

Trastorno por Consumo
de Opioides y Embarazo:

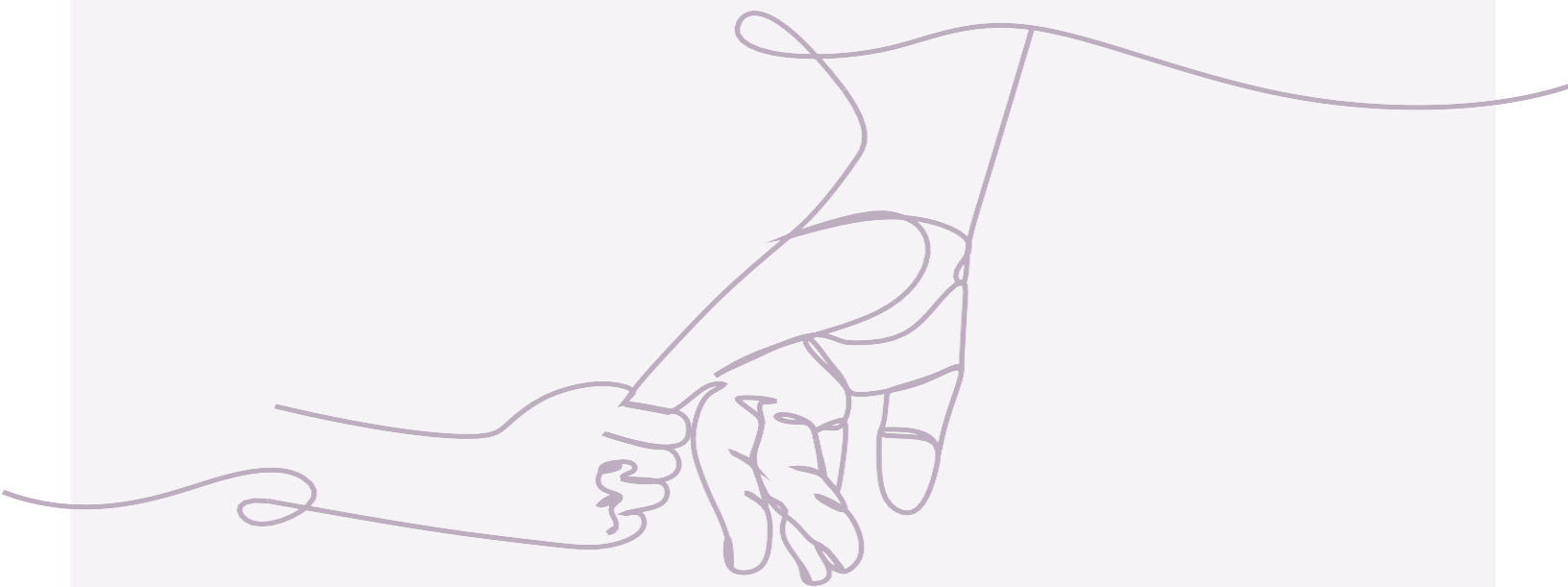
Siguiendo CAMINOS para un Embarazo y Parto Saludables

Cuaderno de Trabajo
**Pasos para Encaminarte, a Ti y a Tu
Bebé, hacia el Éxito**



Contents

TEMA 1: Introducción.....	2
TEMA 2: Tratamiento del Trastorno por Consumo de Opioides (TCO) Durante el Embarazo.....	5
TEMA 3: Medicamentos para Tratar el Consumo de Opioides	6
TEMA 4: Preparándote para una Crianza Saludable	4
TEMA 5: Desarrollar una Red de Apoyo Después del Parto	9
Referencias	14
Recursos	15



TEMA 1: Introducción

Propósito

Este cuaderno de trabajo tiene como objetivo ayudarte a aprender más sobre cómo manejar el trastorno por consumo de opioides (TCO) durante el embarazo, para asegurar que tú y tu bebé estén sanos. Tal vez ya hayas escuchado rumores sobre la adicción durante el embarazo. Tú mereces conocer la verdad sobre el tratamiento del TCO y todos los beneficios positivos que puede aportar.

Las personas embarazadas con trastorno por consumo de opioides pueden tener embarazos sin complicaciones, bebés saludables y vidas felices.

Mantener la dosis adecuada de tu tratamiento con medicamentos para el trastorno por uso de opioides es seguro durante todo el embarazo.



Términos importantes

Esta es una lista de abreviaciones utilizadas en este cuaderno de trabajo.

TCO = trastorno por consumo de opioides, también llamado adicción a los opioides. El TCO es una enfermedad médica crónica tratable que involucra el cerebro, la genética, el entorno y las experiencias de vida. Las personas con TCO continúan usando opioides de manera compulsiva a pesar de las consecuencias negativas. El tratamiento para el TCO es tan exitoso como el tratamiento para otras enfermedades crónicas, como la diabetes o la presión arterial alta.

MAT = medicamentos para el trastorno por consumo de opioides, específicamente buprenorfina y metadona. Estos son medicamentos aprobados por la FDA que son seguros durante el embarazo y la lactancia, y que tratan el TCO y reducen el riesgo de sobredosis por opioides. Disminuyen los síntomas de abstinencia y los antojos a dosis terapéuticas, y pueden ayudar a las personas con TCO a dejar de consumir.

SAON = síndrome de abstinencia por opioides neonatal. Estos son síntomas de abstinencia esperados que los recién nacidos pueden presentar en los primeros días después del nacimiento, cuando ya no están conectados a la placenta y, por lo tanto, dejan de recibir buprenorfina, metadona u otros opioides que su madre estaba tomando. Estos síntomas no causan daños a largo plazo en los bebés y se tratan fácilmente. La abstinencia por opioides en los recién nacidos no se debe a una adicción ni a un TCO. ¡Los recién nacidos no pueden tener adicción! Estos síntomas de abstinencia se deben a la química de los opioides.

SAN = síndrome de abstinencia neonatal. El SAN también describe los síntomas de abstinencia que los recién nacidos pueden presentar en los primeros días después del nacimiento. Es un término más amplio que el SAON, ya que incluye los síntomas de abstinencia causados por cualquier medicamento, droga u otra sustancia, no solo por opioides. A menudo se usa para describir la abstinencia de medicamentos utilizados para tratar la depresión, la ansiedad u otras condiciones de salud mental. Estos síntomas de abstinencia también se deben a la química de estos medicamentos y no significan que tu bebé tenga depresión o ansiedad.



Actividad 1

¡Piensa en las respuestas a estas preguntas! Escribe tus respuestas o cualquier pregunta nueva que te surja.

1. ¿Has estado en tratamiento con MAT durante un embarazo anterior?

2. ¿Qué aprendiste que te está ayudando ahora?

3. ¿Conoces a alguien que haya estado embarazada mientras recibía tratamiento con MAT? ¿Qué te contó?

4. ¿Qué emociones estás experimentando con respecto a tu embarazo?



Actividad 2

Haz clic en el enlace para conocer a Erika y ver un video de 5 minutos sobre su experiencia con el tratamiento con MAT durante el embarazo. Siéntete libre de tomar notas o escribir preguntas a continuación.

<https://youtu.be/L4zfhkezHP4>



- ¿Qué partes de la historia de Erika te resultan familiares o significativas?
- ¿Hay algún desafío que te dificulte hablar con tu médico sobre tu trastorno por uso de opioides?
- ¿Qué fortalezas personales te ayudarán durante la recuperación y el embarazo?
- ¿Quién en tu vida también podría beneficiarse de ver este video?

TEMA 2: Tratamiento TCO Durante el Embarazo

La decisión más importante que puedes tomar para la salud tuya y de tu bebé es continuar o comenzar el tratamiento para el TCO.

Los medicamentos para el TCO que son seguros durante el embarazo incluyen la buprenorfina y la metadona.

Ya sea que acabes de enterarte de que estás embarazada o estés cerca de dar a luz, nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para recibir tratamiento para tu TCO.

Recuerda hacer preguntas. Tu recuperación es personal y estos son recursos para ayudarte.



Actividad 3

Esta hoja informativa de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) ofrece mucha información sobre los beneficios del tratamiento para el TCO durante el embarazo; accede y léela en el siguiente enlace:

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma18-5071fs1.pdf>



Opioid Use Disorder and Pregnancy
Taking helpful steps for a healthy pregnancy

Introduction

If you have an opioid use disorder (OUD) and are pregnant, you can take helpful steps now to ensure you have a healthy pregnancy and a healthy baby. During pregnancy, OUD should be treated with medicines, counseling, and recovery support. Good prenatal care is also very important. Ongoing contact between the healthcare professionals treating your OUD and those supporting your pregnancy is very important.

The actions you take or don't take play a vital role during your pregnancy. Below are some important things to know about OUD and pregnancy, as well as the do's and don'ts for making sure you have a healthy pregnancy and a healthy baby.

Things to know

- OUD is a treatable illness like diabetes or high blood pressure.
- You should not try to stop opioid use on your own. Suddenly stopping the use of opioids can lead to withdrawal for you and your baby. You may be more likely to start using drugs again and even experience overdoses.
- For pregnant women, OUD is best treated with the medicines called methadone or buprenorphine along with counseling and recovery support services. Both of these medicines stop and prevent withdrawal and reduce opioid cravings, allowing you to focus on your recovery and caring for your baby.
- Tobacco, alcohol, and benzodiazepines may harm your baby, so make sure your treatment includes steps to stop using these substances.
- Depression and anxiety are common in women with OUD, and new mothers may also experience depression and anxiety after giving birth. Your healthcare professionals should check for these conditions regularly and, if you have them, help you get treatment for them.
- Mothers with OUD are at risk for hepatitis B and HIV. Your healthcare professionals should do regular lab tests to make sure you are not infected and, if you are infected, provide treatment.
- Babies exposed to opioids and other substances before birth may develop neonatal abstinence syndrome (NAS) after birth. NAS is a group of withdrawal signs. Babies need to be watched for NAS in the hospital and may need treatment for a little while to help them sleep and eat.

About OUD

People with OUD typically find it hard to cut back or stop using them. Over time, many people build up a tolerance to opioids and need larger amounts. They also spend more time looking for and using opioids and less time on everyday tasks and relationships. Those who suddenly reduce or stop opioid use may suffer withdrawal symptoms such as nausea or vomiting, muscle aches, diarrhea, fever, and trouble sleeping.

If you are concerned about your opioid use or have any of these symptoms, please check with your healthcare professionals about treatment or tapering or find a provider at this website: www.samhsa.gov/find-help

Do

- Do talk with your healthcare professionals about the right treatment plan for you.
- Do begin your prenatal care and continue it throughout your pregnancy. These two websites give helpful information on planning for your pregnancy: <http://bit.ly/NCOGPrenatal> and <http://bit.ly/CDGPrenatal>.
- Do stop tobacco and alcohol use. Call your state's Tobacco Quit Line at 800-QUIT-NOW (800-848-6689).
- Do talk to your healthcare professionals before starting or stopping any medicines.
- Do get tested for hepatitis B and C and for HIV.
- Do ask your healthcare professionals to talk to each other on a regular basis.

Don't

- Don't take your substance use or pregnancy from healthcare professionals.
- Don't attempt to stop using opioids or other substances on your own.
- Don't let fear or feeling embarrassed keep you from getting the care and help you need.

What to expect when you meet with healthcare professionals about OUD treatment and your pregnancy

The healthcare professionals who are treating your OUD and providing your prenatal care need a complete picture of your overall health. Together, they will make sure you are tested for hepatitis B and C and for HIV. They will ask you about any symptoms of depression or other feelings. You should be ready to answer questions about all substances you have used. They need this information to plan the best possible treatment for you and to help you prepare for your baby. These issues may be hard to talk about, but do the best you can to answer their questions completely and honestly. Expect them to treat you with respect and to answer any questions you may have.

Remember: Pregnancy is a time for you to feel engaged and supported. Work with your healthcare professionals to gain a better understanding of what you need for a healthy future for you and your baby.

Do you have questions for your healthcare professionals? If so, write them down and take them to your next visit.

Next Appointment Date: _____ Time: _____ Location: _____

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

SAMHSA's mission is to reduce the impact of substance abuse and mental illness on America's communities.
1-877-SAMHSA-7 (1-877-784-4772) • 400-484-7000 • www.samhsa.gov
HHS Publication No. SMA-18-5071FS1

Nothing in this document constitutes a direct or indirect endorsement by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration or the U.S. Department of Health and Human Services of any non-federal entity's products, services, or policies, or any reference to non-federal entity's products, services, or policies should not be construed as such.

TEMA 3: Medicamentos para Tratar el Consumo de Opioides



Actividad 4 – ¿Qué sabes y en qué crees? ¡Revisa tus prejuicios!

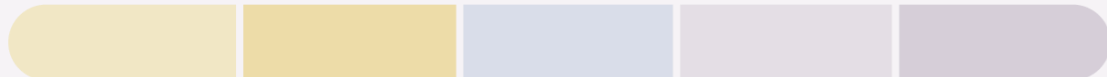
Existe mucho estigma e información falsa sobre el uso de medicamentos para el TCO durante el embarazo. El estigma puede venir del mundo exterior y también desde dentro de cada uno de nosotros. Este ejercicio te ayudará a identificar algunos de los prejuicios que puedas tener. El objetivo es ayudarte a comprender los hechos para que puedas tomar las mejores decisiones para ti y tu bebé.

¡Todas las afirmaciones a continuación son verdaderas!

- Lee cada una y califica tu nivel de acuerdo del 1 al 5.
- Si conoces el hecho y estás totalmente de acuerdo, asígnate un 5.
- Si no conocías el hecho o no crees en él en absoluto, asígnate un 1.



1. Tomar buprenorfina o metadona recetadas para tratar el trastorno por uso de opioides no es sustituir una adicción por otra. Esto es un mito estigmatizado. La dependencia física y la adicción no son lo mismo. Cuando se combinan con consejería y apoyo en la recuperación, los tratamientos medicamentos para el trastorno por uso de opioides recetados y supervisados estabilizan la química del cerebro. La adicción incluye comportamientos que interfieren con la vida diaria.



2. La metadona y la buprenorfina son seguras durante el embarazo. No causan defectos de nacimiento ni problemas a largo plazo en los niños cuyas madres toman estos medicamentos durante el embarazo. La evidencia muestra que recibir tratamiento con estos medicamentos conduce a mejores resultados tanto para ti como para tu bebé.



3. Aunque tanto la buprenorfina como la metadona son seguras y eficaces para ti y tu bebé, cada una tiene ciertos beneficios (aspectos positivos) y posibles desventajas (aspectos negativos). El mejor medicamento para tratar tu TCO es el que funcione mejor para ti.



4. Suspender el tratamiento o mantenerse con una dosis baja de MOUD puede provocar síntomas de abstinencia, lo que aumenta el riesgo de recaída y sobredosis. Lo más seguro para ti y tu bebé es continuar tomando la dosis de medicamentos para el trastorno por uso de opioides que sea eficaz para ti.





5. Muchas personas embarazadas descubren que su dosis de medicamentos para el trastorno por uso de opioides puede aumentar durante el embarazo. Trabaja con tu proveedor de salud para encontrar la dosis de tratamiento que mejor se adapte a ti.



6. Los bebés no pueden nacer con adicción. Es posible que los bebés presenten el síndrome de abstinencia neonatal después del nacimiento, pero eso no es adicción. La adicción es diferente; implica patrones de comportamiento que interfieren con la vida diaria.



7. El síndrome de abstinencia neonatal es fácil de tratar. Se monitoreará a tu bebé para detectar síntomas de abstinencia y puede recibir cuidados de apoyo y medicamentos.



8. Es seguro amamantar mientras tomas medicamentos para el trastorno por uso de opioides, y puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia en tu bebé. Consulta con tu equipo médico para asegurarte de que sea adecuado para ti y tu bebé, según tu historial personal.



9. Las reglas del gobierno federal requieren un Plan de Cuidado Seguro para los bebés expuestos a opioides u otras drogas antes de nacer. El objetivo de un Plan de Cuidado Seguro es mantener a tu familia unida. Si se te asigna un trabajador de Servicios de Protección Infantil, pídele que trabaje en conjunto con tu proveedor de tratamiento para asegurar que tu Plan de Cuidado Seguro cumpla con los requisitos estatales y locales.



10. El tratamiento con medicamentos para el trastorno por uso de opioides está protegido por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Es ilegal que los tribunales, cárceles, prisiones o programas de tratamiento por uso de sustancias suspendan tu medicamentos para el trastorno por uso de opioides o exijan que lo cambies.



11. Tu derecho a trabajar mientras tomas con medicamentos para el trastorno por uso de opioides también está protegido por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Algunos trabajos en áreas consideradas "sensibles a la seguridad" no permiten que los empleados tomen con medicamentos para el trastorno por uso de opioides, pero esos casos son poco comunes. Conoce tus derechos.



TEMA 4: Preparándote para una Crianza Saludable

El TCO afecta a personas embarazadas en todas partes, de todas las razas, orígenes, niveles educativos y niveles de ingresos. Saber qué esperar, hacer preguntas y estar preparada puede ayudar a todas. Algunas de las cosas que se mencionan a continuación pueden no aplicarte, así que enfócate en lo que necesitas para crear tu camino hacia una crianza saludable. Los códigos QR a la derecha pueden ayudarte a encontrar recursos que te apoyen.



Actividad 5 - Marca con una paloma (✓) la columna que corresponda contigo. La columna “Necesito aprender más” es donde puedes enfocar tu tiempo.

Necesidades para una Crianza Saludable	Estoy Lista	No Estoy Lista	Necesito Aprender Más
Medicación para el trastorno por uso de opioides			
Proveedor de atención prenatal			
Proveedor de atención primaria			
Proveedor de atención médica para mi bebé			
Alimentos saludables y agua limpia			
Vitaminas prenatales y medicamentos recetados			
Cómo dejar de consumir nicotina, marihuana, alcohol y otras drogas de forma segura			
Ejercicio seguro durante el embarazo			
Cambios de ánimo posparto			
Transporte			
Seguro médico			
Vivienda segura y estable			
Ingresos, apoyo financiero			
Artículos para el bebé			

TEMA 5: Desarrollar una Red de Apoyo Después del Parto

Desarrollar una Red de Apoyo

Probablemente hayas escuchado el proverbio africano: "Se necesita una aldea para criar a un niño". Cuidar a un recién nacido es difícil y puede poner a prueba tu recuperación. Tener una "aldea" de personas que te apoyen te ayudará cuando sientas ese estrés. No tienes que hacerlo sola. ¡Empieza a construir tu aldea ahora con la actividad a continuación!



Actividad 6 - Desafíos Comunes Después del Parto y Qué Hacer al Respecto

A continuación se presentan desafíos comunes que podrías enfrentar, junto con posibles acciones que puedes tomar para abordarlos. Tu objetivo es emparejar cada **desafío** con la **solución** más adecuada.

Instrucciones:

- Escribe el número de las soluciones que tengan más sentido para ti. Cada desafío puede tener múltiples respuestas.
- Reflexiona sobre cómo cada solución podría ayudarte a mejorar tu bienestar.
- Habla sobre tus ideas con una persona de confianza, apoyo entre pares o tu equipo de atención médica.

Desafío

Tu dosis de MOUD no se siente adecuada

Te sientes deprimida

Tienes antojos de consumir

Te sientes agotada

No puedes saber si el bebé está recibiendo suficiente leche

Te sientes sola

Solución

1 Llama a tu proveedor médico

2 Contacta a una persona de apoyo en recuperación

3 Llama a un amigo de confianza y pide ayuda

4 Asiste a una reunión de grupo de apoyo

5 Programa una cita para ti

6 Programa una cita para tu bebé

Preguntas de Reflexión

- ¿Has enfrentado recientemente alguno de estos desafíos? Si es así, ¿cómo los abordaste?

- ¿Puedes pensar en otras dificultades que podrían surgir? Escribe un ejemplo adicional y tu mejor idea para resolverlo.



Apoyo para la Recuperación de Nuevas Mamás

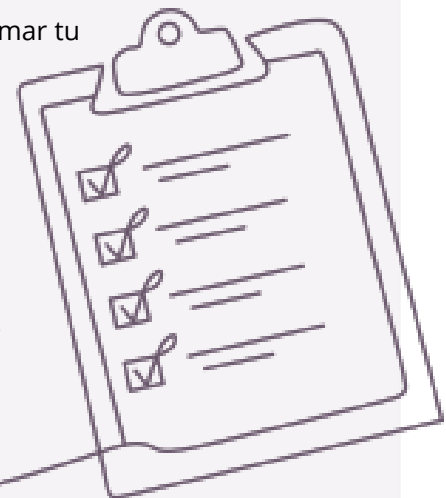
- Asistir a terapia individual y/o grupal
- Conectarte con otras mamás con bebés a través de grupos de apoyo presenciales y/o en línea
- Participar en una comunidad espiritual o basada en la fe
- Practicar rituales y costumbres de tu cultura
- Asistir a reuniones de apoyo mutuo que sean acogedoras para personas en tratamiento con medicamentos para el trastorno por uso de opioides

Amamantar mientras tomas medicamentos para el trastorno por uso de opioides es seguro.



Lista de Verificación para Nuevas Mamás

- Los antojos y las ganas de consumir pueden aparecer, pero siempre pasan. Ten un plan para enfrentarlos: escuchar música, salir a caminar, llamar a una amiga o simplemente tomar unas respiraciones profundas y lentas puede ayudarte.
- Las personas en recuperación a veces tienen una recaída y vuelven a consumir. No dejes que la vergüenza te impida conectarte con tu aldea para ayudarte a retomar el camino. Eres una buena mamá y mereces la recuperación.
- Si puedes amamantar, busca el apoyo que necesites. Pregunta a tu proveedor si hay consultoras de lactancia disponibles en tu área.
- Lleva naloxona (disponible sin receta) o nalmefeno (con receta) para salvar la vida de alguien en caso de una sobredosis.
- Lleva un horario o pon una alarma para no olvidar ninguna dosis de medicamentos para el trastorno por uso de opioides. Planea con anticipación cómo mantenerte al día cuando cambie tu rutina habitual.
- Guarda tu dosis para llevar en un lugar conveniente que te ayude a tomar tu medicamento a tiempo.
- Estar en tratamiento con medicamentos para el trastorno por uso de opioides es tu derecho. Es ilegal discriminar a las personas por tomar medicamentos para el trastorno por uso de opioides recetado.
- Mantente en contacto con tu proveedor de tratamiento sobre tu dosis de medicamentos para el trastorno por uso de opioides y no hagas cambios sin antes hablar con tu proveedor de atención médica.





Actividad 7 – ¡Haz una lista de las personas que forman parte de tu aldea de apoyo para la recuperación y la crianza!

Usa los espacios abajo para crear tu plan de apoyo para la recuperación posparto, para que lo tengas listo cuando lo necesites.

Sección 1: Lista de Contactos de Apoyo

Nombre

Teléfono / Correo Electrónico

Personas a las que puedo contactar para recibir apoyo con la crianza:

Personas a las que puedo contactar cuando me siento estresada o deprimida:

Personas a las que puedo contactar cuando tengo antojos o deseos de consumir drogas:

Personas a las que puedo contactar si tengo una recaída y vuelvo a consumir:

Sección 2: Lista de Grupos de Apoyo

Nombre del Grupo

Día/Hora/Lugar

Apoyo para la Recuperación
Apoyo Espiritual/Cultural
Apoyo para la Crianza
Apoyo para la Lactancia
Otro:

Sección 3: Lista de Contactos de Proveedores

Nombre

Teléfono

Ginecólogo/a Obstetra (OB/GYN)
Proveedor/a de medicamentos para el trastorno por uso de opioides
Consejero/a para el Trastorno por Uso de Opioides
Pediatra / Médico de Familia
Compañero/a de Recuperación (Recovery Peer)
Otro:



[illegible]

Referencias



Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) y Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

<https://www.samhsa.gov>



<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>



Trastorno por Uso de Opioides y Embarazo

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma18-5071fs1.pdf>



Tratamiento para Bebés Expuestos a Opioides Antes del Nacimiento

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/sma18-5071fs3.pdf>



La Medicación para el Tratamiento del Trastorno por Uso de Opioides Durante el Embarazo es Esencial

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2814228>



Uso de Buprenorfina o Metadona en el Primer Trimestre y Riesgo de Malformaciones Congénitas

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2814227>



Mitos vs. Realidades sobre MOUD

<https://www.lac.org/assets/files/Myth-Fact-for-MAT.pdf>



Derechos de las Personas que Reciben Servicios de Salud Mental y Conductual

<https://library.samhsa.gov/product/know-your-rights/pep24-08-002>



Cómo Reportar una Violación de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA)

<https://www.ada.gov/file-a-complaint/>



<https://www.justice.gov/usao/find-your-united-states-attorney>

Recursos



Directorio de Programas de Tratamiento para Opioides
<https://dpt2.samhsa.gov/treatment/>



Recursos gratuitos o a bajo costo como alimentos, vivienda, asistencia financiera, atención médica y más_
<https://www.findhelp.org/>

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis
Llama o envía un mensaje al 988



Información sobre capacitación y empleo
<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/EmploymentAndTraining/employment-and-training.aspx>



Centros de Empleo Americanos (American Job Centers)
<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/AmericanJobCenters/find-american-job-centers.aspx>



Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)
<https://www.fns.usda.gov/wic>



Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)
<https://www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program>



Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU. (HUD)
<https://www.hud.gov/>



Apoyo Posparto Internacional
<https://www.postpartum.net>