



Adicción, dependencia y recuperación

La adicción lastima a las personas y daña las relaciones. Es un comportamiento poderoso. Los problemas de drogas y alcohol afectan:

- Familia
- Amigos
- Carrera

Señales de una adicción

- **Actitudes defensivas** Las personas se niegan a hablar de sus acciones. Es posible que estén:
 - agresivos
 - enojados
 - frustrados
- **que culpen a otros.** Las personas buscan excusas para sus acciones. O bien, culpan a alguien más.
- **Mienten** Las personas pueden mentir constantemente. Esconden la verdad. Piensan que nadie sabe sus secretos. Pero, los amigos y la familia conocen la verdad.
- **Aislamiento.** Evitan a la familia y a los amigos. Ellos no:
 - responden preguntas.
 - interactúan con otras personas

Tratamiento

Existen muchas opciones. El primer paso es admitir que existe un problema. A continuación se mencionan algunas formas en las que se puede obtener ayuda:

- **Programas de tratamiento.** Muchos programas ayudan a las personas con trastornos de abuso de sustancias. Podrían tener sesiones de grupo. Los programas se pueden ofrecer en lugares para pacientes ambulatorios o en lugares residenciales.
- **Psicoterapia.** Las personas se reúnen con un especialista. Esto se llama asesoramiento o terapia.
- **Grupos de autoayuda.** Las personas se reúnen con compañeros que tienen los mismos problemas. Esto los ayuda a enfocarse en la recuperación.
- **Ayuda en aislamiento.** Es posible que las personas dejen de usar drogas o alcohol. Pero, sienten dolor. Algunos médicos pueden tratar el dolor.

Información sobre la dependencia

Las personas con dependencia de alcohol o drogas no pueden controlar su uso de la sustancia. Es posible que no sean capaces de dejar de usarlas. Ni limitar lo que usan.

Mitos

Las imágenes más comunes de las personas dependientes del alcohol o de las drogas son:

- No pueden vivir sin un trago ni sin la droga.
- Usan sustancias todos los días.
- Su voluntad es muy débil.

Pero, una persona puede depender de las sustancias y no mostrar señales de esto. Los expertos consideran que:

- La genética afecta a algunas personas.
- La dependencia es una enfermedad. No se puede curar simplemente con la voluntad.

Señales de dependencia

Las personas con estos problemas podrían:

- no ser capaces de reducir su uso. Ni de dejar de consumir.
- Tienen "lagunas mentales" o pérdida de memoria
- Consumen las sustancias cuando están solos.
- Esconden la evidencia.
- Ignoran sus problemas.
- Hacen cosas de las que se arrepienten.
- Necesitan de una sustancia para disfrutar un evento.
- En una reunión social, usan más que los demás.
- Rechazan las responsabilidades.
- Estar dispuesto a hacer casi cualquier cosa para obtener la sustancia.
- Tienen problemas económicos o legales relacionados con el consumo de sustancias.

La familia, los amigos y los empleadores muestran su preocupación.

Problemas causados por la dependencia

Las personas actúan irresponsablemente cuando usan drogas y alcohol. Ellos podrían:

- Ponerse en una situación embarazosa
- Perder el empleo.
- Perder a la familia.
- Poner su salud en peligro.
- Poner su vida en peligro.
- Poner en peligro a otros al:
 - tener sexo sin protección.
 - conducir bajo influencia de sustancias.

Cómo ayudarse a sí mismo y a otras personas

- Admita que tiene un problema. O, recomiéndele a la persona que lo haga.
- Limitar el tiempo que pasa con personas que consumen drogas o alcohol.
- Busque grupos de apoyo. Estos ayudan en la recuperación.
- Obtenga ayuda de médicos o de terapeutas.
- Busque un programa de recuperación en un hospital o en una clínica.

La recuperación no es fácil. No hay una salida rápida. Requiere de:

- apoyo de la familia y de los amigos.
- trabajo arduo y dedicación.

El primer paso es difícil. Después puede iniciar su camino hacia la sanación.

Recursos

www.samhsa.gov/treatment o 1-800-662 HELP (4357).

www.recovery.org

www.nar-anon.org (para familias y amigos)

Este documento es solo informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.