas de benzodiazepinas y otros medicamentos controlados. Ante este cuadro, realizamos este adiestramiento para impactar a consejeros, trabajadores sociales, psicólogos, técnicos de farmacia, médicos y enfermeros. Necesitamos que estos profesionales consideren y promuevan tratamientos alternativos para el manejo del dolor, que no incluyan opioides y que sean aún más cautelosos al prescribir benzodiazepinas o al prestar servicios a pacientes que los utilizan”, señaló el administrador de ASSMCA, Dr. Carlos Rodríguez Mateo.

La actividad, que se llevó a cabo en el pueblo de Agudilla, y de la que participaron más de 200 profesionales de la salud, contó con un panel epidemiológico que presentó temas como el Panorama Actual de los Medicamentos Controlados en Puerto Rico, Visualización y Análisis de los Datos Epidemiológicos, Red Flags emitidos por el Programa de Monitoreo de Medicamentos Controlados, PDMP, Modelo de Intervención Recomendado para la Administración de Naloxona/Narcan® y la Ley 35 para la Prevención de Muertes por Sobredosis de Opioides en el país.

Los opioides son medicamentos controlados que suelen ser recetados para tratar un dolor agudo; sin embargo, estos deben tomarse bajo estricta supervisión médica y por un tiempo corto para prevenir el riesgo de dependencia. En el caso de las benzodiazepinas,

medicamentos que suelen utilizarse para tratar la ansiedad, insomnio y trastornos convulsivos, estos tienen un alto potencial de dependencia y resultan aún más peligrosos, si se combinan con el consumo de opioides.

En ASSMCA estamos trabajando con la situación desde distintos frentes, pero necesitamos que los profesionales de la salud se unan y dirijan sus esfuerzos a prevenir el mal uso de estos medicamentos. Si toda la clase médica y farmacéutica de Puerto Rico se registra en nuestro Programa de Monitoreo de Medicamentos Controlados, PDMP, pueden verificar cuál es el historial de medicamentos que consumen sus pacientes, las dosis y si ya están en uso de algún opioide o benzodiazepina. De esta forma, pueden tomar decisiones informadas y proteger a sus pacientes de estar en riesgo de sufrir una sobredosis o desarrollar dependencia a estos medicamentos.

La situación es tan preocupante que el Programa de Monitoreo de Medicamentos Controlados, PDMP, refleja que en el periodo del 2020 a 2022, se prescribieron 2,045,861 recetas de opioides y 8,784,869 de recetas de benzodiazepinas en Puerto Rico. Algunos de los opioides más recetados comúnmente son el tramadol, oxicodona, y fentanilo, entre otros. Mientras, en el caso de las benzodiazepinas, las más comunes son clonazepam, temazepam y lorazepam.

Para registrarse en PDMP debe acceder a <http://puertorico.pmpaware.net>. Si desea recibir más información puede escribir a pdmp@assmca.pr.gov o fr-cara@assmca.pr.gov. De usted presentar síntomas de dependencia a medicamentos, puede comunicarse con la Línea PAS marcando el 988 o el 1-800-981-0023 para recibir orientación y ayuda profesional.

AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Por: Dra. Arminda Miranda

Psicóloga Clínica, Línea PAS de ASSMCA

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como “la capacidad de las personas para promover la salud, prevenir enfermedades, mantenerse saludables y hacer frente a la enfermedad o discapacidad con o sin el apoyo de la atención médica”.

Cuidarse a sí misma significa preguntarte qué necesito y responder sinceramente. Puede ser algo tan sencillo como la necesidad de tomar un vaso de agua o tan complejo como la de terminar una relación de pareja.

Solo tú puedes decidir cómo cuidarte a ti misma, nadie puede hacerlo por ti. El autocuidado, es responsabilizarte, hacerte cargo de tu salud, de tus emociones, de tus pensamientos y creencias, de tus decisiones y de tus sueños. Es reconocer que te valoras y darte cuenta que solo tú tienes el poder para lograr tu bienestar y dirigir tu vida.

Depender de otra persona para tu cuidado puede ser una opción que no te va a funcionar y posiblemente pueda ser hasta peligrosa. Es como si tu vida, tus necesidades, tu barco fuera capitaneado por otro. Esto no significa que te alejes, que no cuentes con los demás, es todo lo contrario, puedes sentirte apoyada e inspirada por ellos, pero teniendo claro que tú eres la Capitana de tu vida.

El autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada una de nosotras. Mientras que hacer zumba puede ser una forma de autocuidado (al menos para mí), también puede ser caminar, salir a cenar, desahogarte con una amiga después de un día difícil o simplemente, quedarte en casa descansando. El autocuidado tiene grandes beneficios, puede ayudarte a controlar el estrés, disminuir el riesgo de contraer enfermedades y aumentar tu nivel de energía. Sólo la práctica de algunas acciones pequeñas en la vida diaria puede generar un gran impacto.

Para autocuidarte es recomendable que examines las creencias limitantes que te pueden estancar, deprimir y evitar ir tras tus sueños y aspiraciones. Creencias como “No soy suficiente”, “Yo soy así y no voy a cambiar”, “Esta es la vida que me merezco”, “Tengo que ser perfecta”, “Debo pensar en los demás primero, aunque me perjudique”.

Por otro lado, sugiero que examines las creencias potenciadoras que pueden llevarte a alcanzar retos imposibles. Creencias como “Soy valiente y poderosa”, “No soy lo que ha pasado, soy lo que decido ser”, “No soy víctima, soy responsable, eso me da poder”, “Todo sucede por una razón y un propósito que me sirve o ayuda”, “No hay fracasos, sólo resultados; siempre que aprendo algo”, “Yo creo mi propia realidad y soy responsable de lo que creo”, Encuentro alegría en las cosas pequeñas... una sonrisa... una puesta del sol”. Por lo tanto, cambiar tus creencias limitantes puede cambiar tu vida logrando ver un mundo lleno de posibilidades y de bienestar. Para lograr cambiar las creencias limitantes, primero, identifícalas y escríbelas. Segundo, evalúa si son ciertas o no. Tercero, utiliza afirmaciones positivas. Las afirmaciones son oraciones que te repites para desarrollar tu autoconfianza. Utiliza las afirmaciones positivas para transformar tus creencias autolimitantes en autoconfianza positiva. Cuarto, persevera, no te des por vencida.

Tipos de autocuidado

Practicar el autocuidado requiere crear un hábito, un estilo de vida. Es pensar en lo que realmente te gusta hacer y necesitas.

1. Autocuidado Emocional: Se trata de cuidar tu salud emocional, es asegurarte de que estás conectada con tus emociones. Las emociones son sumamente útiles, nos alertan, nos brindan información de lo que interpretamos que está ocurriendo. Puedes elegir reaccionar o manejarlas saludablemente.

Ideas de autocuidado emocional

- Cuando sientas que no puedes solucionar los problemas sola, busca la ayuda de un Psicólogo, Doctor, Línea PAS, Líder religioso o alguna persona que consideres sabio(a).
- Mantén un diario de tus emociones y pensamientos.
- Sacar tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no te está funcionando.
- Comparte tu sentir con un amigo o familiar que realmente te entienda.
- Acepta las emociones sin juzgarlas.
- Expresa tus emociones: habla, pinta, baila, escribe, canta, llora.

2. Autocuidado físico: Se trata de atender tu cuerpo y tu salud. Para ello, la actividad física y la nutrición saludable son vitales, además que contribuyen a desahogarte y a liberar el estrés. Algunas de las actividades que puedes realizar:

- Come saludablemente.
- Evita las drogas, alcohol, cigarrillos
- Duerme lo suficiente.
- Relájate y recarga baterías: práctica yoga, respiración profunda, escucha música, tai chi, meditación.
- Participa regularmente en actividad física, camina, corre bicicleta, deportes.
- Limita el tiempo frente a los dispositivos electrónicos.

3. Autocuidado intelectual: Consiste en ejercitar la mente, estimulando el pensamiento crítico y la creatividad.

- Enfócate en las cosas positivas en tu vida.
- Aprende a hacer algo nuevo, como usar un programa de computadora.
- Comienza cada día agradeciendo las cosas que tienes.
- Mantén tu rutina, horario de acostarte, comidas.
- Sé creativa: escribe, dibuja, haz manualidades, costura o toca un instrumento musical.
- Mantente ocupada.

4. Autocuidado espiritual: El autocuidado espiritual consiste en conectar con tus valores y tu vida espiritual. Es conectarte con lo que realmente te importa y te brinda consuelo en momentos difíciles. Se relaciona con quién eres en tu interior:

- Mantén una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asiste a un servicio, ya sea religioso o humanitario.
- Pasa tiempo en la naturaleza y contempla la belleza que te rodea.
- Lleva un diario de gratitud.
- Expresa afirmaciones que fundamenten el sentido de ti misma y tu propósito.

5. Autocuidado social: La conexión con otras personas es necesaria para nuestro bienestar y felicidad; nos ayuda a entender que no estamos solas, que otros nos quieren, nos aceptan y nos apoyan.

- Únete a personas que compartan tus intereses.
- Aléjate de conversaciones y de personas que no te hacen bien. Practica ser afirmativa, a decir no.
- Conoce a gente nueva.
- Llama a un familiar o a una amiga.
- Sal sola para estar alrededor de la gente.



FORTALEZA POR PUERTO RICO.. **EDICIÓN ESPECIAL DE VÍSPERA** **DE REYES**

Fortaleza por Puerto Rico es una feria que se realiza para llevar los servicios gubernamentales a todos los rincones de nuestra Isla. En la edición de San Juan, ASSMCA junto a otras agencias ofrecimos servicios en la celebración de la tradicional Víspera de Reyes con el pueblo. Durante la actividad, se movilizaron a miles de participantes al Coliseo de Puerto Rico José Miguel Agrelot ("Choliseo") a través de los diferentes medios de transporte, especialmente por medio del Tren Urbano. En ciertas estaciones del tren y vagones eran recibidos por personal de nuestra agencia, hasta llegar al Choliseo donde disfrutaron de un espectáculo gratuito y con los servicios que proveemos.

¡ESTE ES MI PROCESO!

Mi nombre es Jackeline Rolón Rodríguez, y el objetivo de este escrito es lograr compartir con las demás personas mi historia de vida para servir de inspiración a todo aquel que piense que no es posible lograr la recuperación.

Nací en el pueblo de Caguas, en el 1979 siendo la menor de tres hermanos. Al momento de mi nacimiento, mi padre tenía 63 años de edad y mi madre 23. Sin embargo, nunca tuve la oportunidad de vivir con ellos, creciendo con el vacío que causó el no haber podido recibir el cariño de mami y papi. Viví con mis abuelos maternos y solo logré ver a mi madre dos veces en mi vida. Ella falleció cuando tenía 9 años y mi padre falleció a mis 14 años.

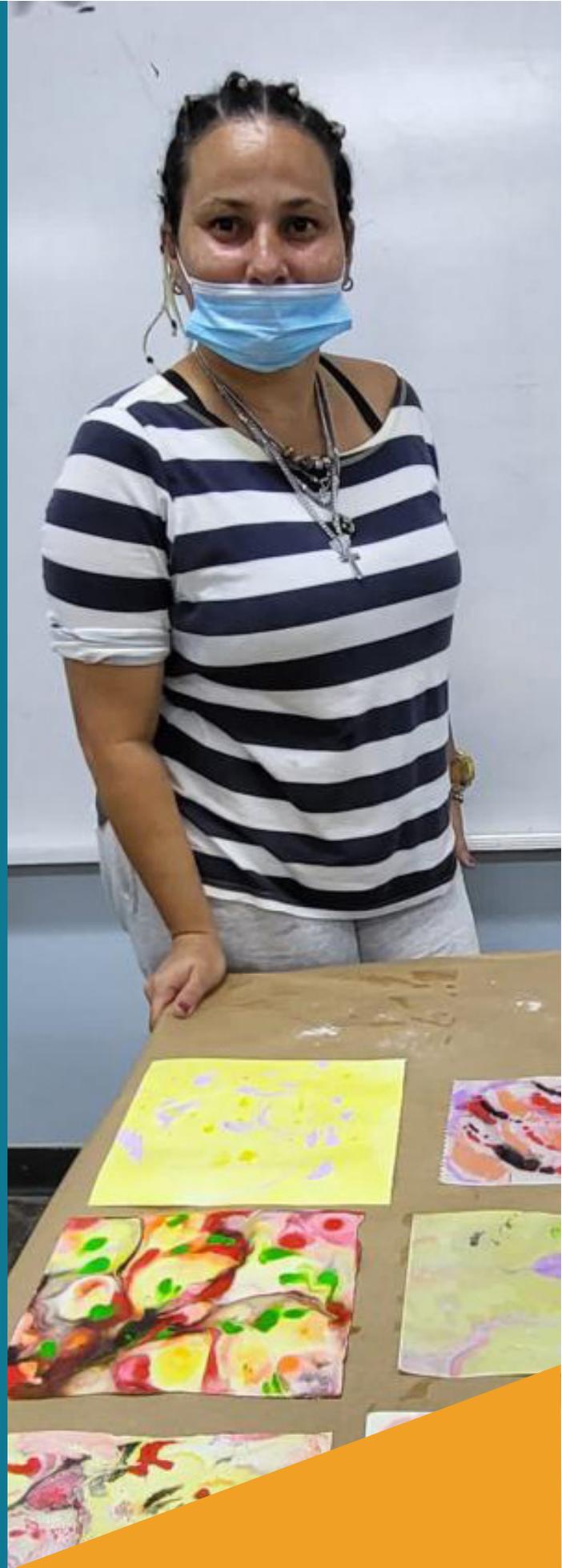
Crecí con muchas preguntas sin respuesta que causó un comportamiento rebelde durante mi infancia y adolescencia. De adolescente comencé a tomar malas decisiones y aunque todavía continuo en un proceso de aprendizaje y autoconocimiento, miro hacia atrás y me siento orgullosa de mí misma.

Comencé con el uso problemático de sustancias desde los 17 años, tomaba mucho alcohol y experimenté todo tipo de drogas e incluso, fármacos. Entraba y salía constantemente a la cárcel por varias violaciones a las leyes. Cumplía con la sentencia por la ley, y al estar en la libre comunidad continuaba con los malos comportamientos hasta volver nuevamente a la cárcel. Este patrón de comportamiento me costó de 8 a 10 años de vida, e incluso llegue al punto de deambular en las calles. Vivía entre Aibonito y Caguas, durmiendo en donde me dieran la oportunidad y con un peso de apenas 100 lbs.

Ahora que estoy en tratamiento psiquiátrico / psicológico puedo entender que parte de los errores cometidos en mi pasado aludían a no haber recibido la ayuda necesaria para manejar las marcas de mi pasado. Al presente, me encuentro en el Centro Recuperación a la Vida Independiente donde he tenido la oportunidad de trabajar en mi proceso de recuperación y restauración. Actualmente, tengo 43 años, y continúo trabajando con las consecuencias de los errores del pasado, pero con una manera distinta de ver la vida.

Con la ayuda de varias personas, he tenido oportunidades de desarrollar destrezas para lograr una mejor calidad de vida y no perder de perspectiva las metas que me he propuesto alcanzar. En el CRVI he recibido apoyo emocional, me he dado cuenta lo valiosa que es la vida y sobre todo lo valiosa que soy. Lo que fui en un pasado no marcará lo que seré en mi futuro. Mi superación, recuperación y motivación me hacen sentir una buena persona y sé que continuaré adquiriendo destrezas y habilidades que propiciarían que cumpla mis sueños y llegue lejos. He aprendido tanto en mi proceso que participé en un proyecto de elaboración de mermeladas de guayaba artesanales, desarrollando destrezas que pudieran abrir puertas en la vida profesional. Les exhorto a las personas que tomen mejores decisiones, yo tome las mías, toma las tuyas también.

Gracias a todas esas personas que nos han ayudado en nuestro proceso de recuperación, sin ustedes, no lo lograríamos.



ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN

ASSMCA

