

## Superándose de la Drogadicción

Como Dejar de Abusar de las Drogas y comenzar la Recuperación



Cuando usted está luchando con la drogadicción, la sobriedad puede parecer una meta imposible. Pero la recuperación nunca está fuera de su alcance, no importa lo imposible que parezca su situación. El cambio es posible con el tratamiento y el apoyo apropiados, y dirigirse a la causa principal de su adicción. No sé de por vencido, incluso si usted ha intentado y ha fallado antes. El camino a la recuperación a menudo incluye sacudidas, dificultades y recaídas. Sin embargo, al examinar el problema y pensar en el cambio, usted ya está en camino.

### Superándose de la adicción a las drogas: Decida hacer un cambio

---

Para muchas personas que luchan contra la adicción, el paso más difícil hacia la recuperación es el primero: la decisión de hacer un cambio. Es normal que sienta inseguridad de si usted está listo(a) para hacer un cambio, o si tiene lo que se necesita para dejar las drogas. Comprometerse con la sobriedad implica cambiar muchas cosas, incluyendo:

- ▶ la forma de lidiar con el estrés
- ▶ a quien usted permite en su vida
- ▶ lo que hace en su tiempo libre

- ▶ como piensa de sí mismo

También es normal sentirse en conflicto al renunciar a su droga preferida, incluso cuando sabe que está causando problemas en su vida. La recuperación requiere tiempo, motivación y apoyo, y está bien considerar su situación antes de comprometerse con el cambio.

### **Pensando en el cambio**

- ▶ Lleve un registro de su consumo de drogas, incluyendo cuándo y cuánto usa. Esto le dará una mejor idea del papel que la adicción juega en su vida.
- ▶ Haga una lista de los pros y los contras de dejar de consumir drogas, así como los costos y beneficios de continuar su abuso de drogas.
- ▶ Considere las cosas que son importantes para usted, como su pareja, sus hijos, sus mascotas, su carrera o su salud. ¿Cómo afecta su consumo de drogas a esas cosas?
- ▶ Pídale a alguien de confianza que le diga cómo él o ella se siente sobre su uso de drogas.
- ▶ Pregúntese si hay algo que le impide cambiar. ¿Qué podría ayudarle a hacer el cambio?

### **Preparándose para el cambio: 5 pasos claves para la recuperación de la adicción**

1. Recuérdese a usted mismo los motivos por los que quiere cambiar.
2. Piense en sus intentos anteriores de recuperarse, si los hubiera. ¿Qué le funcionó? ¿Qué no le funcionó?
3. Establezca metas específicas y alcanzables, tales como la fecha de inicio o límites en su consumo de drogas.
4. Elimine de su hogar, lugar de trabajo y otros lugares que usted frecuente las cosas que le recuerdan de su adicción.
5. Dígale a sus amigos y familiares que usted está comprometido a recuperarse y necesita el apoyo de ellos.

## Explore sus opciones de tratamiento

---

Una vez que se haya comprometido a recuperarse, es el momento de explorar sus opciones de tratamiento. Mientras que usted considera las opciones, tenga esto en mente:

**Ningún tratamiento funciona para todos.** Las necesidades de cada persona son diferentes. El tratamiento para la drogadicción debe ser personalizado a su situación única. Es importante que encuentre un programa con el cual usted se sienta bien.

**El tratamiento debe dirigirse no solamente a su abuso de drogas sino también a las razones que le llevan a consumir drogas.** La adicción afecta toda su vida, incluyendo sus relaciones, su carrera, su salud y su bienestar psicológico. El éxito del tratamiento depende en que usted desarrolle una nueva forma de vivir y afrontar las razones por las que usted comenzó a usar drogas en primer lugar. Por ejemplo, su dependencia a las drogas puede haberse desarrollado a partir de una incapacidad de manejar el estrés, en ese caso, usted deberá encontrar formas saludables de manejar situaciones estresantes.

**Compromiso y seguimiento son la clave.** El tratamiento para dejar la adicción a las drogas no es un proceso rápido y fácil. En general, cuanto más largo e intenso sea el uso de drogas, más largo y más intenso será el tratamiento que usted necesitará. Y en todos los casos, la atención de seguimiento a largo plazo es crucial para la recuperación.

**Hay muchos lugares a donde ir en busca de ayuda.** No todo el mundo requiere de desintoxicación bajo supervisión médica o un período largo en rehabilitación. La atención que usted necesita depende de una variedad de factores, que incluyen su edad, historial de consumo de drogas, condiciones médicas o psiquiátricas. Además de médicos y psicólogos, muchas iglesias, trabajadores sociales y consejeros ofrecen servicios de tratamiento para adicciones.

A medida que busca ayuda para la adicción a las drogas, también es importante obtener tratamiento para cualquier otro problema médico o psicológico que esté experimentando. Su mejor oportunidad de recuperación es a través del tratamiento integrado. Esto significa recibir un tratamiento combinado de salud mental y adicción del mismo proveedor o equipo de tratamiento.

## Busque ayuda

---

No intente hacerlo solo. Independientemente del enfoque de tratamiento que elija, tener influencias positivas y un sistema de apoyo sólido es esencial. Cuantas más personas usted tenga a las cuales pueda recurrir en busca de apoyo, orientación, y un oído que le escuche, mejores serán sus posibilidades de recuperación.

Apóyese en amigos cercanos y familiares. Tener el apoyo de amigos y familiares es un beneficio muy valioso en la recuperación. Si no está dispuesto a recurrir a sus seres queridos porque los ha defraudado antes, considere acudir a una terapia de pareja o terapia familiar.

Construya una red social sobria. Si su vida social anterior giraba alrededor de las drogas, es posible que sea necesario hacer nuevas conexiones. Es importante tener amigos sobrios que apoyarán su recuperación. Intente tomar una clase, unirse a una iglesia o un grupo cívico, ser voluntario o asistir a eventos en su comunidad.

Considere mudarse a una casa de vida sobria. Las viviendas sobrias proporcionan un lugar seguro y de apoyo para vivir mientras se está recuperando de la adicción a las drogas. Son una buena opción si usted no tiene un hogar estable o las condiciones para vivir libre de drogas.

Haga que las reuniones sean una prioridad. Únase a un grupo de apoyo de recuperación y asista a las reuniones regularmente. Pasar tiempo con personas que entienden exactamente por lo que usted está pasando puede ser muy curativo. Usted también puede beneficiarse de las experiencias compartidas de los miembros del grupo y aprender lo que otros han hecho para mantenerse sobrios.

## Aprenda maneras saludables de lidiar con el estrés

---

Después de afrontar sus problemas inmediatos con la adicción y comenzar el tratamiento, usted todavía tiene que enfrentar los problemas que le llevaron a su abuso de drogas. ¿Comenzó a usar para adormecer las emociones dolorosas, calmarse después de una discusión, relajarse después de un mal día, u olvidarse de sus problemas? Una vez que usted este sobrio, los sentimientos negativos que usted calmaba con las drogas volverán a salir. Para que el tratamiento tenga éxito, primero deberá resolver sus problemas de fondo.

Una vez que haya resuelto sus problemas de fondo, a veces continuará experimentando estrés, soledad, frustración, ira, vergüenza, ansiedad y desesperanza. Estas emociones son una parte normal de la vida. Encontrar formas de manejar estos sentimientos a medida que surgen es un componente esencial para su tratamiento y recuperación.

### **Aliviar el estrés sin drogas**

El abuso de drogas a menudo se debe a intentos equivocados de controlar el estrés. Muchas personas recurren al alcohol o las drogas para descansar y relajarse después de un evento estresante, o para cubrir recuerdos y emociones dolorosas, pero hay formas más saludables de controlar su nivel de estrés. Usted puede aprender a manejar sus

problemas sin caer de nuevo en su adicción. Diferentes estrategias rápidas para aliviar el estrés funcionan mejor para algunas personas que para otras. La clave es encontrar lo que mejor se adapte a usted. Cuando confía en su capacidad para bajar su nivel de estrés rápidamente, el enfrentarse a sentimientos fuertes ya no es tan intimidante ni devastador.

**Haga ejercicio.** Una caminata rápida alrededor de la cuadra puede ser suficiente para marcar la diferencia. El yoga y la meditación también son excelentes maneras de combatir el estrés y encontrar el equilibrio.

**Salga y disfrute del cálido sol y del aire fresco.** Disfrute de una hermosa vista o paisaje.

**Juegue con su perro o gato.** Disfrute del toque relajante del pelaje de su mascota.

**Experimente con su sentido del olfato.** Respire el aroma de las flores frescas o de granos de café, o saboree un aroma que le recuerde sus vacaciones favoritas, como protector solar o una concha de mar.

<>Cierre los ojos e imagine un lugar tranquilo. Piense en una playa de arena o en un lindo recuerdo, como los primeros pasos de su bebe o el tiempo que pasa con amigos.

**Mímese a usted mismo.** Prepárese una taza de su té favorito, dese un masaje en el cuello o los hombros. Sumérgase en un baño de tina o ducha caliente.

## Mantenga los disparadores y los antojos bajo control

---

Su recuperación no termina en recuperar la sobriedad. Su cerebro aún necesita tiempo para recuperarse y reconstruir relaciones que cambiaron mientras que usted era adicto. Durante esta reconstrucción, los deseos de consumir drogas pueden ser muy intensos. Usted puede mantener su recuperación continua evitando personas, lugares y situaciones que le provoquen la necesidad de usar drogas:

Aléjese de sus amigos que usan drogas. No salga con amigos que todavía están usando drogas. Rodéese de personas que apoyan su sobriedad, y no de aquellos que le tientan a volver a caer en los viejos hábitos destructivos.

Evite los bares y las discotecas. Aunque usted no tenga problema con el alcohol, beber disminuye la timidez y altera el juicio, y puede conducir fácilmente a una recaída. Las drogas son fácilmente accesibles y la tentación de usarlas pudiera dominarle. También evite cualquier medio ambiente y situación que tenga que ver con el uso de drogas.

Sea sincero sobre su historial de consumo de drogas cuando busque tratamiento médico. Si necesita un procedimiento médico o dental, sea sincero y busque un proveedor que trabaje con usted ya sea en alternativas de medicamento recetado o el mínimo medicamento y absolutamente necesario. Nunca debe sentirse avergonzado o humillado por su uso de drogas anteriormente o si se le niega medicamento para el dolor; si eso sucede, busque otro proveedor.

Tenga cuidado con los medicamentos recetados. Manténgase alejado de los medicamentos recetados con el potencial de abuso o úselos solo cuando sea absolutamente necesario y con extrema precaución. Los medicamentos con un alto potencial de abuso incluyen calmantes para el dolor, pastillas para dormir y medicamentos para la ansiedad.

### Enfrentando los deseos intensos de consumir drogas

A veces, el deseo de consumir no puede evitarse, y es necesario encontrar una manera de afrontarlo:

Involúcrese en una actividad de distracción. Lea un libro, vaya a visitar a un amigo, vaya al cine, envuélvase en un pasatiempo, salga a caminar o haga ejercicio. Una vez que esté interesado en otra cosa, encontrará que los deseos se van.

Háblelo. Hable con amigos o familiares sobre el deseo cuando ocurra. Hablar puede ser muy útil para identificar el origen del deseo. Además, hablar sobre el deseo a veces ayuda a descargar y aliviar la sensación y ayudará a restaurar la honestidad en su relación. Sentir deseo no es nada por lo que tenga que sentirse mal.

Navigate sus impulsos. Muchas personas enfrentan sus impulsos aguantándose. Pero algunos deseos son demasiado fuertes como para ignorarlos. Cuando esto suceda, puede que le ayude permanecer con el deseo hasta que se le pase. Esta técnica se llama navegar sus impulsos. Imagínese como un surfista que va montado en la ola de su deseo de drogas, permaneciendo encima de la ola hasta que se rompa y se convierta en ola menos poderosa.

Desafíe y cambie sus pensamientos. Al experimentar un deseo, muchas personas tienden a recordar solo los efectos positivos de la droga y a olvidar las consecuencias negativas. Por lo tanto, puede ser útil recordarse a sí mismo que si usa, realmente no se sentirá mejor y si cede a la tentación puede perder mucho. A veces es útil escribir estas consecuencias en una tarjeta pequeña y siempre llevarla con usted.

*Adaptado de: El Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo*

## Construya una vida significativa sin drogas

---

Puede respaldar su tratamiento para dejar de usar drogas y protegerse de una recaída al tener actividades e intereses que le den sentido a su vida. Es importante involucrarse en las cosas que disfruta y que le hacen sentir necesitado. Cuando su vida está llena de actividades gratificantes y un sentido de propósito, su adicción perderá su atractivo.

Elija un nuevo Pasatiempo. Haga cosas que desafían su creatividad y despierten su imaginación, algo que usted siempre quiso probar.

Adopte una mascota. Sí, las mascotas son una responsabilidad, pero cuidar un animal le hace sentir amado y necesario. Las mascotas también pueden sacarlo de la casa para hacer ejercicio.

Envuélvase en su comunidad. Reemplace su adicción con grupos y actividades libres de drogas. Sea voluntario, participe activamente en su iglesia o comunidad de fe, o únase a un club local o club de vecinos.

Establezca metas significativas. Trabajar en sus metas y tener algo de que alegrarse de antemano puede ser un poderoso antídoto contra la adicción a las drogas. No importa cuáles sean las metas, solo con que sean importantes para usted.

Cuide de su salud. El ejercicio regular, dormir suficiente y los hábitos alimenticios saludables lo ayudan a mantener sus niveles de energía elevados y bajar sus niveles de estrés. Cuanto más pueda mantenerse sano y sentirse bien, más fácil será mantenerse sobrio.

## No deje que la recaída le deprima

---

La recaída es una parte común del proceso de recuperación de la drogadicción. Si bien la recaída es frustrante y desalentadora, puede ser una oportunidad para aprender de sus errores, identificar factores desencadenantes adicionales y corregir su curso de tratamiento.

## ¿Qué causa la recaída?

Varios factores “desencadenantes” pueden poner a las personas en riesgo de volver a caer en viejos patrones de consumo de sustancias. Las causas de la recaída pueden ser diferentes para cada persona. Entre las más comunes se incluyen:

- estados emocionales negativos (como ira, tristeza, trauma o estrés)
- molestias físicas (tales como síntomas de abstinencia o dolor físico)
- estados emocionales positivos (querer sentirse aún mejor)
- probando el control personal ("Puedo tomar solo una bebida")
- fuertes tentaciones o deseos (ansias de usar)
- conflictos con los demás (por ejemplo, una discusión con un cónyuge o pareja)
- presiones sociales para usar (situaciones donde parece que todos los demás beben o usan otras drogas)
- buenos momentos con los demás (como divertirse con amigos o familiares)

Fuente: Centro para la Adicción y Salud Mental

Lo importante para recordar es que la recaída no significa que el tratamiento fallo. No se rinda. Llame a su patrocinador, hable con su terapeuta, asista a una reunión o programe una cita con su médico. Cuando esté nuevamente sobrio y fuera de peligro, mire lo que provoco la recaída, lo que salió mal y lo qué podría haber hecho diferente. Usted puede optar por volver a la senda de la recuperación y usar su experiencia para fortalecer su compromiso de mantenerse sobrio.

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