

Revista Oceánica

Un camino sin adicciones

La educación
te hace
libre

Educación para la Vida y el Trabajo • Cultura ciudadana





Índice

	Página
Presentación	5
Tema 1. Las drogas y sus consecuencias	6
Las drogas más usuales	7
Alcohol	7
Tabaco	9
Mariguana	10
Cocaína	12
Inhalables	14
Anfetaminas	15
Tachas	17
Heroína	20
Esteroides	22
Tema 2. El proceso adictivo	26
¿Qué es el proceso adictivo?	26
La enfermedad de la adicción	26
Los factores de la adicción	28
Tema 3. Etapas del proceso adictivo	34
Adicción y enamoramiento	34

Codependencia	35
Recuperación de la codependencia	36
Tema 4. Motivación al cambio	38
Para lograr el cambio con éxito	38
Etapas del cambio	39
Obstáculos para la recuperación	41
¿Cómo romper el círculo de la abstinencia?	43
Tema 5. Prevención de recaídas	48
La recaída	48
Estrategias para dejar de consumir	50
Bibliografía	59

PRESENTACIÓN

Esta revista, editada por la Secretaría de Seguridad Pública y Fundación Oceánica, tiene como objetivo servir de material informativo, reflexivo y de autoayuda, para apoyar a las personas e impulsar un cambio en su estilo de vida que debilite el consumo de las drogas y favorezca el desarrollo de actividades saludables.

El contenido se encuentra dividido en cuatro temas generales. El primero se refiere a las características generales de las drogas; se describen las más usuales entre la población y las consecuencias de su consumo; asimismo, se incluyen testimoniales que hacen patentes los efectos del abuso de estas drogas.

En el segundo tema se aborda el proceso adictivo, exponiendo la manera en que un individuo puede iniciarse con el consumo experimental de sustancias, y pasar al uso ocasional, hasta llegar al abuso y finalmente caer en la dependencia de alguna sustancia, sin que sea capaz de diferenciar cada fase y negando que su transformación haya sido provocada por el uso y abuso de sustancias.

En el tercer tema, se proponen estrategias para lograr el cambio, mediante ejercicios sencillos de motivación, a favor de la recuperación y que se pueden poner en práctica en su vida cotidiana.

Por último, se aborda la prevención de recaídas. Este tema pretende mantener la motivación para desarrollar actividades saludables, tomando en cuenta la experiencia de alcohólicos y drogadictos en recuperación.

Esperamos que esta revista cumpla con los objetivos planteados y sea de la mayor utilidad a quien llegue a tener un ejemplar en sus manos.

Tema 1

Las drogas y sus consecuencias



* sep, *Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de Educación Básica. Manual para profesores de Secundaria*, México, sep, 2008, pág. 41.

Las drogas más usuales

Alcohol

Algunos de los factores que contribuyen al uso y abuso de bebidas alcohólicas son:

- La permisividad.
- La tolerancia social.
- El desconocimiento de la problemática que representa el consumo.

La ignorancia sobre las consecuencias sociales, legales y de salud derivadas de un consumo inadecuado de alcohol, origina que el problema se minimice con base en suposiciones y mitos, no en realidades, dejando a un lado que se trata de una droga.



Mitos más comunes con respecto al uso del alcohol

Mito	Realidad
El alcohol es bueno para la salud.	Se ha comprobado que el consumo excesivo de alcohol puede causar diversas enfermedades del corazón y todo tipo de trastornos de conducta o emocionales.
El alcohol mejora las relaciones sexuales.	El exceso de bebidas alcohólicas disminuye en gran medida la actividad sexual. La mayoría de los alcohólicos aceptan tener problemas de impotencia sexual.
El beber ayuda a superar la depresión.	El efecto sedante del alcohol efectivamente alivia la depresión, pero solamente por unas cuantas horas.*
Los efectos del alcohol son igual en hombres que en mujeres.	El alcohol afecta gravemente a las personas con menor peso corporal; por lo tanto, la mujer que consume menores cantidades de alcohol puede sufrir daños orgánicos rápidamente y con mayor facilidad que el hombre.
Mezclar diferentes bebidas embriagará más que si se limita a una sola bebida.	La cantidad de alcohol que se consume es lo que determina la rapidez con que una persona se emborracha y no la mezcla. Sin embargo la combinación con otras bebidas (por ejemplo, las de cola) acelera la intoxicación.
Lo único que se necesita para curar la dependencia son centros de tratamiento.	Se trata de una enfermedad frecuente que necesita tratamientos continuos hasta conseguir periodos de abstinencia. Es importante recibir terapias y desarrollar un sentido de responsabilidad sobre su persona.

* <http://www.monografias.com/trabajos30/alcoholismo-nicaragua/alcoholismo-nicaragua.shtml#mitos> (marzo de 2010).

Tabaco



Sabías que...

Actualmente mueren más personas en el mundo por consumo de tabaco que por ninguna otra causa.

El tabaquismo provoca más muertes que la suma de homicidios, drogas ilegales, accidentes automovilísticos y el alcohol.*

Tabaco

El tabaco y sus derivados contienen una sustancia adictiva llamada *nicotina*.

Cuando una persona adicta a la nicotina intenta dejar el hábito de fumar, presenta síntomas desagradables, lo que hace difícil el intento de lograr su propósito.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (oms), el tabaquismo es la segunda causa de mortalidad del mundo, al provocar una de cada 10 defunciones de adultos.

* www.who.int (marzo 2010).

Consecuencias

- Su promedio de vida es menor al de los no fumadores: 14 años menos que los que no fuman.
- Se es más propenso a las enfermedades.
- Se originan diversos tipos de cáncer (lengua, laringe y de pulmón, entre otros).
- Puede provocar enfermedades como bronquitis, enfisema pulmonar, así como cardíacas y problemas de circulación de la sangre.
- Existe relación entre el tabaco y la leucemia, las cataratas y la pulmonía.

El tabaco no afecta sólo a la persona que lo consume, sino también a quienes conviven con el fumador, pues tienen mayor riesgo de desarrollar bronquitis, cáncer pulmonar, bucal, de mama, infarto al miocardio, enfermedad cerebro-vascular, enfisema, asma y problemas respiratorios, entre otros.*



Mariguana

Las personas adictas a las drogas restan importancia a los efectos negativos de estas sustancias, con frases como:

“A mí no me pasará”.

“Cuando comience a suceder, la suspendo”.

“La droga natural no ocasiona tantos daños como las otras”.

* Samet, J. *Los riesgos del tabaquismo activo y pasivo*. Salud Pública de México. Recuperado el 15 de marzo de 2010 de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/pib/riesgos_tabaq.pdf



Efectos a corto plazo del consumo de marihuana:

- Problemas con la memoria y el aprendizaje.
- Apreciación distorsionada (visual, auditiva, del tacto y del tiempo).
- Dificultad para pensar claramente y para resolver problemas.
- Pérdida de coordinación en los movimientos corporales.
- Aceleración del corazón.
- Los efectos son más graves cuando se mezcla con otras drogas.

Efectos a largo plazo:

- Cáncer y problemas en vía respiratorias.
- Actitud frecuente de apatía, falta de interés en las labores diarias.
- Escasa concentración.
- Descuido personal.
- Mayor frecuencia a enfermarse.
- Tendencia al consumo de otras drogas.

Cocaína

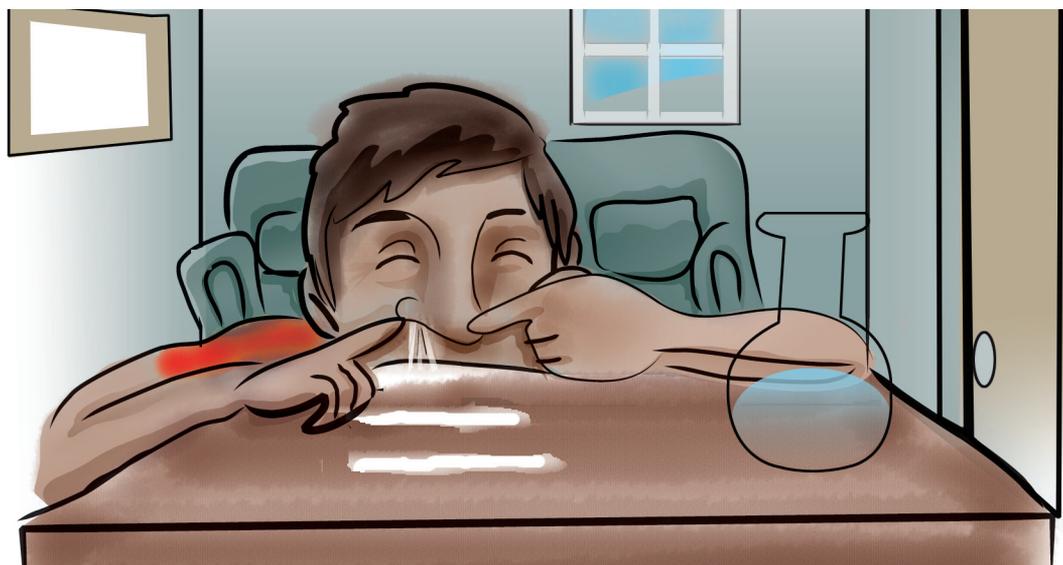


Sabías que...

Desde tiempos prehispánicos, las hojas de la planta de la coca se masticaban como estimulantes para contrarrestar los efectos de la fatiga en las jornadas de trabajo y como parte de rituales religiosos. Tiempo después, al descubrir sus efectos analgésicos, los médicos la utilizaron como anestésicos locales para cirugías de ojo. Incluso se distribuía un refresco que contenía extracto de hojas de coca, el cual se popularizó rápidamente por sus efectos “tonificantes”.*

En los últimos seis años, el número de usuarios se ha duplicado. Esta droga se encuentra en el segundo lugar de preferencia de consumo.

Las cifras se vuelven alarmantes considerando que los factores de riesgo para su consumo se encuentran en cualquier parte: el hogar, las calles, la escuela, etc., sin importar la situación de vida: ser hombre o mujer, joven o no, pertenecer a una familia unida o a una disfuncional, vivir en el D. F. o en cualquier ciudad, por pequeña que sea.



* Cruz, S. (2007). *Los efectos de las drogas de sueños y pesadillas*, México, Trillas.

El riesgo de usar cocaína es mucho mayor para las personas que han probado marihuana en comparación con las que nunca la han consumido. Consecuencias a partir de su popularidad:

- Uso indistinto de la droga.
- Actos de vandalismo y adicción.
- Problemas de salud relacionados con el consumo, como enfermedades del corazón.
- Si se administra por vía internasal (inhalada por nariz), provoca desgaste y perforación del tabique nasal.
- Si su administración es por vía intravenosa, hay más probabilidad de contagio de enfermedades como hepatitis o vih.
- Puede presentarse alucinaciones y la sensación de ser perseguido.
- Muerte por sobredosis.

Su uso hace que se reduzca la fuerza de voluntad, se tengan indecisiones, pérdida del sentido del deber, temperamento caprichoso y obstinado, pérdida de la memoria, que sea poco concreto al hablar y escribir y que esté inestable física e intelectualmente de manera permanente.

L. Lewin, *Phantastica*, 1931.

* *Op. cit.*, pág. 10.

Inhalables

Son vapores químicos, tóxicos que pueden ser inhalados por la nariz o aspirados por la boca.

Existen más de mil productos comerciales utilizados como inhalantes: gasolina, limpiadores de calzado, removedores de pintura, desodorantes en aerosol e insecticidas, por mencionar algunos.

Se les considera drogas de inicio, porque pueden favorecer el consumo de otras drogas.

Los efectos agudos que se presentan son similares a una borrachera: la persona pasa por una sensación inicial de excitación seguida de una depresión general, dificultad para hablar, falta de concentración y equilibrio, cambios inesperados en el estado de ánimo, sueño y confusión.

Su uso resulta preocupante, debido a su fácil acceso. Son baratos, su posesión es legal y su consumo no se percibe socialmente como de alto riesgo.

Se encuentran en hogares, escuelas y lugares de trabajo.

Inhalables

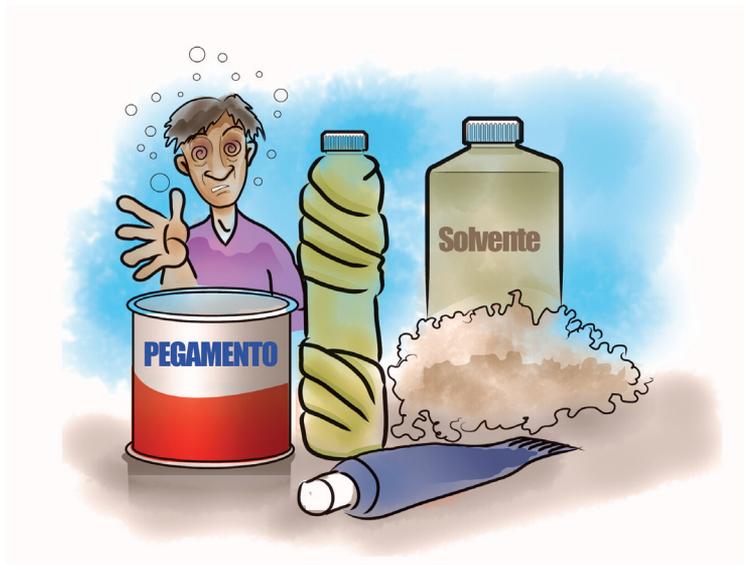
Consecuencias en la salud:

- Confusión en el pensamiento.
- Pérdida de memoria y problemas de aprendizaje.
- Alucinaciones.
- Destrucción de neuronas.
- Problemas en vías respiratorias.
- Pérdida del equilibrio, tolerancia y adicción.
- Al ingerir dosis altas puede presentarse confusión intensa, convulsiones, pérdida de la conciencia.
- Muerte por arritmias cardíacas.
- Muerte por asfixia.
- Crisis de ansiedad y depresión....

El *popper* (reventador) es un solvente aromático constituido por nitritos, los cuales son comúnmente usados para limpiar cabezas de equipos de video, piezas de computadora, incluso es utilizado como aromatizante.

Es conocido también como el inhalador sexual, debido a que origina un aumento del flujo sanguíneo en la zona genital, lo que incrementa las erecciones y la sensibilidad. (Ha cobrado importancia entre la comunidad gay).

Su inhalación representa un gran peligro cuando se mezclan con otros vasodilatadores, como son los medicamentos para la disfunción eréctil; en la presión arterial baja, las arterias del cerebro pueden dejar salir líquido, produciendo edema cerebral, y aumentan la tensión dentro del cráneo con consecuencias irreparables.



Es importante reconocer que el consumo constante de cualquier sustancia adictiva ocurre al principio por los efectos placenteros que se obtienen; sin embargo, es conveniente anticipar las consecuencias a mediano y largo plazos para evitar el consumo.

Al tomar conciencia sobre las graves repercusiones que dicho consumo tiene en la salud, los consumidores podrán mantenerse saludables y libres de cualquier dependencia.

Anfetaminas

Anfetaminas (anfetas)

Las anfetaminas ("anfetas"), son drogas sintéticas que estimulan el sistema nervioso central (médula espinal y encéfalo), al igual que la cocaína y el café.

Eran recetadas por los médicos para tratar depresiones y disminuir el apetito (pastillas para adelgazar).

Consecuencias del consumo

- Deterioro general de la salud, debido a la falta de apetito y de sueño.
- La persona se encuentra más propensa a contraer enfermedades.
- Al consumirlas en cantidades excesivas pueden causar delirios, reacciones de pánico, agresividad, problemas emocionales y sentimientos de persecución.
- Depresión y fatiga.
- Intentos suicidas.

Lea el siguiente testimonio.



Comencé ingiriendo anfetaminas con una prima, para acompañarla y probar; al final le agarré gusto. Tras el paso del tiempo me faltaba algo si no las tomaba, quería verme siempre bien; contenta, feliz, era algo que sentía como un vacío dentro mío que me hacía continuar usándola.

Con el paso de los años me casé y tuve tres hijos. Pero no logré dejar de consumir.

Mi marido sabía que iba con el médico porque quería siempre mantenerme flaca, no se daba cuenta de que consumía muchas pastillas. Siempre estaba enojada, me molestaban los hijos, discutía mucho con mi marido, por una cosa u otra siempre gritaba; era por mi estado, no lo podía controlar; me daba cuenta de que no podía dejar las pastillas.

No quería pegarles a los hijos, no quería estar mal con mi esposo; mi hogar se estaba desmoronando.

Reflexioné sobre las consecuencias de mi problema y encontré una solución.

Una mañana me levanté, esperé a que mi esposo se fuera a trabajar y dije: "acá a dos cuadras pasa el tren". Entonces agarré y salí a la calle y me fui con mi bebé en brazos, ya decidida... dije: "ya está, lo hago hoy y listo". *

En el testimonio anterior se ilustra cómo el consumo prolongado y sin receta médica de anfetaminas daña lentamente la vida de quienes las consumen. Además, al ingerir grandes cantidades, pueden llegar a presentar un estado de psicosis con síntomas de delirios de persecución y alucinaciones (auditivas, visuales y táctiles).

Tachas

Esta droga, clasificada como estimulante del sistema nervioso central (médula espinal y encéfalo), ha cobrado fuerza en los últimos años entre la población más joven (de 15 y 25 años).**

Su composición química está íntimamente relacionada con las anfetaminas; son fabricadas en laboratorios clandestinos, por lo que no existen condiciones higiénicas ni supervisión sanitaria para su elaboración.

mda o mdm son las siglas para el metilen-dioxi-met-anfetamina, principal componente de la tacha.

* *Op. cit.*, pág. 16.

** Océánica (comunicación personal) (2009), 30 de octubre.

Fue descubierta hace 70 años para uso médico; se utilizó principalmente en personas tímidas y con serios problemas para relacionarse con los demás.

Es una de las drogas más adictivas que existen; regularmente tienen forma de pastilla, con el “logo” de marcas reconocidas como el conejito de Play Boy, el de Chanel o la cara del gato Félix (clasificación que utilizan los laboratorios clandestinos).

Se les puede agregar color o sabor, por lo que a simple vista parecen dulces inofensivos.

Existen distintos tipos de tachas; la diferencia radica en la duración de sus efectos, es decir, el tiempo que permanecen estimulados los sentidos y la sensación de euforia.

Efectos a corto plazo

Existe una relación entre su consumo y las fiestas *rave*, pues las pastillas dan energía para bailar toda la noche.

Efectos secundarios

- Boca seca.
- Apretamiento involuntario de mandíbula.
- Aumento de la temperatura corporal y transpiración.

Cuando estos síntomas se combinan con un esfuerzo físico y un ambiente populoso, no darse cuenta del propio cansancio, de la pérdida de agua y del aumento de la temperatura corporal puede ser muy peligroso.

Se han llegado a reportar casos en las salas de urgencias de jóvenes que llegan de fiestas *rave* con 41 °C, con un estado avanzado de deshidratación y, en ocasiones, con destrucción de los músculos (por bailar sin descanso) y falla renal.

Efectos a largo plazo

- Paranoia.
- Sudoración.
- Temblores y pensamientos suicidas, para acabar con los efectos desagradables que producen.
- Sus compuestos químicos tienen un margen de sólo 5 mg para no excederse. Si éste se rebasa puede provocar hipertensión, convulsiones, daño cerebral irremediable e, incluso, la muerte.*



* CBN Club 700 Hoy. Recuperado el 19 de marzo de 2010, de <http://www.cbn.com/media/player/index.aspx?s/worldReach/Club700Hoy/testimonies/EvaRobles&search=SpanishTestimoniosDrogas&p=1&parent=10&subnav=false>

Heroína

Historia sobre su consumo

En sus inicios, la heroína, como todas las drogas, fue utilizada por sus efectos deseables; por ejemplo, como antídoto eficaz contra la diarrea, la tos y el dolor; sin embargo, con el paso del tiempo, los efectos y las consecuencias indeseables hicieron su aparición.

Se observó que las personas adictas a la morfina dejaban de consumirla al probar la heroína. A finales del siglo xviii y principios del siglo xix, los científicos pensaban que por ser un compuesto producido en el laboratorio no compartiría la fuerza adictiva de la morfina e incluso llegaron a promoverla remarcando que no creaba adicción.

Por su parte, los chinos agregaban un poco de goma de opio en sus pipas con el fin de obtener sus efectos placenteros. El consumo en China, creció rápidamente por la fuerza adictiva de la sustancia, de tal forma que tuvieron que prohibir su venta debido al aumento en el número de adictos y muertes registradas por esta causa.

Consecuencias*

El abuso de esta droga está asociado con consecuencias graves en la salud, incluyendo sobredosis mortal, aborto espontáneo y, en el caso de los consumidores que se inyectan, enfermedades infecciosas como el vih/sida y la hepatitis.

- El consumo crónico puede llevar al cierre de las venas, infección de las válvulas del corazón, purulencias y enfermedades del hígado y renales.
- Complicaciones pulmonares, resultado del mal estado de salud por los efectos depresores de la heroína sobre la respiración.

* E. Educativo ssp.

- La heroína que se vende en la calle con frecuencia contiene contaminantes tóxicos o aditivos que pueden obstruir los vasos sanguíneos que van a los pulmones, hígado, riñones o cerebro, causando daño permanente a estos órganos vitales.
- El consumidor puede experimentar síntomas graves del síndrome de abstinencia: ansiedad, dolores en los músculos y en los huesos, insomnio, diarrea y vómito, escalofríos con piel de gallina, entre otros.

Testimonio médico

Alrededor de doce horas después de la última dosis de morfina o heroína, el adicto empieza a sentirse cada vez más inquieto. Se siente débil, bosteza, se estremece y suda al mismo tiempo, mientras una abundante descarga acuosa le brota por los ojos y del interior de la nariz... Durante unas horas cae en un sueño inquieto... Al despertar, cuando han pasado entre 18 y 24 horas de su última dosis, el adicto empieza a internarse en lo profundo de su infierno personal. Los bostezos pueden ser tan violentos que lleguen a producir la dislocación de la mandíbula, secreciones mucosas brotan abundantemente de la nariz y lágrimas copiosas de los ojos. Las pupilas se dilatan, el pelo de la piel se levanta y la piel se siente fría, muestra la típica carne de gallina.



Para aumentar las miserias del adicto, sus intestinos empiezan a actuar con violencia causando vómito explosivo [...] El dolor abdominal es severo y aumenta rápidamente. Puede presentar hasta 60 evacuaciones acuosas en un día.

Treinta y seis horas después de su última dosis, el adicto presenta un espectáculo terrible. En un intento desesperado de aliviar los escalofríos, se tapa con todas las cobijas que puede encontrar. Siente pequeñas contracciones musculares por todo el cuerpo y sus pies patean involuntariamente.

Durante este periodo de la abstinencia el adicto no duerme ni descansa. Dado que no come ni bebe, puede perder entre 4 y 5 kg en 24 horas. Los síntomas empiezan a desaparecer alrededor del sexto o séptimo día.

Esteroides

A pesar de la frecuencia con la que se escuchan frases como: “lo más importante son sus sentimientos”, lo cierto es que el aspecto físico ha cobrado importancia en la actualidad.

Esta nueva cultura se ve reforzada por el bombardeo de anuncios publicitarios en los medios de comunicación, en los que se fortalece la idea de tener un cuerpo perfecto y atractivo, requisito indispensable para encontrar pareja, intimidar a otros y alcanzar la felicidad.

Los esteroides anabólicos son versiones artificiales de la hormona testosterona (hormona masculina que promueve el desarrollo de las características sexuales, la producción de espermatozoides y el crecimiento músculo-esquelético). Todos la tenemos en nuestro cuerpo, pero también se producen en laboratorios farmacéuticos y pueden consumirse por vía oral o intravenosa. Son utilizados para elevar el rendimiento deportivo.



Problemas de salud provocados por esteroides anabólicos

Se ha encontrado que la ingestión de esteroides provoca efectos negativos en el organismo; la gravedad depende de la dosis tomada y de la forma en que se administre al cuerpo.

En ambos casos provoca:

- Amarillamiento de la piel.
- Mal aliento.
- Sudoración excesiva de los pies y dolor de articulaciones.
- Paranoia (delirio de persecución).
- Alteración del juicio y sentimientos de superioridad.
- Hepatitis y problemas del corazón.
- Acné y quistes en la piel.
- En los adolescentes puede provocar que los huesos dejen de crecer y baja estatura.*

* NIDA FORD TEENS (2006), *The Science Behind Drug Abuse*. Recuperado el 18 de marzo de 2010 de <http://www.drugabuse.gov/InfoFacts/steroids-Sp.html>

En hombres:

- Calvicie.
- Irritabilidad y agresividad (llegando a la violencia e ira incontrolables).
- Crecimiento de los pechos.
- Eliminación total de la conducta sexual.
- Disminución de espermatozoides y reducción del tamaño de los testículos.



En mujeres:

- Disminución del tamaño de los pechos y de la grasa corporal.
- Mayor grosor de la piel.
- Caída del cabello.
- Crecimiento del vello facial y corporal.
- Crecimiento del clítoris.
- Infertilidad.

Los esteroides anabólicos son adictivos

Adicción a los esteroides anabólico-androgénicos*

Se vuelve resistente ante el abuso del consumo que muestran las personas a pesar de padecer los efectos negativos que sufren en sus relaciones sociales y por los síntomas del síndrome de abstinencia.

Consecuencias

- Cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Fatiga.
- Ansiedad.
- Pérdida de apetito.
- Desvelo.
- Disminución del deseo sexual.
- Depresión.
- Intentos de suicidio. **
- Estudios científicos han demostrado que ciertos usuarios pueden recurrir a otras drogas para aliviar los efectos negativos de los esteroides anabólicos. ***

* El término "anabólico" se refiere al crecimiento muscular que estas sustancias promueven; "androgénico" hace referencia al aumento en las características sexuales masculinas.

** nida (2009). Recuperado el 18 de marzo de 2010 de http://www.drugabuse.gov/mom/mom_ster1_spanish.php

*** nida (2009), *Los esteroides anabólicos-androgénicos*. Recuperado el 18 de marzo de 2010.

Tema 2

El proceso adictivo

¿Qué es el proceso adictivo?

La enfermedad de la adicción

Las personas que consumieron alguna droga por primera vez, seguramente nunca imaginaron que sus vidas cambiarían hasta convertirse en adictos. Una adicción no se manifiesta de manera inmediata, pues es un proceso que comprende varias etapas.

Inicia desde el uso experimental hasta la adicción; sin darse cuenta, los consumidores caen en la trampa con pocas posibilidades de salida al tener un deseo incontrolable por seguir consumiendo las sustancias ante las cuales muestran dependencia.

Existen diversas maneras de que una persona se vuelva adicta. Analicemos el caso de Pedro.

Pedro llegó a usar de manera casual la sustancia por curiosidad; sin embargo, cada vez que se juntaba con sus amigos consumía de manera ocasional. Pedro llegó a drogarse cada vez que veía a sus cuates.

Pedro inició con su consumo sólo por conocer y experimentar con la sustancia, pero fue incrementándolo hasta establecer la rutina: ver a sus amigos = consumir.

Hasta este punto, Pedro aún no era adicto, pero ha comenzado el camino. A este patrón de consumo se le llama **usuario**.

Pedro mantiene una tendencia de ver a sus amigos y consumir cada vez en mayores cantidades, buscando la embriaguez. Su consumo ocasiona consecuencias conflictivas relacionadas con el uso repetido de la sustancia. Por ejemplo:

- a) El incumplimiento de obligaciones en el trabajo (faltar injustificadamente, tener bajo rendimiento y descuidar las obligaciones del hogar).
- b) Consumir la sustancia en situaciones donde Pedro adopta conductas agresivas que resultan arriesgadas (manejar máquinas o vehículos).
- c) Pedro presentaba problemas legales relacionados con el consumo (arrestos policíacos).
- d) Tiene problemas sociales o interpersonales frecuentes, relacionados por el consumo de la sustancia (discusiones familiares o violencia física).*

Cuando la persona llega a comportarse de manera similar a Pedro, se dice que se encuentra en la etapa de **abuso de sustancia**.

Por último, Pedro negaba que las cosas que le sucedían fueran a causa de su consumo y continuó drogándose; su vida giraba en torno de las sustancias.

Se veía en un estado de intoxicación crónica y repetitiva; además, mostraba:

- Insistencia en continuar su consumo.
- Una tendencia al aumento de la dosis.
- Deterioro en la relación afectiva y de comunicación con su familia, amigos y con la sociedad en general.

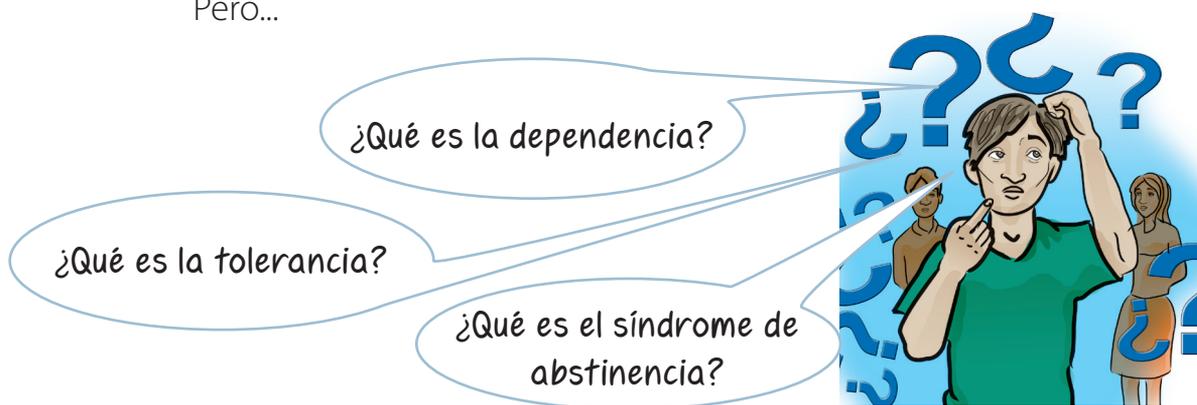
* *Op. cit.*, pág. 16.

Cuando la persona ha rebasado el abuso de sustancias adictivas, afectando a quienes le rodean (familia, trabajo, amistades y su estado emocional y físico), ha llegado a la etapa de **adicción**.

Los factores de la adicción

El proceso adictivo se establece debido a dos fenómenos ligados al consumo de cualquier droga: la tolerancia y el síndrome de abstinencia.

Pero...



Tolerancia

- Necesidad de consumir una mayor cantidad de la sustancia con el fin de conseguir el efecto deseado.

Dependencia

- Puede ser física o psicológica.
- Física: Se presenta cuando los compuestos químicos de las sustancias invaden el cuerpo y el cerebro.
- Psicológica: Es el estado emocional derivado de la búsqueda desesperada de la sustancia.

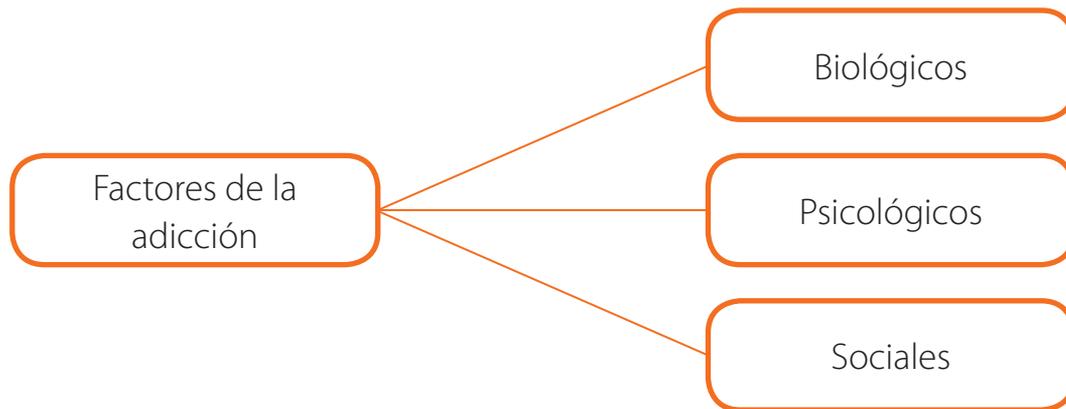
Síndrome de abstinencia

- Está conformado por las reacciones físicas y psicológicas por no consumir dosis mayores: el cuerpo experimenta malestar general, llevándolo a buscar la sustancia para evitar el síndrome.

Manifestaciones:

- Físicas: Malestar general, dolor de cabeza o migraña, náuseas, vómitos, temblores en manos y pies, etcétera.
- Psicológicas: Depresión, irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, etcétera.
- Psicosociales: Dependencia a relaciones sociales destructivas establecidas alrededor de la actividad adictiva.

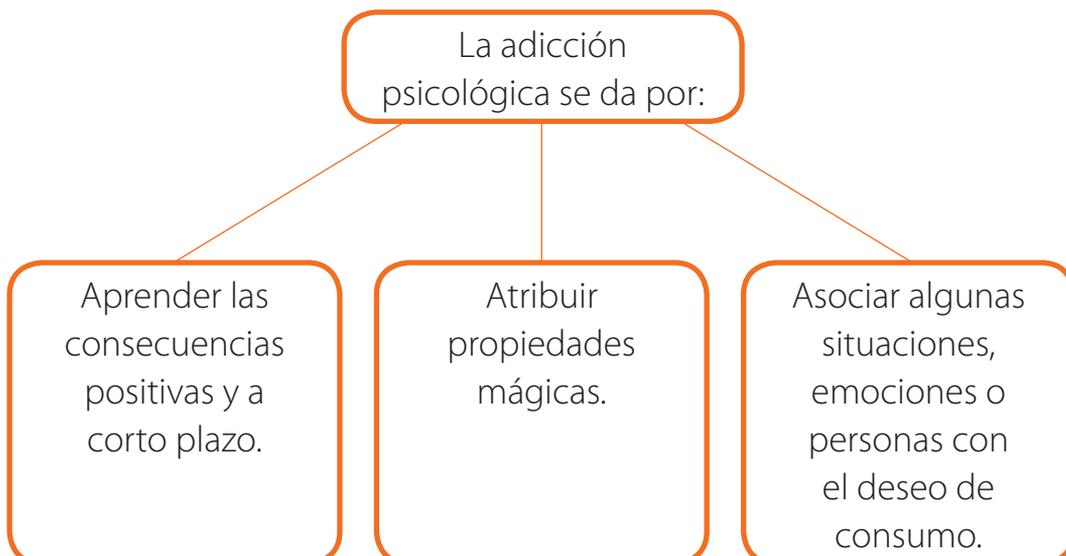
La adicción comprende un fenómeno originado por muchos aspectos; individuales, familiares, económicos, sociales y culturales, entre otros, que predisponen a la persona al consumo de las diversas sustancias adictivas.



Punto de vista biológico

Estudios realizados demuestran que genéticamente las personas están predispuestas a la adicción; es decir, hijos de padres alcohólicos o adictos tienen mayor probabilidad de involucrarse en drogas y convertirse en adictos sólo por el hecho de tener un padre o madre consumidor.

Punto de vista psicológico



Desde el punto de vista psicológico, el origen de la adicción se debe a la falta de amor y abandono. Desde su nacimiento y durante gran parte de su vida, todo ser humano necesita dedicación, atención y cuidados amorosos para desarrollarse, por lo que se enmascara la debilidad de enfrentar situaciones personales difíciles mediante el consumo de drogas, con la ilusión de minimizar sus problemas.

Entre los factores psicológicos se incluyen la necesidad de consuelo para disminuir la ansiedad, conflictos en las relaciones personales, baja autoestima, etcétera.



Las drogas parecen ofrecer a la persona adicta un alivio rápido a:

- Vida afectiva deficiente.
- Autoestima baja.
- Relaciones personales inadecuadas.
- Descuido personal.

Para comprender mejor cómo influyen los factores psicológicos, realice el siguiente ejercicio:

Imagine un lugar confortable, relajado, donde no tenga ningún tipo de presión y sus problemas estén resueltos, tal vez en la playa o en la montaña; contemplando las más bellas imágenes, rodeado de las personas con las que más se identifica o estima.

Ahora le dan a elegir entre trabajar por obtener esto o dárselo como regalo...

Usted, ¿qué elegiría?

Lo más fácil y cómodo para la mayoría de los seres humanos es elegir el regalo, dado que nos inclinamos a tener más por menos esfuerzo.

En el consumo de drogas sucede algo parecido: los deseos por sentir las “consecuencias positivas” (sensaciones placenteras) del consumo de manera casi inmediata.

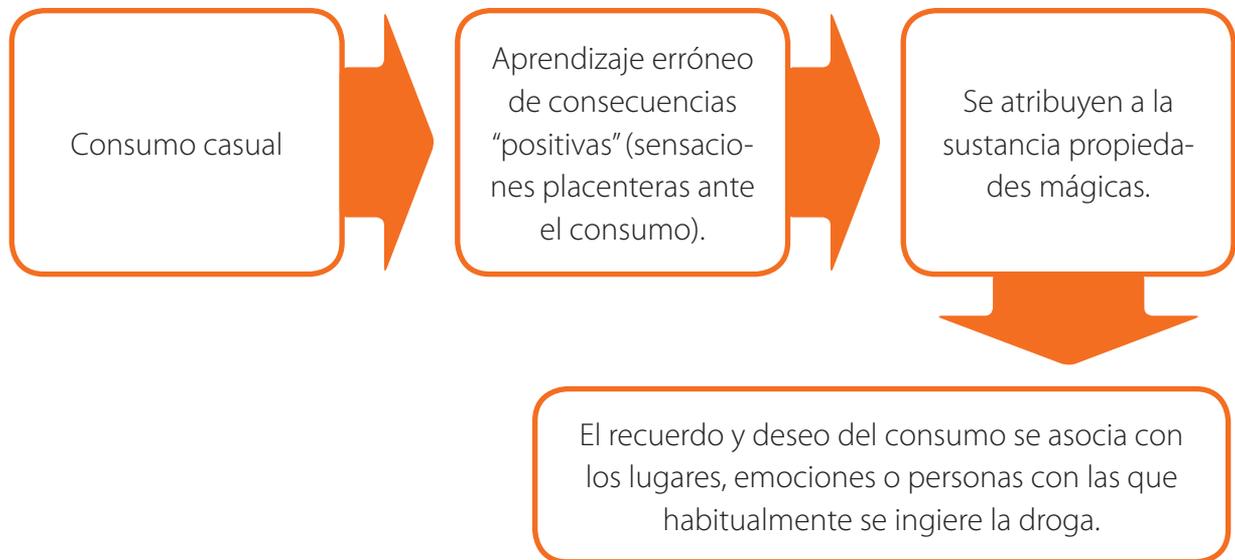
La persona aprende que la sustancia trae consigo esas consecuencias y, además, se da cuenta que puede hacer cosas que antes no podía o no se atrevía hacer; por ejemplo:

- Establecer una plática.
- No sentir pena ante de otros.
- Alejarse de los problemas que le aquejan.
- Olvidarse de los problemas del trabajo o con la sociedad.
- Percibir la vida más fácil.
- Atribuir poderes a la sustancia y nace un pensamiento parecido a “sólo lo puedo hacer con las sustancias”.

Esta conducta poco a poco se vuelve repetitiva y la persona consume ante cualquier situación:

- Cuando está enojado.
- Cuando se siente feliz.
- Cuando está solo
- Con los amigos.
- En las fiestas, etcétera.

Adicción



Punto de vista social

Es común que la persona adicta se vea rodeada de “amistades” que la inviten a consumir. Esta situación de convivencia resulta agradable, lo que ocasiona que difícilmente evite del consumo.

Para entender este fenómeno es necesario tomar en cuenta que el ser humano es social, es decir, vive en grupos donde tiene la posibilidad de aprender conductas siguiendo los modelos vistos de personas con las que se identifica.

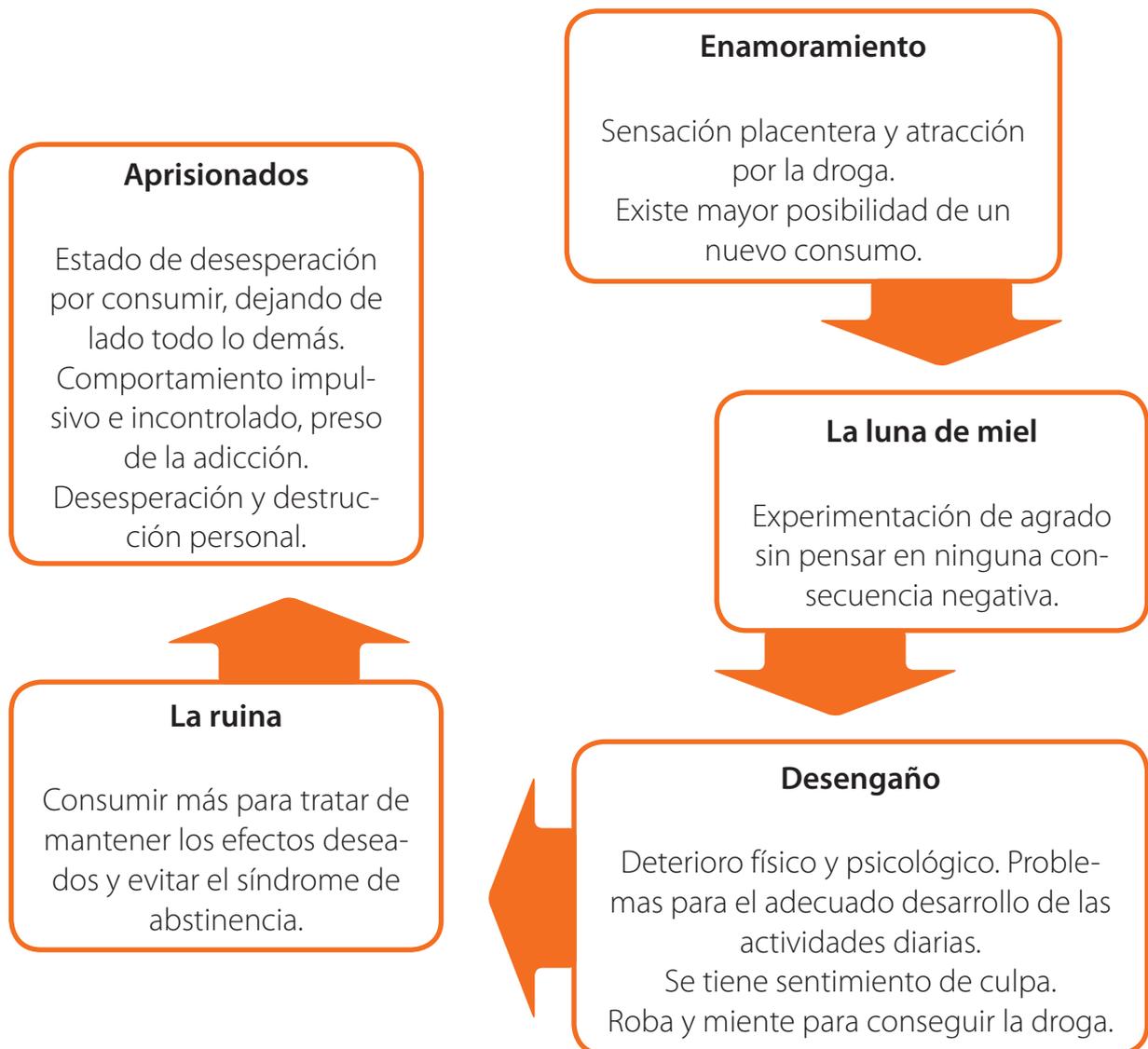


El abandono del núcleo familiar, debido a problemas existentes en éste, es otro factor de riesgo para consumir sustancias adictivas, al entrar en contacto con diversos grupos o decidir vivir en situación de calle.



Adicción y enamoramiento

Algunos especialistas en el tema de adicciones, como el Dr. Arnold M. Watson, han encontrado que entre el proceso adictivo y el enamoramiento (relación afectiva entre dos personas) existen grandes coincidencias.



Todas las teorías que hablan sobre el proceso adictivo llegan a la conclusión de que se trata de un proceso lento y se da en tres pasos:



Ninguno de los factores mencionados es suficiente por sí mismo para originar una adicción; lo que favorece que una persona se inicie o se mantenga en el consumo de alguna droga es la relación que presentan los elementos (biológicos, psicológicos y sociales, así como la etapa de desarrollo de la persona).

Mientras más factores de riesgo se tienen, mayor es la probabilidad de que el abuso de drogas se convierta en adicción.

Codependencia

Es una condición psicológica en la cual una persona manifiesta una exagerada e inadecuada preocupación por los problemas de alguien más.

Puede ocurrir en cualquier persona que está en contacto con la adicción de otra persona, ya sea un familiar, amigo, compañero o pareja que sufra de adicción (ante una droga, una enfermedad crónica o un trastorno emocional).*

Características del codependiente

- Mostrar preocupación al tratar de rescatar, proteger o curar a otro; proceso en el que ambos pueden encaminar sus vidas a la destrucción.
- Necesidad de tener control sobre la conducta del otro.
- Baja autoestima.
- Pobre imagen de sí mismo.

* E. Educativo ssp.

- Dificultad para establecer límites.
- Negación de sus emociones.
- Hacer propios los problemas de los demás.
- Miedo a ser abandonado, a la soledad o al rechazo.
- Sentimiento de ser víctima ante cualquier situación.
- Sacrificar su felicidad por la de los demás.
- Poco interés por divertirse.
- No perdonar fácilmente los propios errores.
- Descuido del aspecto personal y la salud física.

Recuperación de la codependencia

En el ámbito de las adicciones se utiliza el concepto de **recuperación** en lugar del de curación. Para lograr la recuperación de la codependencia, existen las siguientes estrategias:

Aceptación

Significa reconocer que somos incapaces de ejercer poder sobre el otro. Es aceptar que no se puede cambiar a los demás, ni es posible modificar los sentimientos o las circunstancias de nadie.

La recuperación implica comenzar a reconocer los propios deseos, sentimientos y necesidades, y actuar con responsabilidad ante la adicción.

Supresión

Implica dejar de hacer cosas por el otro, aun cuando surjan sentimientos de vacío y dolor.

Desenganche emocional

Debe haber desprendimiento de la relación, estableciendo límites claros para dejar de invadir y ser invadido.

Se busca la libertad de elegir un estilo de vida.



El amor y el control no se mezclan en una relación.

La relación sana

Soy responsable de:

- Mis pensamientos
- Mis sentimientos
- Mis acciones

Eres responsable de:

- Tus pensamientos
- Tus sentimientos
- Tus acciones

La codependencia

Pienso que soy responsable de:

- Tus pensamientos
- Tus sentimientos
- Tus acciones

Pienso que tú eres responsable de:

- Mis pensamientos
- Mis sentimientos
- Mis acciones

La codependencia limita vivir con libertad, implica soñar lo que el otro quiere y sentir por medio de la piel de alguien más.

Tema 4

Motivación al cambio*

Para lograr el cambio con éxito



Sabías que...

La motivación es considerada como el impulso que lleva a una persona a elegir y realizar una acción entre alternativas que se presentan en una determinada situación.

La motivación está relacionada con el impulso porque empuja al individuo a la búsqueda de mejores situaciones a fin de realizarse personalmente, integrándolo así en su comunidad.

Encontrar el camino para dejar el consumo de drogas empieza por la automotivación. Hacer frente a los obstáculos que se presentan para iniciar una vida en sobriedad.

¿Alguna vez ha estado indeciso?

¿Sabe lo que le conviene, pero algo le dice que no lo haga?

¿Piensa en la frase "sí, pero no" o "quiero, pero no quiero"?

Si es así, usted se encuentra indeciso por tomar la decisión más importante en su vida.

* Miller, W. y S. Rollnick, *La entrevista motivacional*, España, Paidós.

Cuando las personas desean iniciar un cambio a favor de su recuperación, es frecuente que den varios tropiezos antes de iniciarla.

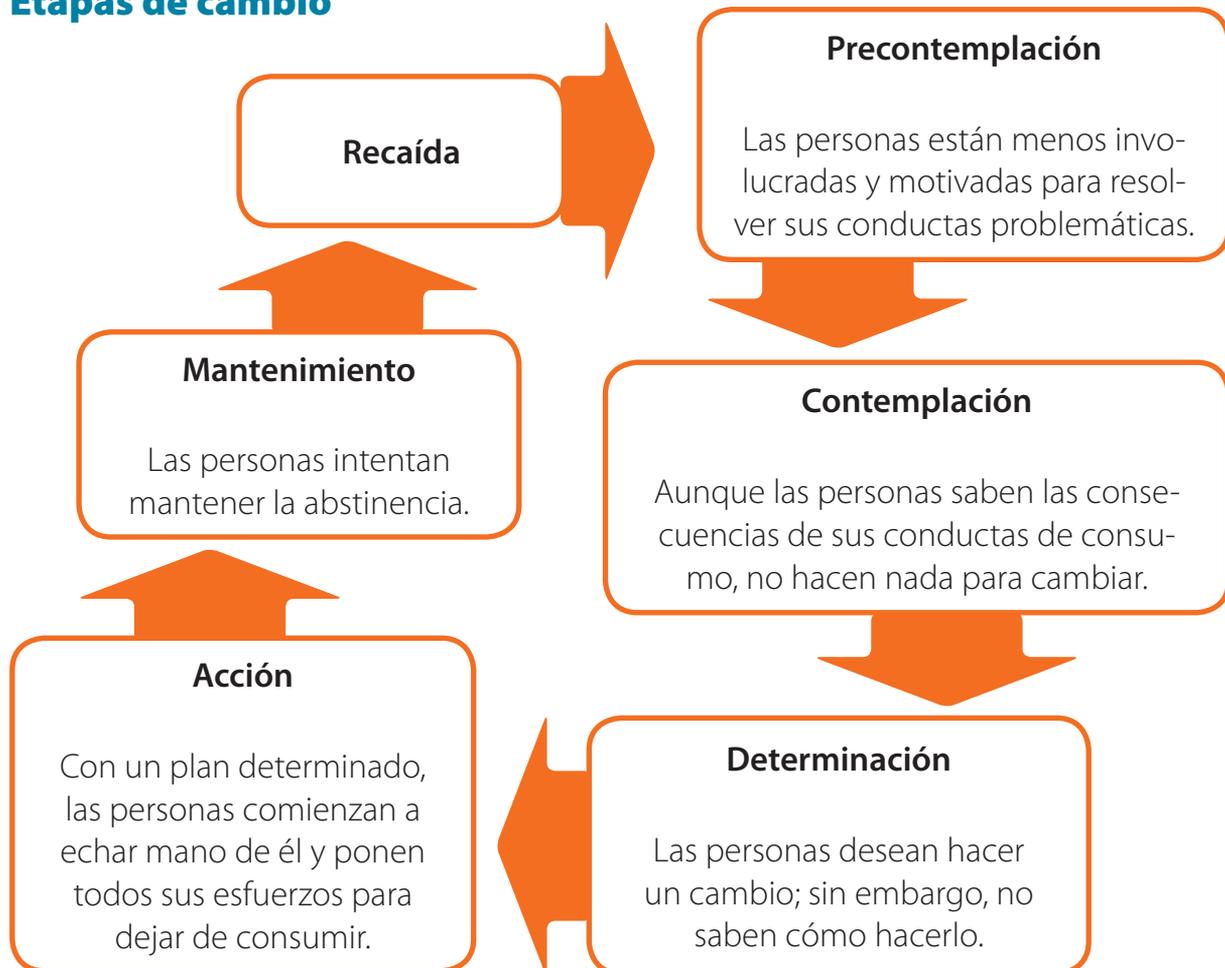
Desde el punto de vista de la psicología, existen seis etapas de cambio por las que atraviesa una persona para conseguir la recuperación de una adicción.



La persona inicia desde un estado de desmotivación hasta la toma de decisión al cambio.

Sólo después de varios intentos la persona consigue la abstinencia.

Etapas de cambio



¿En qué etapa se encuentra usted?

Realice el siguiente ejercicio: en una posición corporal cómoda, observe durante unos minutos el paisaje. Ahora cierre los ojos...



Imagine una vida feliz, donde no tenga presiones y angustias; donde disfrute de una manera relajada. Imagine el lugar, obsérvese, disfrútelo...

Abra los ojos. Ubíquese en el hoy; mire a su alrededor; véase.

¿Qué le ha hecho falta para mejorar su condición de vida y salud?

¿Cómo podría recuperar la paz y la tranquilidad que imaginó?

Existen diversos obstáculos que las personas tienen que superar a fin de lograr recuperarse de su adicción. Conocerlos es una forma de enfrentarlos, pero no es suficiente: la fuerza de voluntad, el amor a sí mismas y el deseo de lograr un cambio son aspectos importantes para salir triunfadoras en la batalla diaria de las drogas.

Obstáculos para la recuperación

Negación

La negación es un obstáculo con el que muchos usuarios y familiares se enfrentan; sin embargo, sólo quienes son honestos consigo mismos han alcanzado recuperarse.

La persona cree firmemente que no tiene ningún problema y piensa que los demás la acusan injustamente, aunque los problemas en su vida laboral, familiar y social sean cada vez mayores.

Pasos para debilitar la negación:

1. Tener un buen consejo de una persona.
2. Ser honesto consigo mismo y reconocer que su adicción está relacionada con la mayoría de sus problemas.
3. Conocer y aceptar que existen riesgos al consumir drogas.
4. Hacer responsable a la persona de las consecuencias de sus conductas cuando consume.

Realice un análisis sobre su adicción en este ejercicio:

<p>Beneficios por consumir</p> <p>Me relaja.</p> <p>Puedo acercarme con facilidad a las mujeres.</p> <p>Me gusta, etcétera.</p>	<p>Problemas que atrae el consumo</p> <table><tbody><tr><td>Familia</td><td>Salud</td></tr><tr><td>Dinero</td><td>Valores</td></tr><tr><td>Personales</td><td>Hijos</td></tr><tr><td>Trabajo</td><td>Soledad</td></tr><tr><td>Pérdidas</td><td>etcétera</td></tr></tbody></table>	Familia	Salud	Dinero	Valores	Personales	Hijos	Trabajo	Soledad	Pérdidas	etcétera
Familia	Salud										
Dinero	Valores										
Personales	Hijos										
Trabajo	Soledad										
Pérdidas	etcétera										
<p>Barreras personales a vencer por consumir</p> <p>No sé cómo le voy a hacer.</p> <p>Me da miedo.</p> <p>No podré hablar a las mujeres.</p> <p>No sabré cómo relajarme.</p> <p>Otros</p>	<p>Beneficios para dejar de consumir</p> <p>Tendré paz en mi vida.</p> <p>Mis hijos me revalorarán.</p> <p>Podré tener autoconfianza en mí mismo.</p> <p>Demostraré que puedo.</p> <p>Ya no me enfermaré tanto.</p> <p>Podré acercarme a mi familia.</p> <p>Podré intentar restablecer buenas relaciones con personas cercanas a mí.</p> <p>Podré hacer lo que antes no podía, por consumir.</p>										

¡Ahora inténtelo usted!

¿Qué beneficios obtiene al consumir?	¿Cuáles son los problemas que le ocasiona su adicción?
¿Qué barreras tiene que vencer para dejar el consumo?	¿Qué beneficios puede obtener al dejar de consumir?

¿Cómo romper el círculo de la abstinencia?

1. Medicamentos. Los médicos o psiquiatras pueden ayudar a romper este círculo vicioso ofreciendo a los pacientes medicamentos (en dosis menores y controladas).
2. Fuerza de voluntad. ¿Cuántas veces las personas han dejado de consumir por un periodo de tiempo sólo con fuerza de voluntad? Es importante tener en mente los motivos por los cuales el consumo ocasiona problemas personales o familiares.
3. Distracción. Se recomienda ver televisión, pasear, visitar lugares placenteros, platicar con un amigo, escuchar música, etcétera.
4. Grupos de autoayuda. Acudir a los grupos de Alcohólicos Anónimos (aa) o Narcóticos Anónimos (na).
5. Ayuda de personas cercanas y queridas. La familia y amigos sin problemas con el consumo son importantes para su recuperación.

Para enfrentar la abstinencia es importante que se haga a la idea de que pasará por momentos incómodos; si se prepara y está dispuesto a enfrentarlos, podrá lograrlo.

A continuación se presentan algunas situaciones que pueden provocar el consumo: se dividen en internas y emocionales. También existen las de tipo ambiental, pero por el momento no influyen en usted, dada su situación de reclusión.

Internas	Emocionales
Físicas	Emociones agradables
Malestar físico	Felicidad
Relajación	Alegría
Tensión	Satisfacción
Impulsos	Emociones desagradables
Tentación de consumir una droga.	Enojo
“Sólo por esta vez”.	Culpa
“Me voy a dar un gusto”.	Vergüenza
“Merezco un premio”.	Tristeza
	Ansiedad o angustia

Cuando las situaciones anteriores ocurren con frecuencia, la probabilidad de consumir es mayor.

¿Qué hacer en estas situaciones?

Se trata de aprender formas distintas de afrontar situaciones que le llevaron a consumir y darse cuenta que su forma de actuar puede modificar sus costumbres, hasta que no necesite de las sustancias.

Recomendaciones:

1. Identificar las situaciones internas (físicas o impulsos) que provocan que consuma sustancias.
2. Identificar las situaciones emocionales, tanto agradables como desagradables, en las que desea consumir.

Alternativas para controlar situaciones internas

- Recuerde los motivos por los cuales desea dejar de consumir.
- Intente distraerse.
- Sustituya lo que consume por un elemento saludable. Por ejemplo, beber agua o refresco, tomar un dulce, comer frituras, beber un café, etcétera.
- Ponga atención a su alrededor y evite pensar en el deseo de consumo.

Alternativas para controlar impulsos

- Dese cuenta que se trata de un impulso y que éste disminuirá en unos minutos.
- Piense en las razones por las cuales dejó de consumir.
- Recuerde que si consume es probable que esas consecuencias vuelvan a aparecer.
- Sustituya el consumo con otras actividades: distraerse, practicar la respiración profunda, etcétera.
- Si permite que la idea de consumir se apodere de usted, es muy probable que lo vuelva a hacer.

Alternativas para el manejo de emociones

- No tenga miedo a las emociones desagradables, aprenda a manejarlas.
- Propóngase intentar nuevas formas de enfrentar las emociones negativas.
- Recuerde que tiene más ventajas dejar pasar la emoción sin consumo; de lo contrario, el problema se puede agrandar.
- Reflexione si está consumiendo para afectar a una tercera persona. Nada gana al afectar a alguien más.

El consumo puede motivar a una persona a realizar acciones que difícilmente se atrevería a hacer, por eso se le atribuyen cualidades mágicas a su favor.

Retomemos el ejemplo de Pedro.

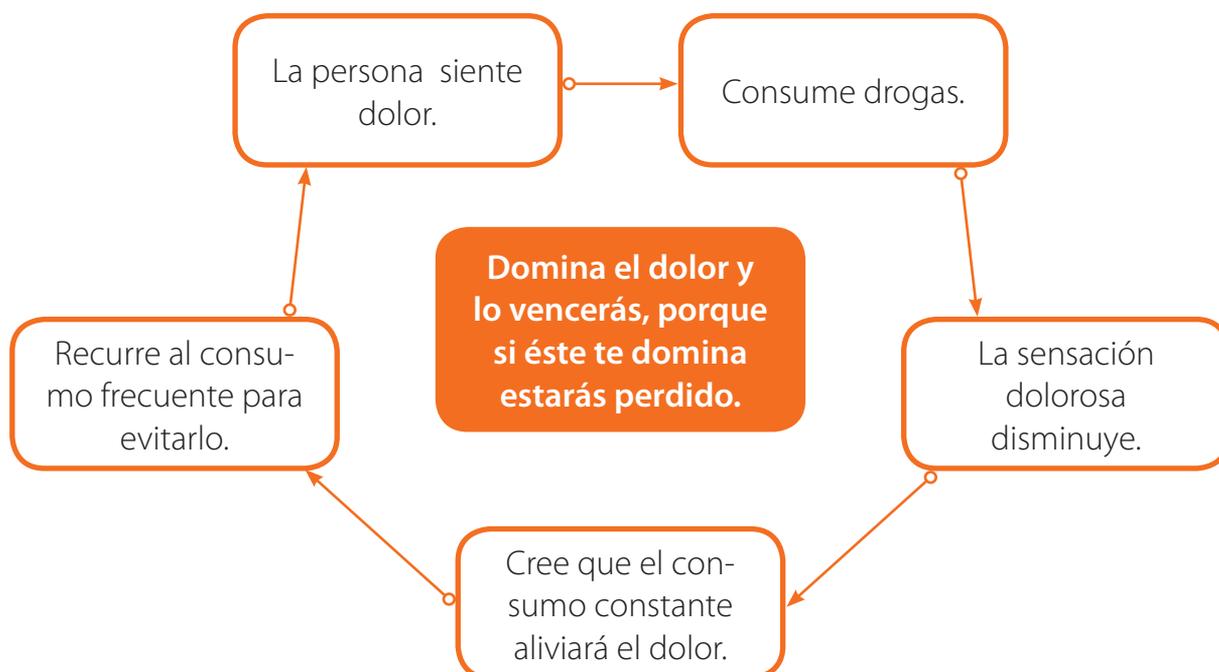
Pedro ahora tiene 30 años. Desde joven trataba de relacionarse con las mujeres que asistían a las fiestas; sin embargo, su extrema timidez dificultaba estos contactos. Se dio cuenta que consumir drogas le facilitaba relacionarse con la gente, por lo que llegó a hacerlo cada vez que iba a una fiesta o tenía que interactuar con los demás. Esta forma de actuar le hizo creer que sólo consumiéndolas podía mantener contacto con los demás, olvidándose de sus propias capacidades para hacerlo: todo se lo dejó a la sustancia, de tal forma que entre más la consumía menos posibilidad tenía de probarse a sí mismo...



Esto demuestra que Pedro llegó a otorgarle poderes mágicos a la sustancia.

La persona consume para evitar el dolor y las consecuencias desagradables ante sus problemas, pero es indispensable debilitar esta idea y buscar alternativas para dejar a un lado el uso de la sustancia.

Lo anterior sucede de la siguiente manera:



Para algunas personas la decisión de no consumir sustancias adictivas puede ser fácil, pero para otras representa un reto.

Las consecuencias de no consumir alcohol, tabaco y otras drogas son positivas en términos de salud física y emocional, así como en su calidad de vida.

Si la decisión se toma consciente y responsablemente, ayudará a fortalecer la capacidad de cada persona para conocerse y valorarse a sí misma, mejorar su autoestima y establecer relaciones de convivencia de forma respetuosa.

La recaída

¿Qué es la recaída?

Es el proceso en el que algunas personas retoman la adicción al estar cerca de su recuperación.

¿Cómo se previene?

- Mantener la abstinencia.
- Cambiar hábitos, costumbres y estilos de vida que la alejen de los riesgos de consumo.
- Adoptar una actitud honesta consigo misma.
- Tener pensamientos positivos.
- No buscar pretextos para recurrir al consumo.
- No culpar a los demás o a la vida de sus problemas.
- Enfrentar las consecuencias de sus propios actos.
- No guardar resentimiento y odio hacia otros.
- Practicar la responsabilidad (decidir sobre su propia vida).

La sobriedad no sólo significa dejar de consumir, sino llevar una vida de tranquilidad, paz y disfrute, con el fin de tener estabilidad física y emocional. Para lograrlo debe asumirse como un enfermo alcohólico o drogadicto y dejar de consumir por un tiempo considerable, hasta notar que estas sensaciones se hacen cada vez menores.

Cuando se deja de usar sustancias, se inicia una serie de sensaciones y cambios en el cuerpo que son desagradables; lo cual representa un

peligro para la recuperación, por considerar que la droga tiene efectos agradables.

Recuerde: su cuerpo se está desintoxicando, ¡no se desanime!



Existen señales de alerta para que una persona se inicie nuevamente en el consumo; no significan una recaída; sin embargo, si no se actúa para manejarlas, ésta llegará inevitablemente.

Por ejemplo:

- Pensar nuevamente en el uso de alcohol y drogas.
- Acudir a lugares donde puede adquirirlas o donde se consumen.
- Dejar de asistir a grupos de autoayuda o a actividades de recuperación.
- Baja capacidad de concentración y dificultad para resolver problemas.
- Problemas de memoria: olvidar fácilmente qué debe hacer.
- Respuesta emocional exagerada (irritabilidad, tristeza, agresividad, etcétera).
- Problemas de sueño: pesadillas y dificultades para dormir.
- Mareos, torpeza y reflejos lentos.
- Estrés.

Los síntomas disminuyen la autoestima, pero ésta mejorará con el tiempo y el daño generalmente cambia con un tratamiento adecuado y una vida sobria. La recuperación del daño requiere de seis a 24 meses con asistencia de un programa de recuperación adecuado.

Si enfrentaba sus problemas intoxicándose, ahora tendrá que redescubrir sus habilidades para resolverlos, lo cual le provocará altos niveles de estrés que, al sumarse al daño físico y mental causado por el consumo, puede obstaculizar su plena recuperación.

Estrategias para dejar de consumir

Busque su equilibrio emocional

Una vida equilibrada significa estar física y psicológicamente sano, ser capaz de establecer relaciones interpersonales sanas, vivir responsablemente y darse tiempo para compartir momentos con su familia y amigos.

- Hable sobre sus problemas con personas que no le juzguen, minimicen o critiquen.
- Siempre exprese lo que piensa y siente, aunque parezca absurdo.
- En sus conversaciones, pregúntele a alguien si tiene sentido lo que dice, hace o siente.
- Establezca una meta: pregúntese qué va a hacer con lo que está pasando en su vida y tome una decisión para cambiar las cosas.

Practique sus habilidades

Para mejorar su capacidad de recordar, concentrarse y pensar claramente, es necesario realizar lo siguiente:

- Ejercite las habilidades que le falta desarrollar.
- Aprenda a tomar las cosas con calma, para no sentirte angustiado.

- Escriba lo que quiere recordar y preguntar a alguien cuando necesite aclarar algo.

Asuma una actitud de autoprotección

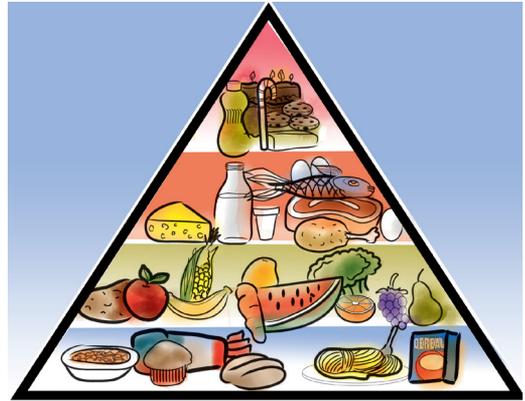
- Ante cualquier amenaza que ponga en riesgo su sobriedad, usted es el único responsable de protegerse.
- Identifique qué situaciones lo estresan; será más fácil evitarlas.
- Trate de alejarse de personas que consumen drogas habitualmente.
- Cuando se sienta en riesgo, busque distraerse.
- Platique con su familia, profesores, ministros religiosos, etcétera.



Consuma alimentos nutritivos

Los alimentos que consume inciden en su proceso de recuperación. Ayude a su cuerpo a recuperarse adquiriendo nuevos hábitos nutricionales: su dieta diaria debe ser equilibrada e incluir frutas, verduras, carbohidratos, proteínas, grasas, cereales y productos lácteos.

Debe realizar las tres comidas al día y evitar ingerir alimentos con alto contenido calórico o baja cantidad de nutrientes. Los productos que debe evitar son los que producen mayor estrés, como azúcares concentrados y cafeína (dulces, mermelada, papas fritas, refrescos, donas, café, chocolate, etcétera).



Practique un deporte

Deporte

Le ayudará a fortalecer su cuerpo y a mantenerlo en buen funcionamiento, además de reducir su estrés.

Ejercicios recomendados

- Ejercicios aeróbicos (manejo de resistencia, intensidad y niveles de respiración).
- De estiramiento.

Deberá practicarlos por lo menos 30 minutos al día.

Ejemplos:

- Caminar
- Bailar
- Correr
- Subir escaleras
- Jugar



Aprenda a relajarse

Reír, jugar, escuchar música, leer historias breves, fantasear, darse un masaje, etcétera...



Son métodos a los que puede recurrir para reducir el estrés y la ansiedad por consumir.

Practique su fe y valore sus creencias

La espiritualidad es la relación estrecha con un ser superior, que le ayuda a dar a su vida mayor significado, propósito y sentido de esperanza.

Al desarrollar su espiritualidad es importante que use los principios de aa, los cuales proporcionan una guía para incrementar su contacto con un poder superior. La disciplina espiritual incluye oración, meditación, compañerismo y crecimiento espiritual.



Muchas personas adictas se han apoyado en una droga de primera elección para enfrentarse a la vida y, cuando ya no consumen esa droga, la sustituyen por otra.

Ante una adicción se presentan comportamientos compulsivos* que pueden afectar su recuperación, por lo que debe aprender a identificarlos para eliminarlos poco a poco.

* Compulsivo: actitud incontrolable y repetitiva por realizar o poseer algo.

Comportamientos compulsivos	Pasatiempos positivos contra comportamientos compulsivos
<p>Comer/hacer dieta: Comer excesivamente para después dejar de hacerlo por un periodo o vomitar.</p> <p>Apostar (necesidad de arriesgarse).</p> <p>Ejercicio: Deseo incontrolable de estimular el cuerpo mediante el esfuerzo físico.</p> <p>Buscar emociones fuertes.</p> <p>Escapar: Necesidad de evadir las situaciones diarias de la vida.</p>	<p>Caminatas lentas y no marchas que le fatiguen.</p> <p>Realizar lecturas sencillas que no requieran demasiada concentración.</p> <p>Hacer ejercicio, atletismo, yoga u otras formas de deporte.</p> <p>Tener una diversión agradable sin la necesidad de competir y que pueda disfrutar.</p> <p>Reanudar un antiguo pasatiempo que le proporcione satisfacción.</p> <p>Tomar un curso de algún tema que le agrade.</p> <p>Ofrecerse de voluntario para prestar servicios útiles en el lugar donde se encuentra.</p> <p>Realizar alguna actividad positiva que eleve su autoestima.</p>

Existen muchas otras cosas que puede hacer: ¡eche a andar su imaginación!



Nota: Acuda al área educativa de su centro para recibir orientación sobre las actividades que puede tomar como pasatiempos.

Una de las organizaciones civiles que ha tenido resultados favorables en el manejo de las adicciones es Alcoólicos Anónimos (aa).

Los métodos que los miembros de aa han usado para no consumir bebidas alcohólicas y que usted debe tomar en cuenta para ayudarse en su recuperación de cualquier adicción, son los siguientes:

1. Evite el primer trago. Recuerde que “si no ingiere el primer trago, jamás se emborrachará” y nuestro propósito es estar sin sustancia para iniciar una vida de bienestar.
2. Use el plan de las 24 horas. Se ha demostrado que el deseo de consumir sólo dura unos minutos en nuestra mente, si lo sabemos manejar. Si mantenemos firme el rechazo, es probable que pueda pasar sobrio al siguiente momento.
Maneje la idea de “sólo por hoy no consumiré”, pues resulta más relajante y menos angustiante en comparación a “no consumiré más en toda mi vida”.
3. Vive y deja vivir. Se refiere al respeto hacia los demás, lo cual no significa necesariamente estar de acuerdo con el otro, sino aceptar que no me gusta cómo actúa el otro y dejarlo vivir.
Si sus acciones entorpecen su proceso, busque un buen consejo en aa o con su padrino.
4. Acción. Las personas que dejan de consumir se dan cuenta de que disponen de mucho tiempo libre sin saber qué hacer con éste. Le recomendamos ocupar su tiempo en cosas productivas y que le sean satisfactorias; si encuentra esta actividad, seguramente le resultará más atractiva que consumir.

Los mayores logros requieren de esfuerzo; no piense que la recompensa llegará sola.

La oración de la serenidad

Dios, concédeme la serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo
y sabiduría para reconocer la diferencia.

¿Qué piensa usted de la oración?

Recomendaciones

Asistir a reuniones de aa. Es un espacio donde puede hablar de sus problemas y ser escuchado, un lugar de reflexión donde quizá encuentre la fuerza para salir adelante sin el uso de la sustancia.

Practicar los Doce Pasos. Es un programa que apoya a los adictos a mantener su sobriedad. Tiene como base principal la espiritualidad, entendida como un poder superior a usted y del que se puede apoyar para mantenerse sobrio.

Estos son los Doce Pasos:

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que limpiase nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado y estuvimos enteramente dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que hacerlo les hubiere infligido más daño o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro inventario moral, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan solo la capacidad para reconocer su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y practicar estos principios en todas nuestras acciones.*

* www.christianrecovery.com/v/.../docepasos_aahtm

Busque ayuda profesional. Los psicólogos, consejeros, terapeutas, psiquiatras y médicos especializados en adicciones son algunos de los profesionales de la salud que pueden apoyarle en su recuperación.

¿Cómo mantener la recuperación?

- Mantener en mente que es un adicto y que sólo basta una pequeña cantidad de sustancia para consumir nuevamente.
- Dado que su cuerpo y mente están dañados por el consumo y se están recuperando, le sugerimos no tomar decisiones importantes al menos en un año.
- Evite las situaciones y los lugares que le inducen a consumir, al menos por un tiempo, en lo que se integra a su nueva vida.
- Si no puede evitar las situaciones o lugares para consumir, busque el apoyo de otras personas.
- Piense en las estrategias que usará para evitar consumir en situaciones en las que se sienta comprometido a hacerlo.

Reflexione:

¿Por qué tantas personas caen en el vicio?

Contrario a lo que se piensa, no se prueban las drogas por “curiosidad”, sino por presión social, por encajar en un grupo, a veces como medio de escape a los problemas, y por una gran ignorancia respecto de sus verdaderas consecuencias.

Averigüe, busque información y analícela. Al final, será su decisión, pero conocer las consecuencias de sus actos le creará una visión distinta. Su cuerpo es su templo: cualquier cosa que consuma puede ser tanto negativa como beneficiosa; si su objetivo es sentirse mejor con alguna droga no lo conseguirá, pues aunque al principio tenga esa ilusión terminará destruyendo su vida y la vida de quienes le rodean.



Bibliografía

Adicción. Recuperado el 20 de mayo de 2010, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Adicci%C3%B3n>

Adicción. Recuperado el 21 de mayo de 2010, en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Adicci%C3%B3n>

Beattie, Melody (2009), *Ya no seas codependiente*, Patria, México.

Caba, M. (2006), "Esteroides anabólicos: bonitos por fuera, muy malos por dentro", en *La Ciencia y el Hombre, Revista de Divulgación Científica y Tecnológica de la Universidad Veracruzana*, 19: 2. Recuperado el 18 de marzo de 2010 de <http://www.uv.edu.mx/cienciahombre/revistae/vol19num2/articulos/anabolicos/index.html> (marzo de 2010).

Caballo, V. (2005), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos*, capítulo II, España, Pirámide.

cbn, Club 700 Hoy. Recuperado el 19 de marzo de 2010, de <http://www.cbn.com/media/player/index.aspx?s=/WorldReach/Club700Hoy/testimonies/EvaRobles&search=SpanishTestimoniosDrogas&p=1&parent=10&subnav=false>

Córdoba, R. (2009), *Cincuenta mitos sobre el tabaco*, Departamento de salud y consumo, Gobierno de Aragón, España.

Cruz, S. (2007), *Los efectos de las drogas de sueños y pesadillas*, México, Trillas.

Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Recuperado el 14 de junio de 2010, en: <http://buscon.rae.es/drael/http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/publicaciones/Guia2008/alcohol.htm> (mazo de 2010).

<http://www.monografias.com/trabajos30/alcoholismo-nicaragua/alcoholismo-nicaragua.shtml#mitos> (marzo de 2010).

http://www.who.int/substance_abuse/publications/en/37325-S.pdf (marzo de 2010).

InfoFacts: *El abuso de drogas y la drogadicción* (versión revisada enero 2009). Recuperado el 22 de mayo de 2010, de: <http://www.drugabuse.gov/infacts/Explicacion-Sp.html>

La adicción como enfermedad. Recuperado el 31 de mayo de 2010, en http://www.fundacionbacc.com.mx/pro_ad2.html

Miller, W. y Rollnick, S. (1999), *La entrevista motivacional*, España, Paidós.

National Institute of Drug Abuse (nida) (2009). *Los cigarrillos y otros productos que contienen tabaco*, en <http://www.drugabuse.gov/InfoFacts/Nicotine-Sp.html>

nida for teens (2006), *The Science Behind Drug Abuse*. Recuperado el 18 de marzo de 2010 de http://teens.drugabuse.gov/mom/mom_ster1_spanish.php.

nida (2009), recuperado el 10 de marzo de 2010, de <http://www.drugabuse.gov/MarijBroch/Spanish/Marijteenstxt-sp.html#q4> (marzo de 2010).

nida (2009), *Los esteroides anabólicos-androgénicos*. Recuperado el 18 de marzo de 2010 de http://www.saludampr.org/Archivos/abusosustancias/Steroids09_Sp.pdf

nida (2009), recuperado el 18 de marzo de 2010 de <http://www.drugabuse.gov/InfoFacts/Steroids-Sp.html>.

Oceánica (comunicación personal) (2009, 30 de octubre).

Psiquiatría.com. Recuperado el 9 de marzo de 2010, de <http://www.psiquiatria.com/articulos/adicciones/alcohol/40592/>

Samet, J., *Los riesgos del tabaquismo activo y pasivo*, Salud Pública de México. Recuperado el 15 de marzo de 2010 de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/pib/riesgos_tabaq.pdf

Secades Villa R. (1997), *Evaluación conductual en prevención de recaídas en la adicción a las drogas: estado actual y aplicaciones clínicas*, *Psicothema*, 1997, vol. 9, nº 2, pp. 259-270.

Secretaría de Salud, Encuesta Nacional de Adicciones 2008; resultados por entidad federativa. Recuperado el 18 de marzo de 2010, de http://www.insp.mx/Portal/Inf/encuesta_adicciones08.php
sep, *Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de Educación Básica. Manual para profesores de Secundaria*, México, sep, 2008, p. 41.

Prochaska, J. Di Clemente, C. y J. Norcross (1992), "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors", en *American Psychologist*, 47: 1, 102-1 114.

Terence T. Gorski (2005), *Sobriedad: Una guía para la prevención de recaídas*, Herald Pub House.

Visión Psicológica. Juntos por una visión 2010 (mayo 2008). Recuperado el 21 de mayo de 2010, de <http://visionpsicologica.blogspot.com/2008/05/adicciones-proceso-adictivo.html>

Viviendo Sobrio (1975), *Central mexicana de servicios generales de Alcohólicos Anónimos A. C.*

www.drugabuse.gov (marzo de 2010).

www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2006/tabaco06.pdf (marzo de 2010).

www.who.imt (marzo de 2010).

Esta revista tiene como objetivo servir de material informativo, reflexivo y de autoayuda para apoyar a las personas y motivarlas a realizar un cambio en su estilo de vida, con el fin de comprender y debilitar el consumo de drogas para, en su lugar, motivarlas a desarrollar actividades saludables y benéficas para sí mismas y sus familias.

Mediante su lectura, podrán conocer las drogas más usuales y las

consecuencias que trae consigo su consumo; la dinámica del proceso adictivo, sus factores coadyuvantes y sus etapas; los fundamentos de la codependencia; la motivación al cambio y la prevención de recaídas, a partir de la experiencia de profesionales médicos especializados y de consumidores en recuperación. El cambio es posible y esta es una herramienta muy útil para comenzar a aplicarlo en nuestras vidas.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

