

# OPCIONES DE REHABILITACION por todo Montana

## Clínica Alpenglow, Butte | 406-565-5484

Tratamiento intensivo ambulatorio de adicciones en un lugar seguro y reconfortante, asegurando que su ser querido reciba el cuidado y apoyo necesarios.

22 W. Park Street, Butte, MT 59701

## Alpenglow Clinic, Columbia Falls | 406-607-5600

734 9th Street W, Unit 10, Columbia Falls, MT 59912

## Alpenglow Clinic, Kalispell | 406-890-2570

Terapia cognitivo-conductual, diagnóstico dual, prevención de recaídas, enfoque de facilitación de 12 pasos.

285 2nd Avenue W N, Suite 101, Kalispell, MT 59901

## Alternative Youth Care | 406-857-2506

Centro privado de rehabilitación de alcohol y drogas que ofrece tratamiento para una variedad de adicciones por abuso de sustancias.

4880 U.S. Highway 93 S, Kalispell, MT 59901

## Bear Creek Wellness | 888-495-0615

Proporciona un tratamiento farmacológico basado en la naturaleza donde puede liberarse de la adicción y reconnectarse consigo mismo.

BearCreekWellness.com

122 Indian Prairie Loop, Stevensville, MT 59870

## Benefits Behavioral Health | 406-455-2280

La lucha contra la adicción es única y diseñamos un plan de recuperación que se adapta a sus necesidades específicas. Su plan de atención probablemente incluirá un tratamiento asistido con medicamentos así como terapia individual y grupal.

500 15th Avenue S, Great Falls, MT 59405

## Boyd Andrew Community Services | 406-443-2343

Proporciona servicios para adultos que necesitan tratamiento para su dependencia química.. Elkhorn Treatment Center es un centro de salud conductual residencial de 55 camas operado por Boyd Andrew Community Services.

1 Riverside Road, Boulder, MT 59632

## Florence Crittenton Family Services | 406-442-6950

Administración centro de sanación familiar, centro de desarrollo y enriquecimiento infantil.

Fax: 406-442-6571 | FlorenceCrittenton.org  
3404 Cooney Drive, Helena MT 59602

## Gateway Community Services | 406-727-2512

Tratamiento de drogas y alcohol servicios.

26 4th Street North, Great Falls, MT 59401

## Great Falls Rescue Mission | 406-761-2653

Servicios de emergencia, recuperación y extensión juvenil.

Mujeres: 317 2nd Avenue S, Great Falls, MT 59405

Hombres: 326 2nd Avenue S, Great Falls, MT 59405

Cameron Family Center: 408 2nd Avenue S, Great Falls, MT 59405

## MT Chemical Dependency Center | 406-496-5400

Proporciona tratamiento para la adicción en pacientes hospitalizados, incluido el manejo de la abstinencia por trastornos por el uso de sustancias y tratamiento de enfermedades mentales coexistentes.

Fax: 406-496-5437

525 E. Mercury Street, Butte, MT 59701

## New Choices | 406-248-3175

Un centro de desintoxicación y rehabilitación de drogas y alcohol para pacientes internos.

1220 Polly Drive, Billings, MT 59102

## Pathways Treatment Center | 406-756-3950

Kalispell Regional Medical Center

200 Heritage Way, Kalispell, MT 59901

## Recovery Centers of MT, Lodge | 888-726-3681

RecoveryCentersOfMontana.com

9549 US Route 2, Martin City, MT 59926

## Recovery Centers of MT, Ranch | 888-726-3681

RecoveryCentersOfMontana.com

390 Hodgson Road, Columbia Falls, MT 59912

## Recovery Center Missoula | 406-532-9900

Ofrece programas y opciones de tratamiento para adultos que sufren adicción al alcohol o las drogas.

Wmmhc.org/RecoveryCenter

1321 Wyoming Street, Missoula, MT 59801

## Rimrock Foundation | 406-248-3175

Pacientes hospitalizados y ambulatorios.

Fax: 406-248-3821 | info@rimrock.org

1231 N. 29th Street, Billings, MT 59101

## Rocky Mountain Treatment Center | 406-453-5080

Tratamiento para la adicción a las drogas y el alcohol. Somos una comunidad que se preocupa por los demás y ofrece esperanza, amor y sanación.

RehabRocky.com

920 4th Avenue N, Great Falls, MT 59401

## Turning Winds | 800-845-1380

Nuestra misión es rescatar a los adolescentes de la crisis, renovar su fe en su propio potencial y reunirlos con su familia y un camino sostenible de éxito.

Fax: 888-378-3007 | TurningWinds.com

31733 S. Fork Yaak Road, Troy, MT 59935



# RECURSOS DE RECUPERACIÓN DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

*Comprendiendo los riesgos, estableciendo objetivos y creando hábitos saludables.*

El consumo excesivo de alcohol incluye los atracones y el consumo excesivo de alcohol. Es importante comprender estas definiciones; sin embargo, todo consumo de alcohol puede tener efectos perjudiciales y graves para la salud. Es aún más importante comprender que usted tiene control sobre estos comportamientos y que existen muchos recursos para apoyarle en sus objetivos de reducir su consumo de alcohol y reducir su riesgo de sufrir malas consecuencias para la salud relacionadas con el alcohol.

## DEFINICIONES

**Consumo Moderado de Alcohol** | Mayores de 21 años, hasta una bebida por día para mujeres y no más de dos bebidas por día para hombres.

**Consumo Excesivo de Alcohol** | A partir de los 21 años, el consumo excesivo de alcohol es un patrón de consumo que lleva el contenido de alcohol en sangre, o BAC, a 0.08 o superior. Esto suele ocurrir después de unas 4 bebidas para las mujeres y 5 bebidas para los hombres, en dos horas.

**Consumo Elevado de Alcohol** | Más de 4 bebidas al día para los hombres y 3 bebidas al día para las mujeres.

## Riesgos para la Salud a Corto Plazo

- Lesiones I Colisiones de vehículos de motor, caídas, ahogamientos, quemaduras.
- Violencia I Homicidio, suicidio, agresión sexual, violencia.
- Intoxicación por alcohol.
- Salud Reproductiva I Conductas sexuales de riesgo, embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual, aborto espontáneo, muerte fetal, síndrome de alcoholismo fetal.

## Riesgos para la Salud a Largo Plazo

- Enfermedad crónica I Presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad hepática, problemas digestivos.
- Cánceres I Mama, boca y garganta, hígado y colon.
- Aprendizaje y Salud Mental I Demencia, bajo rendimiento escolar, depresión, ansiedad, dependencia del alcohol.
- Problemas Sociales I Pérdida de productividad, problemas familiares, desempleo.

## ¿Qué se considera una “bebida”?



Tamaños de bebidas estándar de EE. UU.

12 onzas  
Cerveza con 5% de alcohol  
8 onzas  
Líquido de malta con 7% de alcohol  
5 onzas  
Vino con 12% de alcohol  
1.5 onzas  
ABV con 40% de alcohol por volumen (80 grados)

### Consumo Excesivo

<b>MUJER</b>	<b>HOMBRES</b>
<b>4</b>	<b>5</b>
<b>0 más bebidas en una ocasión</b>	

### Consumo Pesado

<b>MUJER</b>	<b>HOMBRES</b>
<b>8</b>	<b>15</b>
<b>0 más bebidas en una semana</b>	

## CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Hacer pequeños cambios puede tener un gran impacto en la reducción del riesgo de problemas relacionados con el alcohol. Independientemente de cómo decida ajustar su estilo de vida, pruébelo y esté dispuesto a intentar algo nuevo si el primer cambio no funcionó. Después de dos o tres meses, si no ha logrado mantener ninguno de estos pequeños cambios, podría ser el momento de considerar dejar el alcohol por completo.

### Mantenga un Registro

Cunte o haga un recuento de cada bebida que tome. Llevar la cuenta puede motivarle a reducir la frecuencia.

### Establezca Metas

Establezca metas realistas y medibles sobre cuántas bebidas tomará por semana o cuántos días consumirá alcohol. Dejar días libres de alcohol le ayudará a mantener un bajo riesgo de problemas relacionados con el alcohol.

### Encuentre Actividades Alternativas

Si sus hábitos de bebida han ocupado gran parte de su tiempo, entonces considere adoptar pasatiempos nuevos o viejos que puedan llenar ese vacío de tiempo.

### Evite los Desencadenantes

Si hay ciertas actividades o personas con las que siempre bebe, intente evitarlas mientras hace este cambio de vida. Considere llevar una bebida sin alcohol, ajustar la hora del evento o no ir en absoluto.

### Sepa Cómo Manejar los Impulsos

Algunos detonantes son inevitables, así que planifique cómo manejará estas situaciones. Escriba el motivo por el que quiere cambiar y llévelo consigo para que pueda recordarlo cuando más lo necesite. Aprenda un hábito saludable o una nueva forma de distraerse cuando sienta la necesidad, tal como dar un paseo. O, si puede, simplemente acepte la necesidad y aprenda a dejarla pasar.

### Sepa Cómo Decir No

Es probable que le ofrezcan una bebida en algún momento u otro, y es importante tener su respuesta preparada, como un simple “No Gracias”. Intente no dudar ni buscar excusas por las cuáles podría estar “bien” por esta vez.

### Refuerzo Positivo

Piense en una forma en la que pueda recompensarse a sí mismo por mantener sus nuevos hábitos saludables. Quizás sea comprarse algo nuevo cada par de semanas, o consentirse con un cóctel sin alcohol o un postre.

## Local ASESORÍA Y TRATAMIENTO

### Alcoholics Anonymous | Hotline 833-800-8553

Comunidad de personas que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para ayudarse mutuamente a recuperarse del alcoholismo. AL-Anon, Al-Anne.

La lista completa de reuniones en línea y presenciales pueden encontrarse en línea: AA-Montana.org

### Alpenglow | 406-600-5007

Ofrece servicios ambulatorios intensivos de nivel 2.1, terapia grupal e individual, clases de DUI ACT y clases de MIP.

AlpenglowRecovery.com  
2216 Boot Hill Court Suite #3, Bozeman MT 59715

### Cedar Creek Integrated Health | 406-600-5007

Programa integral de adicciones, salud mental y crisis para apoyar a las personas en su camino hacia el bienestar. Varias ubicaciones en todo el estado de Montana.

CedarCreekIntegratedHealth.org

### Community Medical Services | 406-404-7900

Programa de tratamiento de adicciones que ofrece servicios en forma de tratamiento ambulatorio asistido con medicamentos y. Asesoría individual y grupal.

CommunityMedicalServices.org  
8707 Jackrabbit Lane, Suite D, Belgrade, MT 59714

### Fellowship Hall

Ayudar a quienes están en su camino de recuperación fomentando el empoderamiento y fortaleciendo los lazos comunitarios, lo que permite una recuperación exitosa.

bozemanfellowship@gmail.com | TheHallBozeman.org  
2165 Durston Road, Bozeman, MT 59718

### GLBT National Help Center | Hotline 888-843-4564

Todo nuestro personal se identifica como parte de la familia LGBTQIA+ y está aquí para servir a toda la comunidad brindando apoyo e información gratuitos y confidenciales entre pares.

1-800-246-7743  
Glnh.org

### Ideal Option | 877-522-1275

La clínica ambulatoria ofrece tratamiento de adicciones con medicamentos.

1532 S. Ellis Street, Suite 104, Bozeman MT 59715

### Montana's Peer Network | 406-551-1058

Red de apoyo entre pares para luchas contra la salud mental, el consumo de sustancias y las adicciones.

info@mtpeernetwork.org | MTpeerNetwork.org

### MSU Alcohol & Drug Assistance | 406-994-5937

Solo para estudiantes de la MSU. Recursos, formación y apoyo. Para estudiantes que enfrentan problemas de abuso de sustancias, incluida la educación preventiva, servicios de referencia y capacitación de Narcan.

Montana.edu/oha/insight

### Narcotics Anonymous | 800-990-6262

Una asociación sin fines de lucro de personas para quienes las drogas se han convertido en un problema grave. Nos reunimos regularmente para ayudarnos mutuamente a mantenernos limpios. Narc-anon.

La lista completa de reuniones en línea y en persona se puede encontrar en: NAMontana.org

### Providence Mental Health | 406-579-4984

Ofrece servicios tanto en persona como por telesalud. Pago según escala móvil.

info@providencemh.com  
2246 Boot Hill Court, Suite #3, Bozeman MT 59715

### Terapia | PsychologyToday.com

Visite psychologytoday.com para encontrar un terapeuta local que acepte seguros y trabaje con problemas de adicción y salud mental.

### Greater Impact | 406-539-2260

Casas de vida sobria para la recuperación. Lindsey House: para mujeres  
Jeremy House: para hombres

Solicitud: GreaterImpact.us/sober-living  
info@greaterimpact.us

### SMART Recovery

Reuniones y herramientas online de autoempleo. SmartRecovery.org

### Southwest Chemical Dependency |

### 406-222-2812

Corporación sin fines de lucro que brinda tratamiento ambulatorio. Sirviendo a los condados de Park, Madison, Meagher y Beaverhead.

infoswcdp@gmail.com | SWCDP.org  
430 E. Park Street, Livingston MT 59047

### Wellbriety Movement

Reuniones en línea de recuperación con enfoque cultural. WellbrietyMovement.com