

Adicción

¿Qué es la adicción?

Existen muchos mitos sobre la adicción. Para prevenir la adicción o reconocer los signos para que pueda tratarse, es importante comprender qué es realmente una adicción y lo que no es. Primero, vamos a ver lo que no es la adicción.

La adicción no es:

- **No es un fracaso moral.** Las adicciones pueden causar comportamientos de los que una persona luego se arrepiente, pero estos son producto de la adicción en sí, no de una falta de principios.
- **No se limita solo al alcohol, a medicamentos para el dolor (como los opioides) ni a las drogas ilícitas.** Una persona puede ser adicta a diversos comportamientos. Entre ellos se encuentran el apostar, la bulimia (comer y provocarse el vómito) y la pornografía.
- **La adicción no es lo mismo que la dependencia o la tolerancia que producen los medicamentos para el dolor de opioides.** Con el tiempo, el organismo puede adaptarse a los opioides, por lo que la persona llega a necesitar una dosis más alta o presentar síntomas de abstinencia al suspender el medicamento. Para saber más sobre la dependencia y la tolerancia que generan los opioides, consulte la [página 2](#).

Qué es la adicción:

La adicción es una enfermedad que afecta la forma en que el cerebro procesa las recompensas, la motivación y los recuerdos; y causa síntomas que afectan el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. Las adicciones hacen que las personas procuren obtener recompensa o alivio de un modo poco saludable, a través de comportamientos o sustancias. Pueden provocar una necesidad imperiosa y una pérdida de control: parece imposible detenerse, aun cuando la sustancia o el comportamiento ocasionen problemas. Pueden afectar las reacciones emocionales de la persona. También pueden impedir que las personas reconozcan que tiene problemas con determinados comportamientos o relaciones.

Las personas adictas pueden tener períodos de remisión (cuando la adicción parece estar bajo control) y de recaída (cuando se vuelve a caer en la adicción). Sin embargo, si la adicción no se trata, empeorará con el tiempo. Una adicción sin tratar puede ocasionar discapacidad y la muerte.



La adicción se puede tratar; consulte al médico si usted o algún ser querido muestra señales de adicción.

¿Cuáles son las señales de adicción?

A continuación, se enumeran señales que pueden indicar la presencia de una adicción:

- **Sentir la necesidad de "hacerlo menos"** o sentirse culpable por el comportamiento o la sustancia.
- **Que otras personas lo molesten** al criticar la sustancia o el comportamiento.
- **Sentir la necesidad fuerte** de consumir la sustancia o de comportarse de cierta forma, o necesitar hacerlo para comenzar o tolerar el día.
- **Perder el control** del comportamiento, las emociones o los pensamientos.
- **Seguir consumiendo la sustancia o teniendo el comportamiento a pesar de que estos provoquen consecuencias negativas** (problemas en el trabajo, las actividades, las relaciones o la salud).

Si cree que una adicción lo está afectando a usted o a un ser querido, es importante que sea evaluado.

¿Cómo se diagnostica la adicción?

No hay ningún análisis de sangre ni radiografía que detecte la adicción. El médico hará preguntas y comparará las respuestas con algunos criterios determinados. Recuerde:

- **Sea franco.** Las preguntas podrían parecer personales, pero es importante que conteste con franqueza. Su seguridad está en juego.
- **Si puede, vaya con un familiar o un amigo.** Podría ser de utilidad contar con el punto de vista de alguien que le conozca bien.
- **Escriba de antemano las preguntas que desee hacer al médico.** Esto lo ayudará a recordar hacer todas sus preguntas.

¿Cómo se trata la adicción?

Existen varias opciones de tratamiento. Lo mejor para usted depende de sus circunstancias, de cómo le afecta la adicción y de otros factores. Usted y el médico decidirán cuál es la mejor solución. El tratamiento podría suponer dos o más de estas opciones:

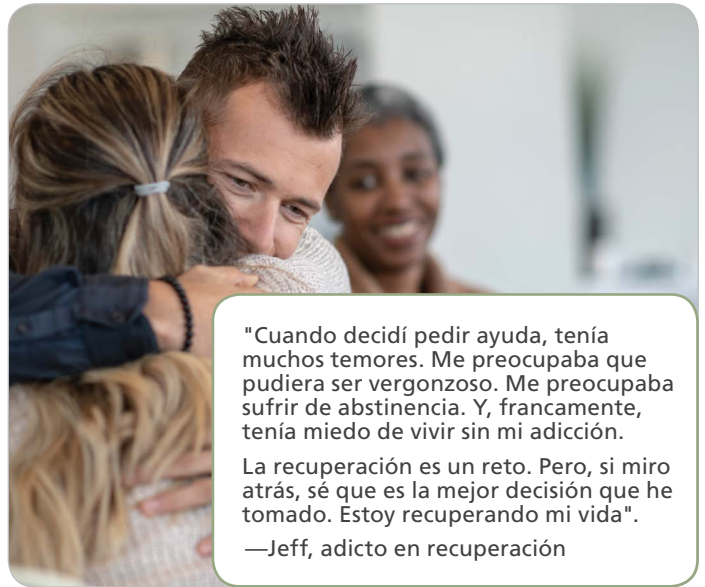
- **Un programa para el tratamiento de las adicciones, en el que se brinda terapia e instrucción.** Estos programas permiten adquirir las habilidades necesarias para detener el comportamiento adictivo o el consumo de sustancias adictivas y evitar recaídas (que la adicción vuelva a comenzar). Usted puede participar como paciente ingresado (permanece en el lugar hasta terminar el tratamiento) o como paciente ambulatorio (regresa a casa todas las noches). A menudo, estos programas también incluyen a los familiares como parte del tratamiento.
- **Terapia con un especialista en adicciones, un psiquiatra o un psicólogo.** Le ayuda a adquirir las habilidades necesarias para recuperarse y hacer frente a situaciones difíciles y las relaciones. Se puede recibir orientación individual o en grupo, y los familiares pueden participar.
- **Medicamentos para la abstinencia.** Es posible que le receten medicamentos para aliviar los síntomas que se pueden presentar al dejar de consumir una sustancia adictiva. A veces, los médicos también recetan medicamentos para prevenir las recaídas.
- **Un grupo de autoayuda para adultos.** En estos grupos se suele seguir un programa de 12 pasos basado en el modelo que se emplea en Alcohólicos Anónimos. Existen grupos de autoayuda para muchos tipos de adicciones. En un grupo de autoayuda, los miembros adquieren fortaleza y conocimientos los unos sobre los otros. Los grupos de autoayuda no son tan eficientes a la hora de ayudar a pacientes adolescentes que son adictos, por lo que no se recomiendan en esos casos.

¿A quién puedo contactar para obtener información sobre el tratamiento?

Intermountain Dayspring:
www.intermountaindayspring.com

Substance Abuse Treatment Facility Locator:
www.samhsa.gov/find-treatment

Alcohólicos Anónimos de Utah:
www.utahaa.org



"Cuando decidí pedir ayuda, tenía muchos temores. Me preocupaba que pudiera ser vergonzoso. Me preocupaba sufrir de abstinencia. Y, francamente, tenía miedo de vivir sin mi adicción.

La recuperación es un reto. Pero, si miro atrás, sé que es la mejor decisión que he tomado. Estoy recuperando mi vida".

—Jeff, adicto en recuperación

Los opioides: dependencia y tolerancia

Los opioides son medicamentos para el dolor vendidos con receta que afectan la forma en que el cerebro procesa el dolor. Algunos ejemplos son la codeína, la hidrocodona y la oxicodona. Debido a la forma en que estos medicamentos afectan el organismo y el cerebro, pueden provocar dos efectos diferentes de la adicción. Esos efectos son:

- **Dependencia, que significa que el organismo se ha adaptado al medicamento.** Si deja de tomar el medicamento de forma repentina, es posible que presente síntomas de abstinencia, como calambres, diarrea, dolores, transpiración o inquietud. Para ayudar a prevenirlos, el médico disminuirá su dosis gradualmente hasta que llegue el momento de dejar de tomarlos.
- **Tolerancia, que significa que el medicamento también deja de surtir efecto con el correr del tiempo, debido a que el organismo se ha adaptado a la dosis actual.** Si siente que su organismo está generando tolerancia, avise al médico. Puede que necesite una receta diferente u otra estrategia en el plan de tratamiento.

El riesgo de volverse adicto a los opioides es bajo para la mayoría de las personas, pero podría aumentar en el caso de aquellas que presentan los siguientes factores de riesgo: antecedentes familiares de adicción, tabaquismo, determinadas condiciones mentales, y traumas o abusos en el pasado. Si le recetan opioides para el dolor, el médico puede evaluar los riesgos y adoptar las medidas necesarias para reducir la probabilidad de adicción.

Addiction

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.