

Adicción y abuso de drogas

Reconociendo las señales y los síntomas de la adicción a las drogas



Algunas personas pueden usar drogas recreativas o recetadas sin experimentar las consecuencias negativas de la adicción. Sin embargo, para muchos otros, el uso de sustancias puede ser un intento de escapar de los problemas en sus vidas y tiene consecuencias muy graves.

El abuso de drogas para hacer frente a los problemas de la vida, sólo empeora los problemas existentes y probablemente provoque que surjan nuevos problemas, dejando sentimientos de aislamiento, soledad, impotencia o vergüenza. Si usted está preocupado porque usted, un amigo, o familiar usa drogas, es importante saber que hay ayuda disponible. El aprender acerca de la naturaleza del abuso de drogas y la adicción, el por qué y cómo se desarrolla, como se manifiesta, y por qué puede llegar a tener un tremendo poder, le dará una mejor comprensión del problema y cómo lidiar con él.

Comprender el uso y abuso de la drogadicción

Las personas experimentan con drogas por muchas razones diferentes. Muchos primero prueban las drogas por curiosidad, para pasarla bien, porque los amigos lo están haciendo, en un esfuerzo por mejorar el rendimiento atlético o aliviar otro problema, como el estrés, la ansiedad o la depresión. El uso no conduce automáticamente al abuso, y no hay un punto específico en el que el uso de drogas pasa de casual a problemático.

El abuso de drogas y la adicción no solo se trata sobre la cantidad o la frecuencia de sustancia consumida, sino también de las razones por las que las personas recurren a las drogas, así como las consecuencias de su consumo. Si su consumo de drogas está causando problemas en su vida, en el trabajo, la escuela, el hogar, o en sus relaciones, es probable que tenga un problema de abuso de drogas o adicción.

¿Por qué algunos consumidores de drogas se vuelven adictos, mientras que otros no?

Al igual que con muchas otras condiciones y enfermedades, la vulnerabilidad a la adicción es diferente de una persona a otra. Sus genes, salud mental, entorno familiar y social, juegan un papel importante en la adicción.

Los factores de riesgo que aumentan su vulnerabilidad incluyen:

- Antecedentes familiares de adicción
- Abuso, negligencia u otras experiencias traumáticas
- Trastornos mentales como la depresión y la ansiedad
- Uso prematuro de drogas
- Método de administración: fumar o inyectar la droga puede aumentar su potencial adictivo

Adicción a las drogas y el cerebro

La adicción es un desorden complejo caracterizado por el uso compulsivo de drogas. Mientras que cada droga produce diferentes efectos físicos, todas las sustancias de abuso comparten una cosa en común: el uso repetido puede alterar la forma en que funciona el cerebro.

- Tomar una droga recreativa causa una gran descarga de la hormona dopamina en su cerebro, que desencadena sentimientos de placer. Su cerebro recuerda estos sentimientos y quiere que se repitan.
- Cuando se vuelve adicto, la sustancia adquiere la misma importancia que otros comportamientos de supervivencia, como comer y beber.
- Los cambios en su cerebro interfieren con su capacidad de pensar con claridad, ejercer buen juicio, controlar su comportamiento y sentirse normal sin drogas.
- No importa a qué droga usted es adicto, el deseo incontrolable de usar la droga llega a ser más importante que cualquier otra cosa, incluyendo la familia, amigos, carrera, e

incluso su propia salud y felicidad.

- El impulso de usar es tan fuerte que su mente encuentra muchas maneras de negar o racionalizar la adicción. Es posible que subestime drásticamente la cantidad de drogas que está consumiendo, cuánto está afectando su vida, y el nivel de control que tiene sobre su consumo de drogas.

Cómo puede desarrollarse el abuso de drogas y la adicción

Hay una línea muy fina entre el uso regular y el abuso de drogas y la adicción. Muy pocos adictos son capaces de reconocer cuando han cruzado esa línea. Mientras que la frecuencia o la cantidad de drogas consumidas no necesariamente crea abuso de drogas o adicción, a menudo pueden ser indicadores de problemas relacionados con las drogas.

El abuso de drogas puede comenzar como una forma de conectarse socialmente.

Comúnmente, las personas prueban drogas por primera vez en situaciones sociales con amigos y conocidos. Un fuerte deseo de encajar en el grupo puede hacer que se sienta que hacer las drogas con ellos es la única opción.

Los problemas a veces pueden sorprenderle, así como el consumo de drogas aumenta gradualmente con el tiempo. Por ejemplo: fumar un cigarrillo de marihuana con amigos durante el fin de semana, o tomar éxtasis en un concierto de rock, o cocaína en una fiesta casual, puede cambiar de usar drogas un par de días a la semana a usar drogas todos los días. Poco a poco, obtener y usar la droga se vuelve más y más importante para usted.

Si la droga satisface una necesidad valiosa, puede encontrarse dependiendo cada vez más de ella, usted puede tomar drogas para calmarse, energizarse o para sentir seguridad. Usted puede empezar a usar drogas recetadas para ataques de pánico o para aliviar el dolor crónico. Hasta que encuentre métodos alternativos y más saludables para superar estos problemas, el uso de drogas probablemente continuara. Si usted está usando drogas para llenar un vacío en su vida, usted está más en riesgo de cruzar la línea de uso casual al abuso de drogas y la adicción. Para mantener un equilibrio saludable en su vida, es necesario tener experiencias positivas y sentirse bien con su vida sin ningún consumo de drogas.

A medida que el abuso de drogas toma el control, es posible que con frecuencia falte o llegue tarde al trabajo o a la escuela, su rendimiento en el trabajo puede deteriorarse progresivamente y puede comenzar a descuidar las responsabilidades sociales o

familiares. Su capacidad para dejar de usar droga corre peligro finalmente. Lo que comenzó como una elección voluntaria se ha convertido en una necesidad física y psicológica.

Eventualmente, el abuso de drogas puede consumir su vida, deteniendo el desarrollo social e intelectual. Esto sólo refuerza los sentimientos de soledad que condujeron al consumo de drogas en primer lugar. La buena noticia es que, con el tratamiento y el apoyo adecuados, usted puede contrarrestar los efectos destructivos del uso de drogas y recuperar el control de su vida. El primer obstáculo es reconocer y admitir que tiene un problema, o escuchar a los seres queridos que a menudo son más capaces de ver los efectos negativos que el consumo de drogas está teniendo en su vida.

Cinco mitos sobre el abuso de drogas y la adicción

Mito 1: Superar la adicción es simplemente una cuestión de fuerza de voluntad. Usted puede dejar de usar drogas si realmente quiere.

Realidad: El uso prolongado a las drogas altera el cerebro en formas que resultan en deseos poderosos y la compulsión a usar. Estos cambios en el cerebro hacen que sea extremadamente difícil dejar de consumir la droga por pura fuerza de voluntad.

Mito 2: La adicción es una enfermedad; No hay nada que se pueda hacer al respecto.

Realidad: La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la adicción es una enfermedad que afecta al cerebro, pero eso no significa que la persona sea una víctima indefensa. Los cambios cerebrales asociados con la adicción pueden ser tratados e invertidos a través de la psicoterapia, la medicación, el ejercicio y otros tratamientos.

Mito 3: Los adictos tienen que tocar fondo antes de que puedan mejorar.

Realidad: La recuperación puede comenzar en cualquier momento del proceso de adicción y cuanto antes, mejor. Cuanto más tiempo dure el abuso de drogas, más fuerte se vuelve la adicción y más difícil de curar. No espere a intervenir hasta que el adicto lo haya perdido todo.

Cinco mitos sobre el abuso de drogas y la adicción

Mito 4: Usted no puede obligar a alguien a recibir tratamiento; ellos tienen que querer ayuda.

Realidad: El tratamiento no tiene que ser voluntario para ser exitoso.

Las personas que son presionadas a entrar en tratamiento por su familia, empleador, o por el sistema legal, tienen las mismas probabilidades de beneficiarse como los que eligen entrar a tratamiento por su propia cuenta. A medida que vuelven a la sobriedad y se aclaran sus pensamientos, adictos que antes se resistían a hacer cambios, deciden que quieren cambiar.

Mito 5: El tratamiento no funcionó antes, así que no tiene sentido intentarlo de nuevo.

Realidad: La recuperación de la drogadicción es un proceso largo que a menudo implica recaídas. La recaída no significa que el tratamiento ha fallado o que la sobriedad es una causa perdida. Más bien, es una señal para volver al camino, ya sea volviendo al tratamiento o ajustar el enfoque del tratamiento.

Señales y síntomas del abuso de drogas y la drogadicción

Aunque las diferentes drogas tienen diferentes efectos físicos, los síntomas de la adicción son similares. Si reconoce en usted estas señales y síntomas de abuso de sustancias y adicción, considere hablar con alguien acerca de su consumo de drogas.

Señales y síntomas comunes de la drogadicción

Está descuidando sus responsabilidades en la escuela, el trabajo o el hogar (por ejemplo, reprueba las clases, falta al trabajo, descuida a sus hijos) debido a su uso de drogas.

Está usando drogas bajo condiciones peligrosas o tomando riesgos mientras está drogado, como manejar bajo la influencia de drogas, usar agujas contaminadas o tener relaciones sexuales sin protección.

Su consumo de drogas le está causando problemas legales, tales como arrestos por conducta desordenada, manejar bajo la influencia de las drogas, o robar para sostener su adicción de drogas.

Su uso de drogas está causando problemas en sus relaciones, tales como peleas con su pareja o miembros de la familia, un jefe molesto, o la pérdida de sus amigos.

Señales y síntomas comunes de la drogadicción

Ha desarrollado una tolerancia a las drogas. Usted necesita usar más de la droga para experimentar los mismos efectos que solía alcanzar con cantidades más pequeñas.

Usa drogas para evitar o aliviar los síntomas de abstinencia. Si usted pasa demasiado tiempo sin drogas, usted experimenta síntomas como náuseas, nerviosismo, insomnio, depresión, sudoración, temblores y ansiedad.

Ha perdido el control sobre su consumo de drogas. A menudo consume drogas o usa más de lo previsto, a pesar de que se ha dicho a usted mismo que no lo haría. Es posible que desee dejar de usar, pero se siente impotente.

Su vida gira alrededor de usar drogas. Usted pasa mucho tiempo usando y pensando en las drogas, calculando cómo conseguirlas y recuperándose de los efectos de la droga.

Ha abandonado las actividades que solía disfrutar, tales como pasatiempos, deportes y vida social, debido a su uso de drogas.

Continúa usando drogas, a pesar de saber que le están haciendo daño. Está causando grandes problemas en su vida: pérdida del conocimiento, infecciones, cambios de estado de ánimo, depresión, paranoia, pero sigue usando de todos modos.

Obteniendo ayuda para el abuso y la adicción a las drogas

Encontrando ayuda y apoyo para la adicción a las drogas

Si habla inglés y se encuentra en los Estados Unidos., llame al 1-800-662-HELP para conseguir una línea de ayuda y referencias o visite SAMHSA para encontrar servicios de tratamiento cercanos a usted. En otros países, vea la sección de Recursos para líneas de ayuda.

El reconocer que usted tiene un problema es el primer paso hacia la recuperación, y esto requiere fuerza y valor. Enfrentar su adicción sin minimizar el problema o poner excusas puede hacerle sentir aterrado o agobiado, pero la recuperación está a su

alcance. Si usted está listo a hacer un cambio y está dispuesto a buscar ayuda, usted puede superar su adicción y construir para usted una vida satisfactoria, libre de drogas.

El apoyo es esencial para la recuperación

No trate de hacerlo solo; es muy fácil desanimarse y racionalizar "sólo uno más". Ya sea que elija ir a rehabilitación, confiar en los programas de autoayuda, recibir psicoterapia, o tomar un enfoque de tratamiento auto dirigido, el apoyo es esencial. Recuperarse de la adicción a las drogas es mucho más fácil cuando tiene gente en la que puede apoyarse para animarle, reconfortarle, y guiarle.

El apoyo puede provenir de:

- Miembros de la familia y amigos cercanos
- Proveedores de atención médica, terapeutas o consejeros
- Otros adictos en recuperación
- Personas de su comunidad de fe

Señales de advertencia de que un amigo o familiar está consumiendo drogas

Los consumidores de drogas a menudo tratan de ocultar sus síntomas y minimizar su problema. Si usted está preocupado de que un amigo o miembro de la familia podría estar abusando de las drogas, observe las siguientes señales de advertencia:

Señales de advertencia físicas del abuso de drogas

- Los ojos rojos o irritados, las pupilas más grandes o más pequeñas de lo normal
- Cambios en el apetito o los patrones de sueño
- Pérdida repentina de peso o aumento de peso
- Deterioro de la apariencia física, hábitos de aseo personal
- Olor raro del aliento, del cuerpo y de la ropa
- Temblores, dificultad para hablar o alteración de la coordinación

Señales de advertencia de comportamiento de abuso de drogas

- Disminución en la asistencia y desempeño en el trabajo o en la escuela
- Necesidad inexplicable de dinero o problemas financieros; puede pedir prestado o robar para conseguirlo

- Participar en comportamientos secretos o sospechosos
- Cambio súbito de amigos, lugares favoritos y pasatiempos
- Con frecuencia se mete en problemas (peleas, accidentes, actividades ilegales)

Señales psicológicas de advertencia de abuso de drogas

- Cambio inexplicable de personalidad o actitud
- Cambios bruscos de temperamento, irritabilidad, o arranques de ira
- Períodos de hiperactividad, agitación o mareos inusuales
- Falta de motivación, de energía o de enfoque
- Parece temeroso, ansioso o paranoico, sin razón

Señales de advertencia de drogas comúnmente abusadas

Marihuana: Ojos rojos y vidriosos, hablan fuerte, risa inapropiada seguida por somnolencia; pérdida de interés, y motivación; ganancia o pérdida de peso.

Sedantes (incluyendo Xanax, Valium, GHB): Pupilas contraídas; como si estuviera borracho dificultad para concentrarse; torpeza; falta de juicio; dificultad para hablar; somnolencia.

Estimulantes (incluyendo anfetaminas, cocaína, metanfetamina): Pupilas dilatadas; hiperactividad; euforia; irritabilidad; ansiedad; hablar en exceso y seguido por depresión o exceso de sueño en sus ratos libres; pueden pasar largos periodos de tiempo sin comer o dormir; pérdida de peso; sequedad en la boca y la nariz.

Inhalantes (pegamentos, aerosoles, vapores): Ojos llorosos; alteraciones de la visión, la memoria y el pensamiento; secreciones de la nariz o erupciones alrededor de la nariz y la boca; dolores de cabeza y náuseas; apariencia de intoxicación; somnolencia; falta de control muscular; cambios en el apetito; ansiedad; irritabilidad; un montón de latas / aerosoles en la basura.

Alucinógenos (LSD, PCP): Pupilas dilatadas; comportamiento extraño e irracional incluyendo paranoia, agresión, alucinaciones; cambios de estado de ánimo; desapego de la gente; distraído; dificultad para hablar; confusión.

Heroína: Pupilas contraídas; pupilas no responden a la luz; marcas de agujas; dormir en horarios inusuales; sudoración; vómitos; tos; movimientos nerviosos; pérdida de apetito.

Cuando un ser querido tiene un problema de drogas

Si sospecha que un amigo o familiar tiene un problema con las drogas, aquí hay algunas cosas que puede hacer:

Hable. Hable con la persona acerca de sus preocupaciones, y ofrézcale su ayuda y apoyo sin juzgar. Cuanto antes se atienda la adicción, será mucho mejor. No espere a que su ser querido toque el fondo! Enumere ejemplos específicos de la conducta de su ser querido que le preocupan.

Tome cuidado de usted mismo. No se meta tanto en el problema de la drogadicción de otros, que usted descuide sus propias necesidades. Asegúrese de tener personas con las que pueda hablar y encontrar apoyo. Manténgase fuera de peligro. No se exponga a situaciones peligrosas.

Evite la auto-culpa. Usted puede apoyar a una persona con un problema de abuso de sustancias y animarle al tratamiento, pero no puede obligar a un adicto a cambiar. No puede controlar las decisiones de su ser querido. Dejar que la persona acepte la responsabilidad de sus acciones es un paso esencial en el camino hacia la recuperación.

No ...

- Intente castigar, amenazar, sobornar o predicar.
- Intente ser un mártir. Evite las súplicas emocionales que sólo aumentaran los sentimientos de culpa y la compulsión a usar drogas.
- Encubra o de excusas por el drogadicto, o lo proteja de las consecuencias negativas de su comportamiento.
- Asuma sus responsabilidades, dejándolos sin valor y sin dignidad.
- Esconda o tire las drogas.
- Discuta con la persona cuando drogada.
- Use drogas con ellos.
- Se sienta culpable o responsable por el comportamiento de otra persona.

Cuando su hijo adolescente tiene un problema de drogas

Descubrir que su hijo usa drogas puede generar miedo, confusión e ira. Es importante mantener la calma cuando confronta a su hijo adolescente, y sólo hacerlo cuando todo el mundo está sobrio. Explique sus preocupaciones y deje claro que su preocupación es porque usted le ama. Es importante que su hijo sienta que usted le apoya.

Señales de advertencia de abuso de drogas en los adolescentes

Mientras que el experimentar con drogas no conduce automáticamente al abuso de drogas, el uso temprano de drogas es un factor de riesgo a desarrollar abuso y adicción a las drogas más serio. El riesgo de abuso de drogas también aumenta mucho durante los tiempos de transición, tales como cambio de escuela, mudanza o divorcio. El desafío para los padres es distinguir entre lo normal, a veces volátil, los altibajos de la adolescencia y las señales de alarma del abuso de sustancias. Éstas incluyen:

Tener los ojos muy rojos o las pupilas dilatadas; usar gotas para los ojos para tratar de cubrir estas señales.

Faltar a clase; malas calificaciones; de repente meterse en problemas en la escuela

Falta dinero, objetos de valor o recetas

Actuar inusualmente aislado, introvertido, furioso o deprimido

Soltar un grupo de amigos por otro; andar con secretos sobre el nuevo grupo de amigos

Perdida de interés en los antiguos pasatiempos; mentir sobre nuevos intereses y actividades

Exigir más privacidad; cerrar las puertas con llave; evitar el contacto visual; esconderse o salir de la casa a escondidas

Cinco pasos que los padres pueden tomar:

1. Establecer reglas y consecuencias: Su hijo debe entender que el uso de drogas viene con consecuencias específicas. No haga amenazas huecas ni establezca reglas que no pueda hacer cumplir. Asegúrese de que su cónyuge está de acuerdo con las reglas y está preparado para hacerlas cumplir.
2. Controle la actividad de su adolescente. Sepa a donde va su adolescente y con quien se junta. También es importante controlar rutinariamente posibles escondites de drogas, en mochilas, entre libros, en cajas de DVD o en estuche de maquillaje.

Explique a su hijo que esta falta de privacidad es una consecuencia de que él o ella hayan sido descubiertos usando drogas.

3. Anímele a otros intereses y actividades sociales. Exponga a su hijo a pasatiempos y actividades saludables, como deportes de equipo y clubes después de la escuela.
4. Hable con su hijo sobre los problemas fundamentales. El uso de drogas puede ser el resultado de otros problemas. ¿Su hijo tiene problemas para encajar? ¿Ha habido un cambio importante reciente, una mudanza o un divorcio que este causando estrés?
5. Consiga ayuda. Los adolescentes a menudo se rebelan contra sus padres, pero si escuchan la misma información de una figura de autoridad diferente, pueden estar más inclinados a escuchar. Pruebe con un entrenador deportivo, médico familiar, psicoterapeuta o consejero de drogas.

Autores: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., Joanna Saisan, M.S.W., and Jennifer Shubin Versión modificada: julio de 2018.