

La adicción

¿Qué es la adicción?

Existen muchos mitos sobre la adicción. Para evitarla, o para reconocer las señales y poder tratarla, es importante comprender qué es realmente una adicción y qué no lo es. Primero, vamos a ver lo que no lo es.

Qué NO ES una adicción:

- **NO es un fracaso moral.** Las adicciones pueden hacer que las personas tengan comportamientos de los que luego se arrepientan, pero estos son producto de la adicción en sí, no de una falta de principios.
- **NO se limita solo al alcohol, los calmantes (como los opioides) ni a las drogas ilícitas.** Una persona puede ser adicta a diversos comportamientos. Entre ellos se encuentran los juegos de azar, la bulimia (comer y provocarse el vómito) y la pornografía.
- **Esas adicciones no son iguales a la dependencia o la tolerancia que producen los calmantes 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. Consulte la página 2 para saber más sobre la dependencia y la tolerancia que generan los opioides.

Qué ES una adicción:

Una adicción **ES** una enfermedad que afecta la forma en que el cerebro procesa los estímulos, la motivación y los recuerdos; causa síntomas que afectan el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas. Las adicciones hacen que las personas procuren obtener alivio o recompensa de un modo poco saludable, por medio 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 las personas. También pueden impedir que las personas reconozcan que tienen problemas con determinados comportamientos o relaciones.

Las personas adictas llegan a 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.

¿Qué señales indican la presencia de una adicción?

Los síntomas que pueden indicar la presencia de una adicción se enumeran a continuación:

- **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 imperiosa** de consumir la sustancia o comportarse de la manera en cuestión, o necesitar hacerlo para comenzar el día o tolerarlo.
- **Perder el control** sobre los comportamientos, 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 observa algunos de estos síntomas en su vida, o si algún ser querido los presenta, es importante hacerse una evaluación para comprobar si existe una adicción. Consulte la página siguiente para saber cómo se diagnostican las adicciones y qué tratamiento se les da.

¿Cómo se diagnostica la adicción?

No hay ningún análisis de sangre ni radiografía que permita detectar la adicción. En lugar de ello, el médico hace preguntas y compara las respuestas con algunos criterios determinados. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **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.** Eso lo ayudará a no olvidar ninguna.

¿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 brinde terapia e instrucción.** Estos programas permiten adquirir las habilidades necesarias para detener el comportamiento adictivo o el consumo de la sustancia adictiva y evitar **recaídas** (que la adicción vuelva a comenzar). Puede participar en un programa como paciente ingresado o como paciente ambulatorio (en cuyo caso se va a casa todas las noches). Con frecuencia, estos programas también incluyen a los familiares como parte del tratamiento.
- **La orientación la brinda un especialista en adicciones, un psiquiatra o un psicólogo.** La orientación le ayuda a adquirir las habilidades necesarias para recuperarse y hacer frente a las situaciones difíciles de la vida, mantener las relaciones. Se puede recibir orientación individual o en grupo, y los familiares pueden participar.



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, en retrospectiva, sé que es la mejor decisión que he tomado. Estoy recuperando mi vida.

- **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 el uno del otro. Se debe tener en cuenta que estos grupos no son tan eficaces con los adolescentes adictos, por lo que no se recomiendan en esos casos.

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

- Intermountain Dayspring: (801) 408-5580
- Evaluación y Derivación de Salt Lake: (801) 468-2009
- Localizador de Centros para el Tratamiento de la Toxicomanía: www.findtreatment.samhsa.gov
- Alcohólicos Anónimos de Utah: www.utahaa.org

Los opioides: dependencia y tolerancia

Los opioides son calmantes de venta 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 que no constituyen adicción. Esos efectos son:

- **Dependencia**, que significa que el organismo se ha adaptado al medicamento. Si este se deja de tomar de forma repentina, se pueden presentar síntomas de abstinencia, como calambres, diarrea, dolores, transpiración o agitación. Para evitarlos, el médico disminuye la dosis gradualmente cuando es 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 afecciones mentales, y traumas o abusos padecidos con anterioridad. 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