

# 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 reconectarse 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 fé 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



## 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 apoyousted 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.







Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Impacto de las Enfermedades Relacionadas con el Alcohol (ARDI). Obtenido de [cdc.gov/ARDI](https://www.cdc.gov/ARDI)

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

Cuente 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-Ateen.*

La lista completa de reuniones en línea y presenciales pueden encontrarse en línea: [AA-Montana.org](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.CommunityMedicalServices.org)  
8707 Jackrabbit Lane, Suite D, Belgrade, MT 59714

Fellowship Hall

Ayudar a quienes están en su camino de recuperación fomentando elempoderamiento y fortaleciendo los lazos comunitarios, lo que permite una recuperación exitosa. [bozemanfellowship@gmail.com](mailto:bozemanfellowship@gmail.com) | [TheHallBozeman.org](https://www.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](https://www.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](mailto:info@mtpeernetwork.org) | [MTpeerNetwork.org](https://www.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](https://www.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 mantenernoslimpios.* *Narc-anon.*  
La lista completa de reuniones en línea y en persona se puede encontrar en: [NAMontana.org](https://www.NAMontana.org)

Providence Mental Health | 406-579-4984

Ofrece servicios tanto en persona como por telesalud. *Pago según escala móvil.*  
[info@providencemh.com](mailto:info@providencemh.com)  
2246 Boot Hill Court, Suite #3, Bozeman MT 59715

Terapia | PsychologyToday.com

Visite [psychologytoday.com](https://www.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](https://www.GreaterImpact.us/sober-living)  
[info@greaterimpact.us](mailto:info@greaterimpact.us)

SMART Recovery

Reuniones y herramientas online de autoempleo. [SmartRecovery.org](https://www.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](mailto:infoswcdp@gmail.com) | [SWCDP.org](https://www.SWCDP.org)  
430 E. Park Street, Livingston MT 59047

Wellbriety Movement

Reuniones en línea de recuperación con enfoque cultural. [WellbrietyMovement.com](https://www.WellbrietyMovement.com)