

UNA HISTORIA CUALQUIERA

ÁLVARO tiene 36 años, está casado y tiene una hija de 12. Trabaja como abogado en un despacho del centro de Alicante de alto prestigio. Él ha cosechado muchos éxitos en su carrera profesional, las cosas siempre le han ido bien, tiene un buen círculo de amigos y una familia muy unida.

Su mujer, **ANA**, trabaja como enfermera en un hospital, dedica las mañanas al trabajo y las tardes las pasa con su hija, le ayuda con las tareas del colegio, le recoge de las clases extraescolares y se dedica a las tareas de la casa.

MIRIAM, su hija, es una niña alegre, tiene muchos amigos en el colegio, va a clases de patinaje y siempre ha sacado buenas notas.

Últimamente las cosas no van tan bien en casa de Álvaro y Ana, él llega cada vez más tarde del trabajo se busca excusas para llegar tarde a casa, que si una reunión, una cena con clientes... En casa está muy irritable, no le parece bien nada de lo que le dice Ana. En el trabajo algún día ha llegado tarde al trabajo o ha dejado de ir, también ha comenzado a tener problemas, no se concentra igual que antes, y el trato con los clientes ya no es el mismo.

Mi vida no funciona, no tengo más que problemas y estoy a punto de estallar... además no se ni como parar de consumir....



Álvaro está consumiendo cocaína y alcohol, al principio lo hacía muy esporádicamente, cuando se juntaba con amigos en alguna fiesta...

Pero últimamente lo hace más a menudo y en cantidades más grandes.

Muchas veces se ha propuesto tomar solo una copa, pero la mayoría de las veces, bebe más de la cuenta y termina consumiendo cocaína.

Estoy harta. Si me enfado mal y si no le digo nada mal también. No se que hacer. Siento que ya no tengo vida propia.



Ana cada vez está más deprimida, ya no queda con amigos, ni va a visitar tan a menudo a su familia, no quiere que nadie note lo que le ocurre a su marido. Cada vez está más encerrada en sí misma, esto hace que esté la mayor parte del día

triste y de mal humor. En algunos momentos lo paga con Miriam y luego se siente muy culpable. Casi todo el rato está pendiente de lo hace Álvaro,

Miriam nota a sus padres diferentes, su padre está ausente, piensa que ya no es tan importante para él. Su madre suele estar enfadada y solo ve lo que hace mal. Ya no hacen cosas divertidas los fines de semana y apenas se habla. Cada vez le apetece menos estar en casa.

No me apetece estudiar. Me lo paso mejor cuando estoy con mis amigos



DEPENDENCIA

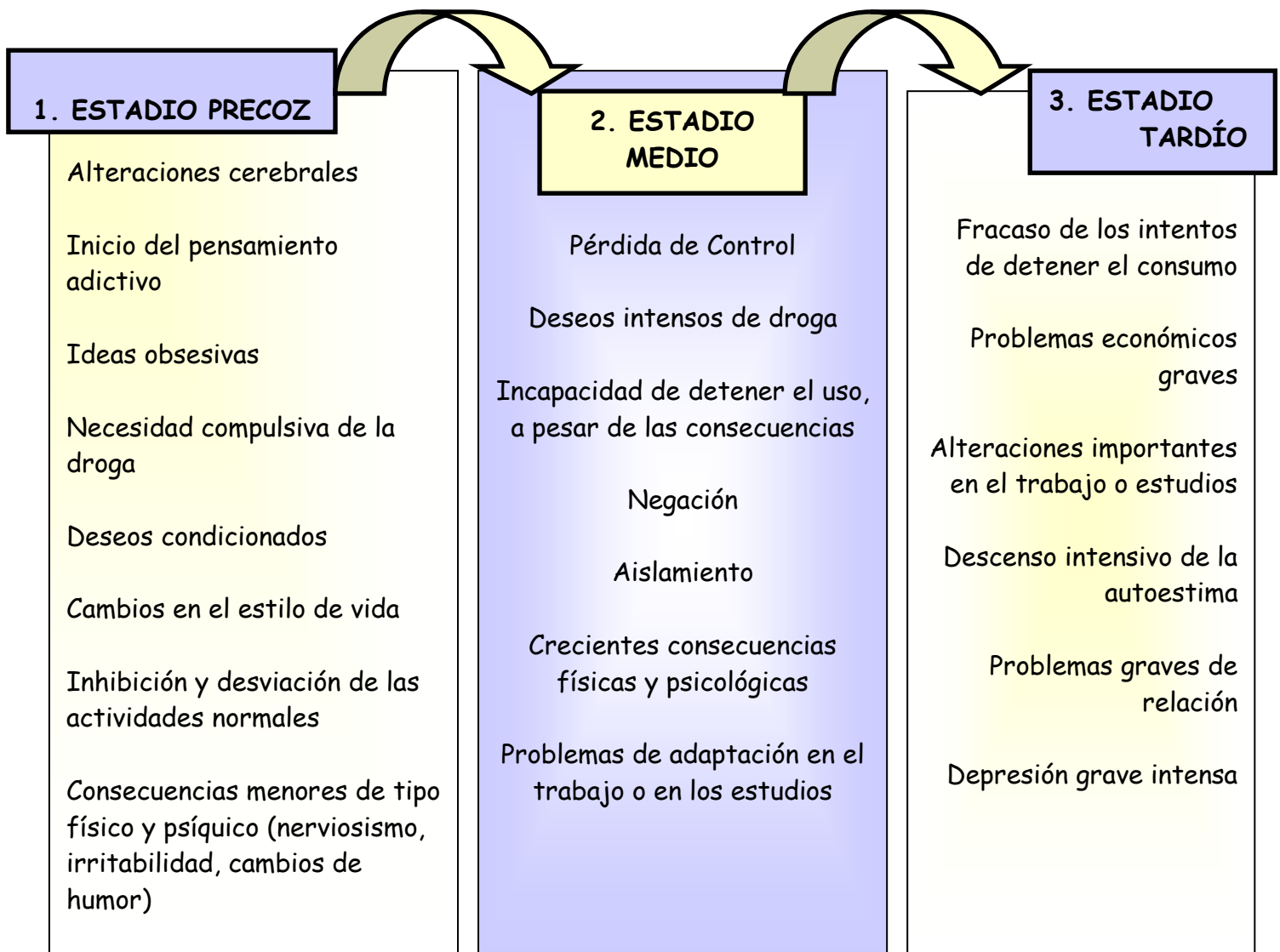
¿CÓMO ES ESTA ENFERMEDAD?

Puede que te preguntes cómo puede ser esto una **enfermedad**, ¿cómo poder justificar que la dependencia a determinadas sustancias sea una enfermedad? Mucha gente se resiste a llamar enfermedad a la dependencia, pues creen que del mismo modo que un adicto elige comenzar a tomar una droga, también deberá ser capaz de dejar de tomarla. **Cuando pensamos que se trata de algo que nosotros elegimos o queremos es difícil imaginar que alguien desee tener una enfermedad.**

Pero la adicción cumple los **criterios que cumplen otras enfermedades** que son más fáciles de identificar como las enfermedades físicas (un tumor, la diabetes, la artritis, etc.):

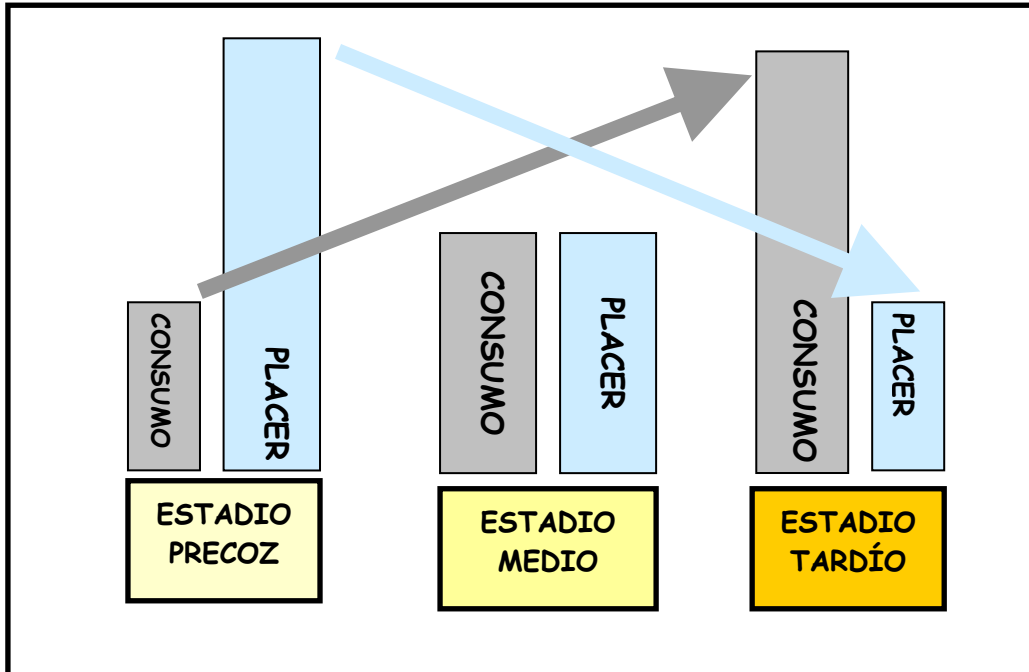
Diagnosticable	→	Signos y síntomas que nos indican su presencia
Primaria	→	No se debe a una enfermedad ya existente
Tratable	→	Los síntomas se pueden eliminar tras la abstinencia total, y disminuir el riesgo de recaída mediante cambios permanentes en el estilo de vida
Predecible y de curso progresivo	→	Enfermedad crónica que se puede hacer progresivamente más severa si no se trata

Estadios que se suelen dar con el consumo de sustancias



La cantidad de sustancia que se consume y el efecto de placer que ésta produce van cambiando a lo largo de los diferentes estadios. De esta forma, en el estadio precoz con poca cantidad de droga obtienes unos efectos placenteros muy grandes; después, cuando llegas al estadio medio notas que te hace falta tomar más cantidades de sustancia para obtener un efecto similar al que obtenías anteriormente y en ocasiones este placer es algo menor; finalmente, si alcanzas el estadio tardío la cantidad de consumo ha aumentado mucho y los efectos que notas no son ni la mitad de agradables que cuando empezaste.

La siguiente gráfica expone de una manera sencilla este hecho, al que denominamos efecto de **TOLERANCIA** de la droga:



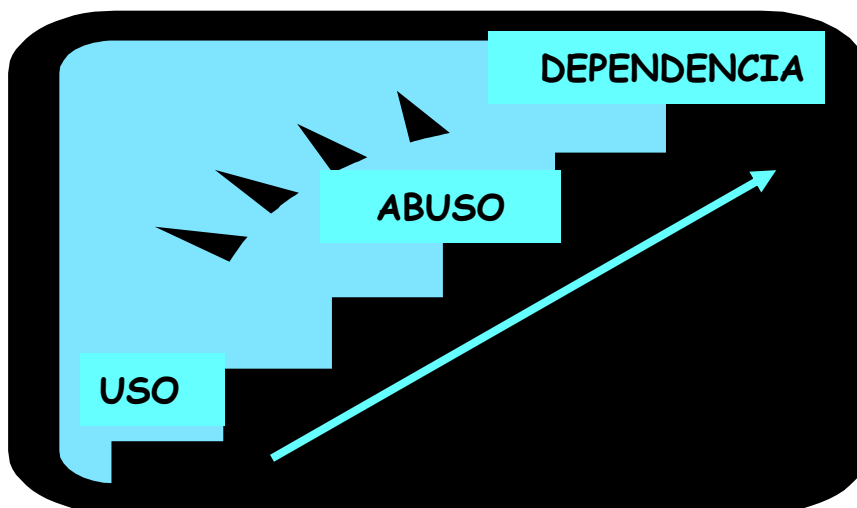
Puedes observar que tu **cantidad** de consumo de la **sustancia** ha ido **aumentando** a lo largo del tiempo y que, por el contrario, **el placer**, la satisfacción y el bienestar que te producía al principio va **disminuyendo** y llegará un momento que ese efecto placentero desaparezca por mucha cantidad de sustancia que consumas.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA



Unido al efecto de **TOLERANCIA**, está el concepto de **SÍNDROME DE ABSTINENCIA**. Tu cuerpo ha generado tal adicción a la droga, que ha cambiado su forma de ver las cosas, ahora se siente mal cuando no le das su dosis de sustancia, te pide la droga en forma de sudores, abatimiento, nerviosismo, irritabilidad, cansancio y malestar en general. De esta forma, tú sabes que proporcionándole lo que quiere dejará de protestar y los efectos negativos que sientes se esfumarán pero por un corto espacio de tiempo, pues sabes que en cuanto desaparezcan los efectos de la droga volverás a consumir para aliviar el malestar que te produce estar sin ella. Entrando así en un **círculo vicioso**, donde ya no **se consume** para sentir placer, sino **para evitar los efectos negativos que sentimos cuando no tenemos la droga**.

Dentro del consumo de sustancias se dan varios "escalones" que se diferencian por el tiempo, la cantidad y el grado en el que afecta a tu vida la toma de la droga.



1

PRIMER ESCALÓN

"EL USO"

El USO de una sustancia es el consumo, la utilización o el gasto de la droga sin que se produzcan efectos médicos, sociales o familiares.

Puede ser un consumo aislado, como la primera vez que la pruebas, y su consumo de manera ocasional, sin habitualidad, sin que sientas nada negativo si no la consumes y sin que necesites cada vez más

Cuando llegas al escalón del abuso los consumos ya son más a menudo. Sientes que cada vez necesitas más cantidad de droga para notar sus efectos, no te diviertes si no consumes y empieza a afectar a tu funcionamiento normal en el trabajo, o empiezas a tener algún problema en casa o con tu pareja....

2

SEGUNDO PASO

"EL ABUSO"

3

ÚLTIMO ESCALÓN

"LA DEPENDENCIA"

LO QUE MÁS DESTACA EN ESTE ESCALÓN...

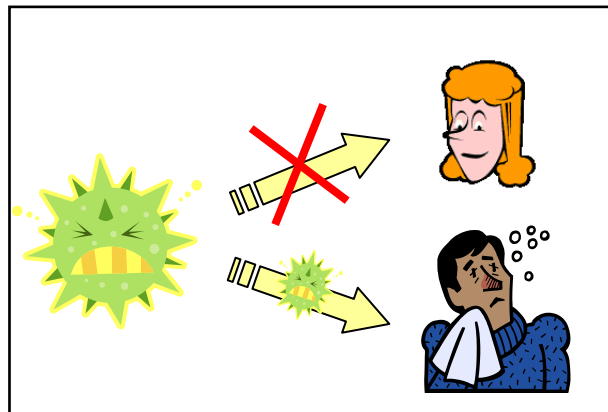
- Un deseo muy fuerte de llevar a cabo el consumo
- Pérdida de la capacidad de autocontrol y no consumir
- Malestar y angustia cuando no se consigue consumir (Síndrome de Abstinencia)
- Seguir consumiendo a pesar de ser consciente de que te está causando muchos problemas

A la hora de encontrarte en un escalón u otro también va a depender de algunas cosas como tu forma de ser, como te ha afectado a nivel orgánico (cerebro), quienes son tus amigos, como te llevas con tu familia, cuales son tus aficiones, como te desenvuelves en el trabajo, etc

Y muchas veces una de las cosas que te pueden llamar la atención puede ser ¿Por qué amigos míos que empezaron consumiendo como yo consiguieron dejarlo y no llegaron al último escalón de la dependencia?

La respuesta es que somos personas diferentes y cada uno tenemos distintas características que hacen que seamos más o menos vulnerables a la hora de desarrollar un problema con las drogas.

Las adicciones se parecen a las enfermedades infecciosas en muchos aspectos. Un virus o una bacteria afecta a determinadas personas, pero no a todo el mundo; algunos podemos coger una gripe y otro no viviendo en la misma casa.



Es interesante que sepas que una vez que se llega al final de la escalera ya no hay marcha atrás. Nunca podrás tener un consumo controlado.

Cuando desarrollamos una dependencia a una sustancia, ésta se convierte en enfermedad crónica.

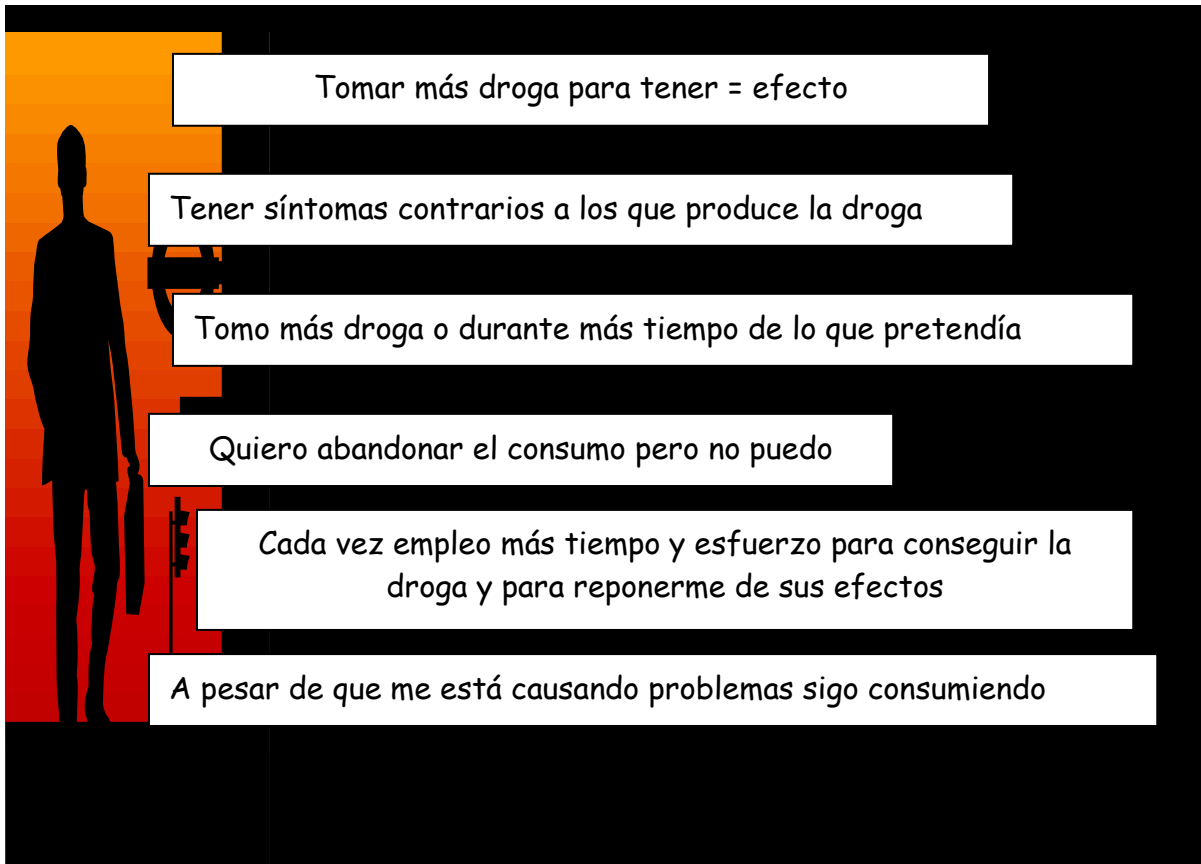
Nuestro cerebro ha desarrollado una serie de modificaciones que son irreversibles aunque mediante la abstinencia podemos bloquear la escalera y hacer que deje de funcionar.

Sólo mediante la ABSTINENCIA conseguirás bloquear la escalera y hacer que deje de funcionar

¿Cuándo se considera a una persona dependiente?

Cuando se da una repetición del consumo de la sustancia que nos lleva a un deterioro o malestar notable en algún momento durante un periodo continuado de un año.

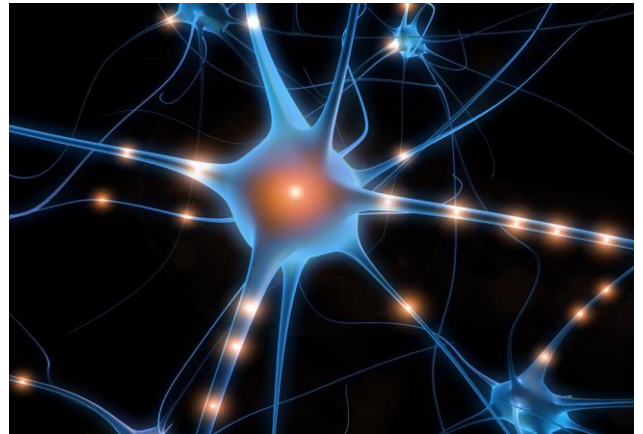
Únicamente con que se cumplan tres de las siguientes:



Que no consumas todos los días no significa que no tengas un problema importante con las drogas

¿CÓMO FUNCIONA MI CEREBRO ANTE UNA DROGA?

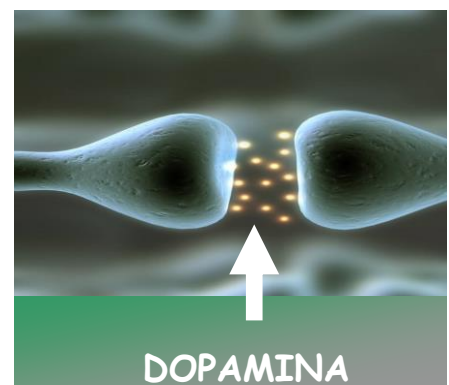
El cerebro es uno de los órganos del **Sistema Nervioso Central** y está formado por **Neuronas**. Si imaginamos el cerebro como un edificio, las neuronas serían los ladrillos que la formarían. Estas neuronas están conectadas unas con otras formando una especie de red.



Cada parte del cerebro se encarga de una función concreta. Hay partes que se encargan del movimiento, otras de interpretar la información, otras de la memoria, el lenguaje, etc.

La parte del cerebro que se encarga de que disfrutemos con las cosas que llamaremos **Centro del Placer**. Es una parte fundamental del cerebro pues garantiza nuestra supervivencia haciendo que las conductas que son imprescindibles para la vida resulten placenteras. Algunas de las conductas con las que encontramos placer son la alimentación, el sueño, el sexo...etc.

Como hemos comentado las neuronas están conectadas entre ellas. El mecanismo por el que obtenemos placer es gracias, principalmente, a la liberación de **Dopamina**, una sustancia que se encuentra de forma natural en el cerebro. Ante un estímulo placentero (por ejemplo la



conducta de comer) una neurona libera dopamina, que es recogida por otra neurona mediante unas **"patitas"**.

Ahora que hemos explicado como funciona de forma general **el Centro del Placer**, veremos cómo actúan las drogas sobre él.

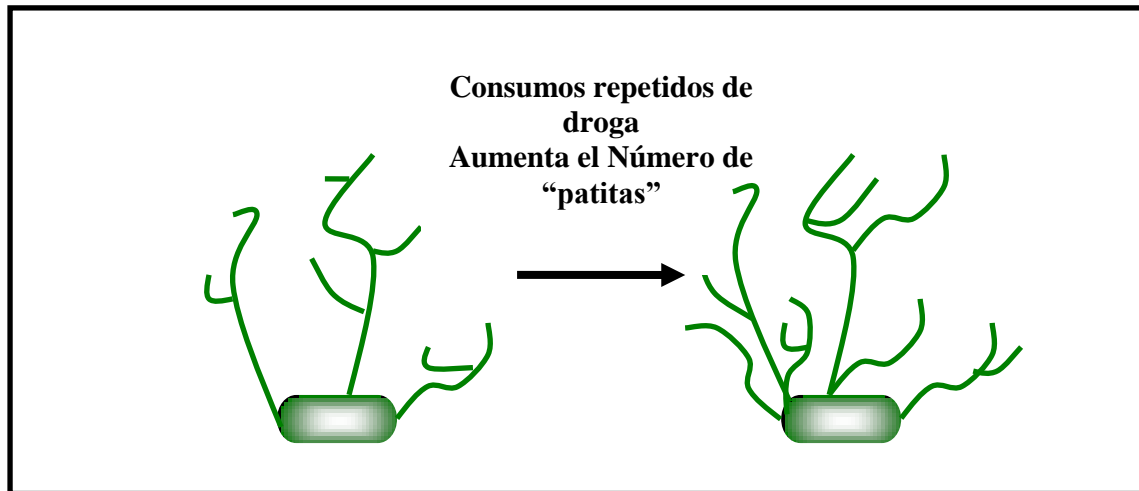
Cuando tomamos cualquier droga, viaja por nuestro organismo hasta el centro del placer. Una vez allí, produce que se libere mucha más Dopamina de la que se liberaría ante cualquier otro estímulo placentero. Por ejemplo, ante la comida se liberan 4 ud. de Dopamina mientras que ante una raya de Coca se liberan 70 ud. Por eso inicialmente sentimos tanto placer al consumir drogas.

Ante tanta cantidad de Dopamina libre en el cerebro, no bastan las patitas de las neuronas para recogerla, por lo que el cerebro para resolver esta cuestión, hace que a las neuronas les crezcan más "patitas".

Este crecimiento anormal de "patitas" para recoger la Dopamina es el principal efecto de las drogas a nivel físico, puesto que modifica el cerebro de forma permanente. ¿Y qué consecuencia tiene que ahora tengamos muchas más "patitas" en nuestras neuronas?

En primer lugar, al tratarse de un **cambio físico** en nuestro cerebro, significa que nos encontramos ante una **enfermedad**. Al igual que un tumor o unos niveles anormales de sustancias los consideramos una enfermedad, la adicción debe considerarse como tal pues supone cambios a nivel anatómico del cerebro, que son además irreversibles.

En segundo lugar, estos cambios son **irreversibles**, por lo que las "patitas" no van a desaparecer. Además las "patitas" son muy exigentes y demandan cada vez cantidades mayores de droga.



Con la abstinencia podemos lograr controlarlas y "adormecerlas", pero es necesario tenerlas siempre bajo control.

En tercer lugar nos permiten entender cómo funciona la adicción: ahora, como tenemos muchas más "patitas" en nuestras neuronas, necesitamos mucha más cantidad de Dopamina para que sea recogida por ellas, por lo que no es suficiente con la que genera de forma natural el cerebro. Necesitamos la Droga para que nos ayude a alimentar a las cada vez más exigentes "patitas".

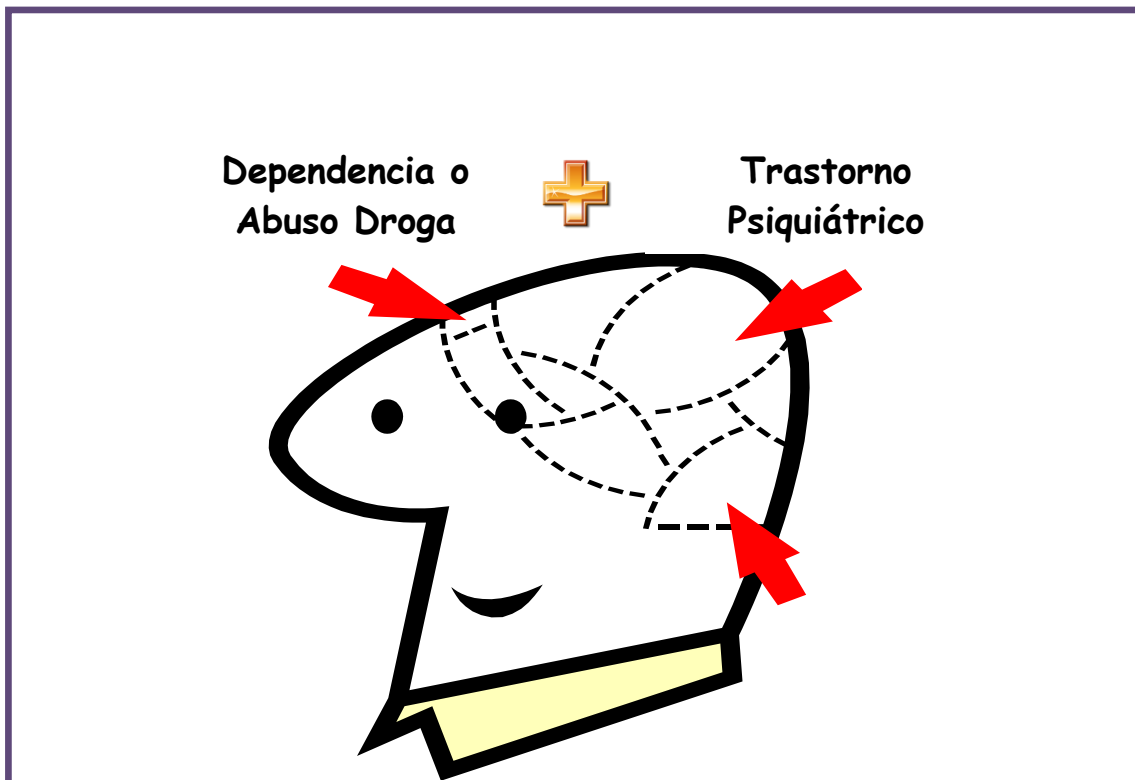
Ante tanto trabajo añadido, nuestras neuronas empiezan a cansarse. Cada vez les cuesta más generar Dopamina, aun "ayudándolas" con la Droga para que aumenten su producción, se encuentran agotadas. Por eso cada vez es necesaria más cantidad de droga para producir la misma cantidad de Dopamina. Así se produce el fenómeno de **la Tolerancia**, por el cual necesitamos consumir cada vez cantidades más elevadas para obtener el mismo placer.

Finalmente, como el cerebro se ha acostumbrado a grandes cantidades de **Dopamina** para sentir placer, dejamos de sentirlo con las cosas naturales, como comer, estar con amigos, el sexo, el deporte...ya que no pueden alcanzar los niveles que proporciona la droga. Por este motivo al principio de mantenernos abstinentes no encontraremos satisfacción con las cosas que antes si que nos la proporcionaban, tendremos que esperar un tiempo para volver a sentir el placer que obteníamos con las cosas naturales.

PATOLOGÍA DUAL

¿Qué es la patología dual?

Es cuando coexisten juntos un trastorno psiquiátrico (p. ej. depresión, ansiedad, esquizofrenia, etc.) y una enfermedad mental de dependencia o abuso a sustancias tóxicas



Cuando padeces una enfermedad psiquiátrica es más habitual desarrollar una dependencia o abuso de drogas. Ya que intentas aliviar tus síntomas desagradables de la enfermedad o para contrarrestar los efectos secundarios de la medicación. A lo mejor en alguna ocasión cuando te has encontrado ansioso has bebido alcohol para calmarte o cuando te has sentido deprimido has consumido cocaína para tener una sensación de placer.

Al ocurrir esta situación aunque en un primer momento te sientas aliviado, lo que te ocurrirá es que a medio y largo plazo empeorará tus síntomas y el tratamiento será mucho más complejo, ya que la sustancia tóxica refuerza y empeora tu salud mental.



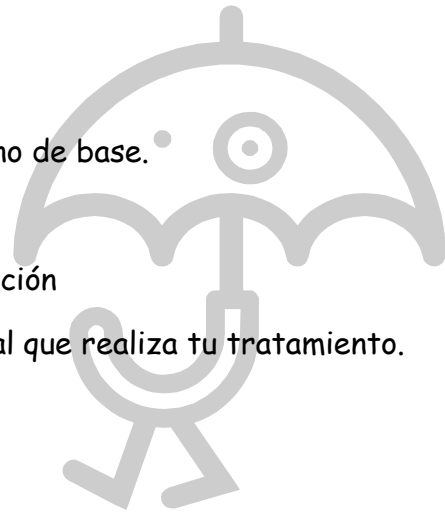
Por esta razón resulta tan importante el mantenerse abstinentes sin consumir ninguna clase de droga, ya que el consumo puede empeorar los síntomas de la enfermedad mental

Para que suceda esto no hace falta que tengas una dependencia, en la mayoría de las ocasiones el simple consumo de la droga afectará a tu estado mental siendo totalmente incompatible con tu recuperación.

Por otro lado, el que tu consumas sustancias tóxicas puede precipitar la aparición y desarrollo de una enfermedad psiquiátrica. De esta forma, una dosis excesiva de cannabis puede precipitar una esquizofrenia, el consumo de cocaína y/o alcohol puede dar lugar a que sufras una depresión, un trastorno de control de impulsos o un trastorno de ansiedad, entre otros.

¿QUÉ PROTEGE TU RECUPERACIÓN?

- Estabilizar o anular la sintomatología de tu trastorno de base.
- Conseguir la abstinencia plena.
- Mejorar el cumplimiento de las pautas de tu medicación
- Tener una relación de cooperación con el profesional que realiza tu tratamiento.



¿QUÉ EMPEORA TU RECUPERACIÓN?

- El desconocimiento o negativa de tu enfermedad mental y/o del problema del consumo.
- El no cumplimiento terapéutico y farmacológico de las dos enfermedades. Ya que puedes dejar de atender a uno de los problemas pensando que así te recuperarás, como cumplir tu medicación por la ansiedad y seguir bebiendo alcohol.
- El querer una solución inmediata y no respetar el curso del tratamiento en este tipo de patología más complejo.



Las dos enfermedades son igual de importantes.
¡No te la juegues!

¿Qué es?

La cocaína es una droga **estimulante** del sistema nervioso central y se considera una de las más adictivas y peligrosas. Esta droga se manifiesta por aumento de la actividad y disminución del sueño y del apetito. Se trata de una sustancia que posee una incomparable capacidad de recompensa y refuerzo positivo, por lo que en contra de lo que algunos piensen, tiene una **enorme capacidad adictiva** incluido el riesgo de generar dependencia.

Sus síntomas más importantes tienen que ver con alteraciones del estado de ánimo. Muchas personas piensan que el estado de ánimo únicamente está relacionado con factores psicológicos, pero nada más lejos de la realidad, cuando nos sentimos decaídos o cuando experimentamos una gran alegría nuestro cerebro está sufriendo una serie de modificaciones en la liberación de algunas sustancias, por lo que el componente físico es muy importante a la hora de hablar de los síntomas que provoca el consumo de cocaína y está influyendo en el desarrollo de la enfermedad. Uno de los factores del componente físico es la alteración de sustancias químicas en el cerebro, donde la Dopamina juega un papel esencial. Los niveles de Dopamina en el cerebro aumentan a causa del uso crónico de drogas y crea el deseo compulsivo de la sustancia, deteriorando las capacidades cognitivas y el rechazo voluntario. Este aumento de Dopamina produce la euforia por la presencia de cocaína en el cerebro, ya que la Dopamina es la sustancia que se encarga de las sensaciones de placer y bienestar en nuestro cerebro. Por lo tanto la cocaína altera tu cerebro hasta convertirte en un consumidor compulsivo.

¿Qué efectos tiene en el organismo?

Algunos de los efectos que produce la cocaína en nuestro organismo son:

- **Provoca un estado de excitación**, no nos podemos estar quietos, aumenta el nivel de actividad de la persona.
- **Cambios en el estado de ánimo**, pudiendo provocar crisis de ansiedad
- **Aumento inicial de la atención y la concentración**, aunque este efecto es pasajero.
- **Aumento del ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria** lo que puede provocar a largo plazo problemas en estos sistemas.

EFFECTOS DE LA COCAÍNA

A Corto Plazo

Euforia
Activación
Estado de Alerta
El corazón late muy rápido
Sudoración
Aumento de la temperatura corporal
Sequedad de Boca
Dilatación de las pupilas

A Largo Plazo

Cansancio
Fatiga
Depresión
Irritabilidad
Enfado
No poder dormir bien
Dormir mucho
No tener ganas de hacer cosas
Ideas paranoides (de persecución, de grandeza..)
Problemas nasales
Daños en sistema circulatorio y respiratorio

Recordemos que la Dopamina es la sustancia más importante en el centro de recompensa del cerebro, esta sustancia es la encargada de que sintamos placer ante determinadas cosas (una buena comida, la práctica de mi deporte favorito, el sexo...). La cocaína altera el proceso de actuación de la dopamina haciendo que ésta se multiplique y el cerebro comienza a producir grandes cantidades de esta sustancia.

Por este motivo el consumo continuado de cocaína reduce la capacidad de la persona de experimentar placer de forma natural y les hace menos sensibles a las gratificaciones y emociones. Y aquí es cuando se muestra el papel tan adictivo de la cocaína, sin ella perdemos nuestra capacidad para experimentar placer y sentirnos bien.

Al principio con la cocaína lo que se busca es **placer, euforia, desinhibición**, aumento de la **capacidad mental**, más **interés** por la gente, búsqueda de **satisfacción**, etc....

Pero tu adicción te lleva a nada te **produce placer, falta de motivaciones, depresión, aislamiento, problemas** con seres queridos, problemas de atención y concentración, **disminución del interés** por las cosas, **disminución del deseo sexual** e incluso **impotencia, problemas económicos y laborales.**

Con el tiempo los efectos de la cocaína se transforman en negativos y pueden afectar a tu vida seriamente



Que la enfermedad de dependencia a la cocaína sea crónica quiere decir que sigue existiendo aunque no se realicen consumos continuados. Si alguien se mantiene abstinente durante un largo periodo de tiempo, en el momento que tenga algún contacto con la droga, por pequeño que sea, sufrirá de nuevo los síntomas del estadio tardío o del final de la escalera que explicábamos con anterioridad.

A pesar de que la búsqueda o fantasía de volver al periodo de las primeras sensaciones con la droga hace que vuelvas a consumir, aquella euforia inicial que sentías en el estadio precoz no se vuelve a experimentar.



**Nunca volverás a experimentar las mismas sensaciones
que cuando empezaste a consumir**

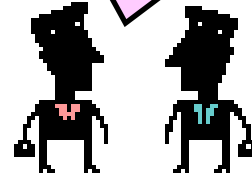
MITOS Y REALIDADES DEL CONSUMO DE COCAÍNA

REALIDAD

La cocaína es una de las drogas con más capacidad de generar adicción lo que hace que perdamos el control sobre su consumo. Consumir los fines de semana supone hacerlo más de 100 días al año, además durante la semana tardamos en recuperarnos de sus efectos, por lo que no es sólo cuestión de los fines de semana

MITO

Su uso es fácil de controlar, no pasa nada si sólo se consume los fines de semana

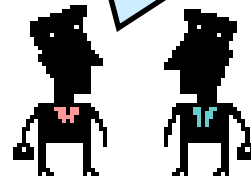


REALIDAD

El consumo habitual de cocaína hace que sintamos menos deseo sexual y puede ocasionar problemas de erección y eyaculación en los chicos, incluso pudiendo producir impotencia e infertilidad

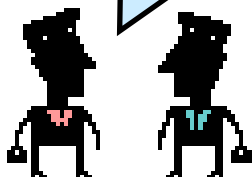
MITO

Bajo el efecto de la coca puedo tener relaciones sexuales mucho más placenteras y satisfactorias



MITO

Ayuda a quitar los efectos del Alcohol, puede ayudarme a no dar positivo en los controles.



REALIDAD

Aunque te sientes activo y con control, el alcohol sigue estando en la sangre y darás positivo en los controles de alcoholemia. Además el efecto de subida de la coca solo dura unos 20 minutos, después vendrá el bajón de golpe.

ALCOHOL Y COCAÍNA

Los pacientes que solicitan tratamiento por consumo de cocaína y abuso de alcohol, presentan peculiaridades respecto de los que sólo consumen cocaína.

La ingesta de alcohol puede presentarse como detonante del **craving** (deseos de consumo de cocaína) y/o como conducta de búsqueda compulsiva de cocaína.

Esto puede influir en que haya una mayor pérdida de control del consumo, más problemas sociales, más conductas de riesgo

La presencia de un metabolito denominado **Cocaetileno**, resultante del consumo simultáneo de **alcohol y cocaína**, podría explicar, la mayor toxicidad y compulsividad de estos episodios.

La interacción metabólica alcohol-cocaína incrementa el potencial tóxico de ambas sustancias por separado.

También se cree que pueden existir concentraciones de cocaetileno más significativas cuando el alcohol se administra previamente a la cocaína.

Por este motivo, se valora más grave o preocupante cuando se tiene un consumo conjunto de alcohol y cocaína. Siendo de vital importancia para el éxito del tratamiento que se mantenga la abstinencia absoluta de ambas sustancias.



ALCOHOL + COCAÍNA = + PÉRDIDA DE CONTROL

¿Cómo afecta en el organismo?

El alcohol es una droga **depresora** del sistema nervioso central, que hace más lento su funcionamiento. Una vez en sangre, el alcohol se distribuye por todo el organismo, afectando de forma especial a la actividad del cerebro.

Las concentraciones mayores en sangre se producen entre los 30 y 90 minutos después de haber ingerido la bebida, lo que provoca que no seas consciente de que estás bebiendo en exceso hasta que se perciben los primeros efectos (mareos, descoordinación, etc.) La eliminación completa del alcohol del organismo tarda entre 8 y 10 horas.

A pesar de ser una sustancia depresora del sistema nervioso, **el alcohol** produce en un primer momento cierta sensación de **euforia y desinhibición** debido a que, entre otras funciones cerebrales el alcohol adormece los mecanismos que hacen que seamos capaces de controlarnos y actuar conforme a las normas sociales establecidas, provocando la **pérdida de control** sobre nuestro comportamiento. Esto explica porqué cuando estás bajo los efectos del alcohol haces o dices cosas que no harías en condiciones normales.

Son estos efectos desinhibidores los que muchas personas buscan cuando beben, tratando con ello superar la timidez o entablar relaciones con otras personas.



Pero es importante saber que la euforia y la desinhibición inicial van seguidas de sueño y cansancio, descoordinación, alteración de la memoria y la percepción y reducción del rendimiento intelectual y físico entre otras cosas.

EFFECTOS AL BEBER ALCOHOL



**Las dosis altas provocan vómitos y mareos.
También pérdida de conciencia y coma
etélico**

CIRCUNSTANCIAS A TENER EN CUENTA

SEXO: las mujeres toleran peor el alcohol

PESO: efectos más intensos en personas más delgadas

MEZCLA CON OTRAS DROGAS: se potencian los efectos y resultados imprevisibles

MEZCLA DE BEBIDAS CON GAS: aceleran la intoxicación

RAPIDEZ A LA HORA DE BEBER: concentrar el consumo de alcohol en un breve periodo de tiempo hace que se potencien los efectos

El Alcohol es la droga psicoactiva de consumo más extendido en España. Un porcentaje importante de la población general española presentan un **consumo de riesgo** (40 gr. 4 copas de vino/ cerveza al día y 20 gr. de en mujeres → 2 copas de vino o cerveza al día).

El alcohol es el tercer factor de riesgo para la salud (tanto para la aparición de enfermedades como la muerte prematura) más importante por detrás del tabaco y la hipertensión arterial. Como factor de riesgo para la salud es tres veces más importante que la diabetes y cinco veces que el asma.

El alcohol puede inducir trastornos mentales, depresión ansiedad, inestabilidad emocional, trastornos del sueño... y no tan solo en personas que presentan una dependencia al alcohol sino también en las que hacen un consumo excesivo de alcohol. El consumo excesivo de alcohol lo podemos clasificar en tres grandes grupos: **consumo de riesgo, abuso y dependencia**

CONSUMO de RIESGO

Es un consumo excesivo que si bien aumenta las probabilidades de sufrir consecuencias adversas (médicas, psiquiátricas, familiares, sociales, etc.) todavía no se han producido.

Este tipo de consumo supera los límites del consumo moderado o prudente y aumenta los riesgos de sufrir enfermedades, accidentes, lesiones o trastornos mentales o del comportamiento.

El **consumo de riesgo** ha sido definido como un **consumo casi diario** superior a 40 gramos en hombres y 20 gramos en mujeres.

Consumo de riesgo englobaría **el beber hasta la embriaguez**, produciendo un deterioro de la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones y la capacidad de autocontrol del comportamiento. En ese estado presentamos una desinhibición de impulsos sexuales y agresivos que favorecen la aparición de discusiones, peleas, agresiones, relaciones sexuales no planificadas o abuso sexual. Además el deterioro que tenemos en la actividad motora puede ser la causa de accidentes y lesiones, como caídas en la calle, en el trabajo o en el propio hogar.



Y también englobaría el **consumo ocasional de riesgo** cuando hacemos un consumo concentrado de varias consumiciones alcohólicas en pocas horas.

El consumo de riesgo de alcohol es motivo de gran preocupación sanitaria y social dado que su prevalencia es más elevada que el alcoholismo, puede causar las mismas enfermedades médicas y psiquiátricas, lo cual supone un importante reto para la prevención de enfermedades médicas, mentales y del comportamiento, agresividad, violencia, suicidio y mayor vulnerabilidad hacia la dependencia de otras drogas.

Consumo PERJUDICIAL/ ABUSO alcohol

Es un consumo que ya ha afectado a tu salud física (p. e daño en el hígado) o psicológica (depresión).

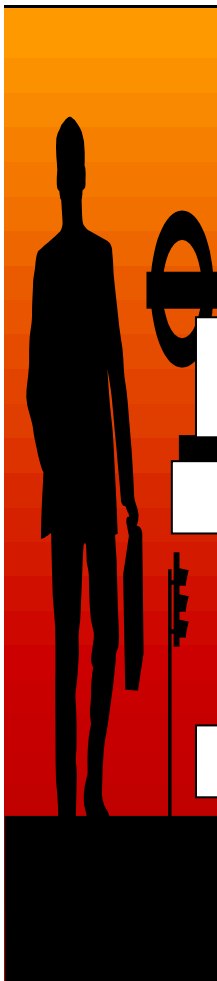
En la práctica se tiende a considerar que un consumo regular por encima de los 60 gr/día de alcohol en el hombre y los 40 gr/ día en la mujer es probable que llegue a provocar consecuencias adversas características del consumo.

Para saber **cuándo estoy abusando del alcohol** siendo éste perjudicial para mi salud física y psicológica se dan las siguientes pistas:

<p>Tengo un consumo recurrente</p>	<p>Me impide cumplir mis obligaciones en el trabajo, estudios o en la casa: ausencias o rendimiento pobre en el trabajo, suspensiones o expulsiones en la escuela, descuido de los niños o de la casa</p>
<p>Bebo de forma repetida</p>	<p>Hacerlo es físicamente peligroso (conducir un automóvil, estoy embarazada o accionar una máquina bajo los efectos del alcohol)</p>
<p>Tengo problemas legales</p>	<p>Repetidos relacionados con el alcohol (multas o retirada del carnet de conducir, arrestos por comportamiento escandaloso)</p>
<p>Sigo bebiendo</p>	<p>Aún sabiendo que me trae problemas interpersonales o sociales (discusiones con mi pareja, violencia física, ruptura de amistades)</p>

DEPENDENCIA

Se caracteriza por la **dificultad** que puedes tener a la hora de **controlar el consumo** de bebidas alcohólicas. En las fases iniciales de la enfermedad podemos ejercer algún tipo de control sobre la cantidad y las ocasiones de consumo de alcohol, pero poco a poco la conducta de beber se va haciendo más automática y en consecuencia sufrimos una pérdida de control muy grave.



Necesito cada vez más alcohol para tener el efecto deseado

Presencia del síndrome de Abstinencia.
Siento temblores, nerviosismo...cuando no tomo alcohol.

Consumo más cantidad o durante más tiempo de lo que quería hacer. Solo quería tomarme una copa!

Intento frenar el consumo, pero no puedo. Está fuera de mi control

Paso mucho tiempo consiguiendo la bebida, tomándola o recuperándome de sus efectos.

A pesar de que me está causando problemas sigo bebiendo

He dejado de realizar actividades, como quedar con amigos, cosas del trabajo...

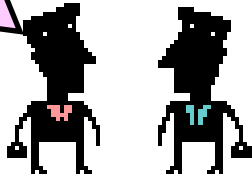
EL ALCOHOL ES UNA DROGA MÁS



MITOS SOBRE EL ALCOHOL

MITO

No se puede acabar teniendo problemas con el alcohol solo por beber cerveza



REALIDAD

Lo que hace alcohólico es la presencia de determinadas cantidades de alcohol, independientemente del tipo de bebida que lo contenga.

MITO

El alcohol ayuda a deshinibirse sexualmente

REALIDAD

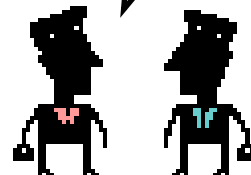
Algunas personas han hecho cosas bajo los efectos del alcohol de las que después se han arrepentido. Al disminuir el autocontrol y provocar un estado de euforia, debilita ciertas barreras (a menudo protectoras) que la racionalidad puede poner en el campo sexual.

REALIDAD

El alcohol no cura nada. (En medicina sólo se utiliza como desinfectante). Otra cosa es que disimule estos sentimientos, que los esconda, por la desinhibición que produce; pero no los cura, no los soluciona.

MITO

Mejora las relaciones con los demás, ya que ayuda a ser más sociable



CANNABIS

El **Cannabis**, conocido coloquialmente como "**Marihuana, costo, chocolate, hachís**...etc., es una droga que se extrae de las hojas, tallo y resina de una planta y que suele consumirse inhalada. Se suele mezclar con tabaco para elaborar los porros o canutos.

Es la droga más consumida en España después del Tabaco y el Alcohol, y su consumo está muy extendido entre los jóvenes.

EFFECTOS INMEDIATOS DEL CONSUMO DE CANNABIS

Sequedad de boca
Taquicardia
Enrojecimiento ocular
Risa incontrolada
Descoordinación de movimientos
Alteración de la memoria, la atención y la concentración

Entre los consumidores de **Cannabis** está muy extendida la idea de que es una droga "blanda", que no produce adicción, que tiene efectos beneficiosos o curativos, que no tiene efectos secundarios...etc.

Todas estas falsas creencias le otorgan, especialmente entre los jóvenes, la sensación de que no es tan "mala" como otras drogas ni tan perjudicial, y que no les puede crear dependencia.

EFFECTOS A LARGO PLAZO DEL CONSUMO DE CANNABIS



Problemas de memoria y aprendizaje

Bajo rendimiento académico y laboral

Dependencia

Trastornos emocionales como ansiedad y depresión

Trastornos de la personalidad

Enfermedades bronco-pulmonares

Trastornos cardíacos

Psicosis y Esquizofrenia

Algunos de los síntomas que nos pueden indicar que existe un

abuso o dependencia del Cannabis:

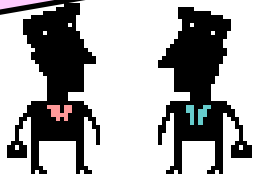
- **Abandono del grupo de amigos no consumidores**
- **Problemas de rendimiento laboral o escolar**
- **Irritabilidad, agresividad, nerviosismo...**
- **Insomnio**
- **Disminución del apetito**
- **Consumo compulsivo de Cannabis**

Por otra parte es importante aclarar algunas de las falsas creencias que existen sobre el Cannabis, ya que conocer el verdadero alcance de las consecuencias de su consumo puede ayudarnos a tomarnos en serio las consecuencias negativas que su consumo tiene para nuestra salud.

MITOS y REALIDADES SOBRE EL CANNABIS

MITO

Es inofensivo para la salud porque es un producto natural



REALIDAD

El consumo de cannabis provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro

MITO

Fumar cannabis es menos perjudicial que fumar tabaco.

REALIDAD

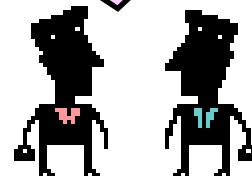
El cannabis tiene muchos más carcinógenos y en mayor cantidad que el tabaco.

REALIDAD

Su consumo continuado puede producir adicción, especialmente si se inicia su consumo durante la adolescencia.

MITO

El consumo de cannabis no produce adicción



EL CANNABIS ES UN DROGA PERTURBADORA DEL SISTEMA NERVIOSO

CRAVING. DESEO DE CONSUMO

RECONOCER LOS PENSAMIENTOS Y DESEOS DE CONSUMO

Una de las cosas fundamentales a trabajar para el cumplimiento de la abstinencia son los **deseos de consumo** y los **pensamientos relacionados con la sustancia**, veamos qué son.

CRAVING/ IMPULSOS

Para tener una comprensión mejor sobre lo que te ocurre con las drogas es importante que conozcas lo que son los **craving** y los **impulsos**.

Craving es la sensación de deseo **irrefrenable por consumir**. Se trata de un impulso muy grande que nos lleva a buscar la sustancia y a querer consumirla para sentir sus efectos placenteros. Hay varias formas diferentes de que se manifieste el craving:

COMO RESPUESTA A:			
Síntomas Abstinencia	Falta de placer	Señales que se condicionan con la droga	A los deseos
<p>Cuando dejamos de consumir también empezamos a notar una disminución en el grado de satisfacción. Sentimos malestar al no consumir</p>	<p>Cuando intento mejorar mi estado de ánimo de forma rápida e intensa.</p> <p>Si estoy aburrido, triste, nervioso.....</p>	<p>Cuando asocias algún estímulo, personas, hora del día, estado emocional, una calle con la sensación de consumir.</p>	<p>Cuando deseas aumentar una conducta positiva (Combinar sexo con drogas) o buscar el poder tener interacciones más divertidas o más desinhibidas.</p>

El craving, o las sensaciones de urgencia por consumir **son frecuentes y normales**, no las debemos interpretar como una señal de fracaso. En lugar de eso debemos detectar qué es lo que lo desencadena y actuar en consecuencia.

Las sensaciones de urgencia por consumir son como las olas del mar, se vuelven intensas en un momento dado, y pasados unos minutos comienzan a disminuir. Por lo que si no consumes cuando estás arriba de la ola tu deseo de hacerlo se irá debilitando y llegará a desaparecer como lo hace una gran ola en el mar.



El tiempo que transcurre entre tu deseo y lo que haces proporciona un intervalo para poder intervenir con **técnicas de control** reduciendo tus oportunidades para que se de el consumo. De esta forma puedes aprender a evitar las sensaciones de urgencia por consumir evitando o eliminando las señales que las desencadenan, algunas de las formas podrían ser:

- Si te es posible, **deja la situación** en la que te encuentras.
- **Distráete durante unos minutos**. Busca una tarea distractora, algo que te guste hacer (ir al cine, hacer ejercicio físico, dar un paseo...), dedícate a ello durante al menos 45 minutos y después casi con toda seguridad, el deseo habrá disminuido.
- **Habla sobre la urgencia de consumo** con alguien que te apoye. También puedes contactar con alguna persona de apoyo y hablar sobre otras cosas,

sobre temas que os interesen a los dos pero que no tengan que ver con el consumo.

- **Visualízate** a ti mismo haciendo surfing por encima de la ola.
- **Recuerda las consecuencias negativas** de consumir
- Háblate a ti mismo mientras tienes la sensación de urgencia, sepárate de la necesidad y de tus sentimientos mirándolos como si fueras un observador externo.

Hay algunos **deseos** que se manifiestan de forma **encubierta** y que es de vital importancia saber reconocer. Estos deseos suelen aparecer después de varios meses sin consumir, período en el que aumenta la confianza en ti y puedes bajar la guardia. Tú mismo puedes tener la sensación de que no tienes ningún deseo, ya que no piensas en el consumo y los estímulos asociados no te dan ganas de consumir, puedes decir frases como "Ya lo tengo superado" o "Ya ni me acuerdo", pero te estás engañando a ti mismo, ya que el deseo aparece disfrazado.

De esta forma debemos **prestar atención a nuestros deseos encubiertos**, aquellos que aparecen y no nos damos cuenta, como por ejemplo el tener sueños muy vívidos relacionados con el consumo. Al despertar suele aparecer un sentimiento de decepción, como si hubiéramos tenido un consumo, en este caso, el cuerpo nos está pidiendo la sustancia, el sueño es una forma encubierta de hacerlo. Un estado de ánimo irritable, con síntomas de intranquilidad, quejas y enfados continuos también puede darnos una señal de nuestros deseos encubiertos, por lo que es muy importante prestarnos atención y observar lo que me está ocurriendo antes de actuar y dejarme llevar por el impulso.

Otra forma muy engañosa de mostrar nuestros deseos encubiertos es el provocar una discusión o un conflicto con algún ser querido, para así sentirnos mal y tener una justificación o razón por la que permitirnos un consumo. Obsérvate a ti mismo en estas situaciones, ¿realmente he favorecido yo la discusión? ¿Lo primero que me ha venido a la mente es realizar un consumo?

PENSAMIENTO ADICTIVOS

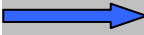

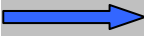
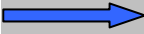
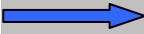

Cuando consumes drogas tienes una forma de pensar que te ayuda a volver a consumir o a sentirte incapaz de dejar la droga. Esta forma de pensar son **creencias adictivas**. Esta forma de pensar tiene una enorme influencia en como te sientas (ansioso, deprimido, alegre...) y en lo que hagas (si consumes, si te aislas o evitas la situación peligrosa que te puede llevar a consumir).

<p>CREENCIAS ANTICIPATORIAS</p>	<p>Pienso en expectativas de Recompensa "Esta noche la voy a liar" "Seguro que no voy a aguantar más sin consumir"</p>
<p>CREENCIAS ORIENTADAS HACIA EL ALIVIO</p>	<p>Si consumo dejaré de estar mal "No puedo soportar estar solo" "He tenido un día horrible, no podré superarlo si no me meto algo"</p>

<p>CREENCIAS PERMISIVAS O DE JUSTIFICACIÓN</p>	<p>Considero que consumir drogas es aceptable aunque me traiga consecuencias</p> <p>"Si no fumo un porro esta noche no podré dormir" "</p> <p>Si no bebo no me lo pasaré bien"</p> <p>"Si no consumo cocaína no podré rendir en el trabajo.</p>
---	--

Para que conseguir tu recuperación debes aprender a cambiar tus creencias adictivas por **creencias de control**. Esta forma de pensar te ayudará a disminuir la probabilidad de tomar drogas.

Algunas de las **creencias de control** serían:

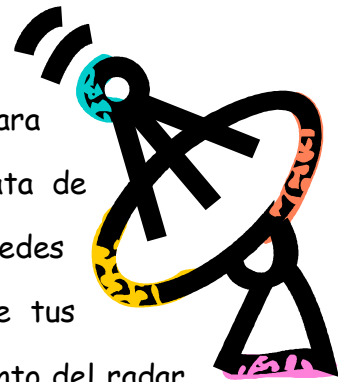
-  Soy capaz de resistir los impulsos
-  La cocaína es perjudicial para mi bienestar
-  Lo que más me interesa en mi vida es estar libre de drogas
-  Si voy con amigos que consumen terminaré consumiendo yo
-  Si dejo de consumir no tendré tantos problemas con mi mujer
-  Si bebo alcohol terminaré consumiendo cocaína.

FACTORES DE ALTO RIESGO PARA LA RECAÍDA

Los **factores de riesgo** son acontecimientos asociados con el consumo de la droga que pueden aparecer durante y después del tratamiento. Estos acontecimientos pueden aparecer en forma de emoción, de cosa, de persona o de situación, por lo que es muy importante que cada uno reconozca sus propios elementos de riesgo y que establezca un plan para hacerles frente, lo que llamamos poner en marcha nuestras propias estrategias de afrontamiento.

RADAR

Para averiguar cuáles son tus propios factores de riesgo para el consumo puedes elaborar un **RADAR**. Este radar trata de enumerar todas las situaciones de peligro con las que te puedes encontrar, se trata de un radar imaginario que detecte tus situaciones de riesgo y te avise del peligro. El funcionamiento del radar será al principio voluntario, pero a medida que lo utilices diariamente se convertirá en automático y rápidamente te avisará.



Para elaborar el radar tienes que pensar en **PERSONAS, LUGARES, COSAS, SITUACIONES Y EMOCIONES** que en tu caso están relacionados con el consumo.

Vamos a ver cuál es tu menú de situaciones de alto riesgo:

PERSONAS

- Personas con las que has consumido
- Personas que te han vendido droga
- Personas que sabes que consumen
- Personas que te recuerdan algún consumo
- Personas que sepas que acaban de consumir en ese momento
- Personas que sepas que están a punto de consumir
- Personas que sepas que están manipulando droga, preparándola para consumir

SITUACIONES O EMOCIONES

- Estado de ánimo decaído
- Estado de ánimo eufórico
- Problemas personales o de pareja
- Problemas en el trabajo
- Problemas económicos
- Discusión con alguna persona
- Horas del día en las que solías consumir o asocias al consumo

LUGARES

- Lugares en los que solías consumir (bares, coche, habitación, salón, baño...)
- Lugares en los que sabes que se está consumiendo
- Lugares en los que sabes que se va a consumir
- Lugares en los que se vende droga
- Lugares que te recuerden algún consumo

COSAS

- Dinero
- Tarjetas de crédito
- Cartera
- Espejos
- Vasos
- ...

CADA UNO TIENE SU PROPIO RADAR, ELABORA EL TUYO y TE AYUDARÁ A EVITAR LAS SITUACIONES DE RIESGO



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento son **recursos** que tú tienes y que puedes emplear en cada una de las situaciones que has señalado en tu radar. Por ejemplo una estrategia de afrontamiento sería "evitar" ir a los bares donde anteriormente consumías o borrar el número de teléfono de la gente que sabes que consume o que vende droga.

Plan de Afrontamiento General para hacer frente a las Situaciones de Riesgo



Elaborar una serie de **teléfonos de emergencia** de personas que sirven de apoyo y con las que puedes contar

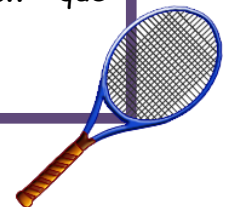
Elaborar una lista de las consecuencias negativas del consumo para tenerla a mano



Elaborar una **lista de pensamientos positivos** para sustituir a los pensamientos de alto riesgo asociados con la droga.



Tener un grupo de **actividades o elementos de distracción** que puedan resultar útiles.



Elaborar una lista de **lugares seguros** en los que puedas superar las crisis con pocas tentaciones para consumir



INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA

Superar una adicción implica un **cambio en el estilo de vida**, lo que conlleva que tanto la persona que tiene la adicción como su familia participen de forma activa en el tratamiento. La familia constituye la más **importante red de apoyo social** en la que el paciente puede apoyarse durante el tratamiento.

Los familiares de las personas con problemas de adicciones a menudo no saben muy bien como deben tratar a su familiar o qué deben hacer ante esta situación. A continuación detallamos algunas de las conductas que se consideran perjudiciales para el paciente y que deben ser evitadas.

Lo que no se debe hacer...	
Minimizar o negar la adicción	"no es para tanto, mucha gente consume drogas hoy en día" "aunque consume habitualmente yo no creo que tenga problemas serios"
Intentar controlar su consumo	"te permito consumir solo los fines de semana" "Sólo puedes beber cuando esté yo"
Protegerle de las consecuencias del consumo	Llamar a su trabajo diciendo que está enfermo
Asumir sus responsabilidades	Pagar sus facturas Haciendo su trabajo
Ayudarle a conseguir drogas	Prestarle dinero si no tiene Acompañarle a sitios donde sabes que puede consumir...

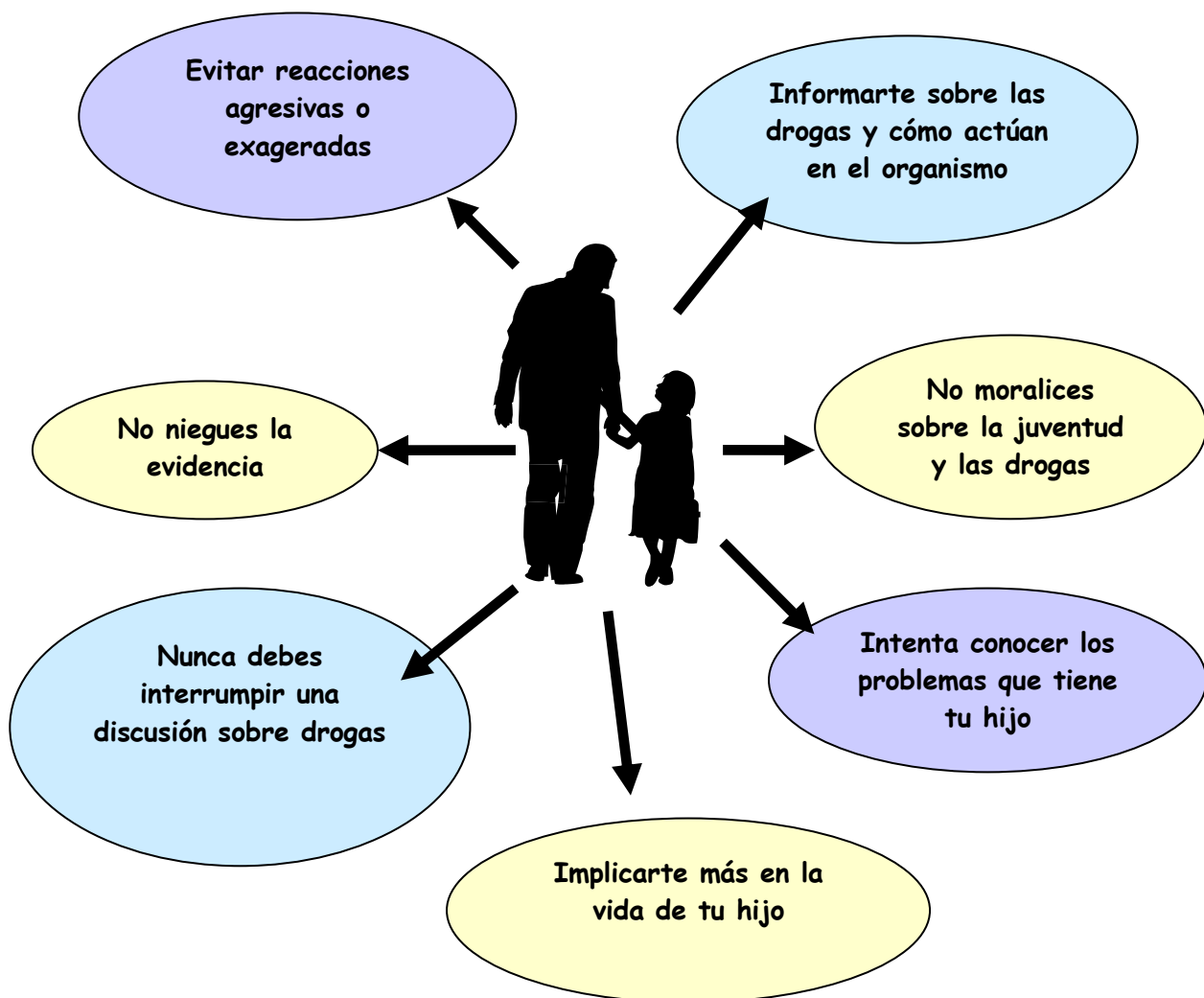
Lo que sí debes hacer...	
Ayudarle a ver que tiene un problema de drogas	Háblale de las consecuencias negativas del consumo
Ayudarle a buscar ayuda	Proporcionarle información sobre profesionales o centros especializados
Aportar Información	Infórmate acerca de la droga que consume y de los problemas que puede ocasionar
Muéstrale tu apoyo	Acompáñale en su tratamiento, tanto en los momentos duros como en los buenos
Involúcrate en el tratamiento	Es indispensable una persona de apoyo para el éxito del tratamiento
Comparte con él actividades de ocio	Propónle cosas para hacer Compartir momentos agradables Practicar juntos algún deporte
Ten muy en cuenta sus esfuerzos	Dile que valoras mucho sus avances y el esfuerzo que está realizando
Motivarle hacia el cumplimiento del tratamiento	Debes estar pendiente de que se toma la medicación En algunos casos suministrar la medicación

Tú eres una parte muy importante en su recuperación



MI HIJO SE DROGA

Si tienes la sospecha de que tu hijo se droga...



Si estás seguro de que tu hijo toma drogas...

- ✓ Asegúrate de que tienes los elementos necesarios para hablar de la situación.
- ✓ Él debe saber que estás a su lado, pero no del lado de las drogas.
- ✓ Tus actitudes no deben excluirlo de las pertenencias afectivas que le corresponden.
- ✓ Debes de tener presente que en esta circunstancia estar a su lado no es lo mismo que estar de su lado.
- ✓ Admitir nuestro amor es diferente a consentir o solidarizarse con sus errores.

- ✓ Vuelve a ampliar tu información sobre la gravedad del problema, la duración y circunstancias del uso de drogas.
- ✓ Si tu hijo acepta la ayuda para afrontar el problema, ofrécele todo tu apoyo para que tenga una atención profesional apropiada.
- ✓ Ante esta situación, los padres deben participar de manera conjunta y evitar los enfrentamientos y dudas, el apoyo mutuo es lo que más necesita su hijo.
- ✓ Consultar con profesional sobre el tema.

Algunas razones que dan los hijos para consumir drogas:

- Para sentirse adultos
- Para integrarse en el grupo
- Para relajarse y sentirse bien
- Para correr riesgos y rebelarse

MI PAREJA SE DROGA

Ser pareja de una persona con problemas de adicción supone vivir una situación realmente compleja en la que es común que se centren todas las energías en el otro. A menudo te darás cuenta de que toda tu vida gira en torno a la adicción de tu pareja, y que has ido dejando de lado las facetas propias e individuales de tu vida.

Al tiempo que es muy importante mantenerte al lado de tu pareja y apoyarle en el tratamiento en la medida que los terapeutas consideren oportuno, debes también reservar un tiempo para ti y para volver a recuperar tu autonomía.

Para ello es recomendable, además de las pautas generales que se han citado arriba, que intentes hacer cosas placenteras para ti, que busques alternativas de ocio, que vuelvas a relacionarte con tus amistades....en resumen, que no olvides que eres una persona con derecho a ser feliz.

QUÉ PUEDO SENTIR...

- ✓ Siempre estoy pendiente de si consume:
Controlando.
- ✓ No quiero ver la realidad. Me autoengaño.
- ✓ No cubro mis necesidades y deseos.
- ✓ Siento que no me ocupo de mi. Autoestima baja.
- ✓ No pongo límites. Amenazo pero no cumplo.
- ✓ Siento que tengo ansiedad y estoy triste.

QUÉ HACER PARA SENTIRME MEJOR...

- ✓ Identificar que tengo un problema
- ✓ Acompañar a mi pareja en el tratamiento. No hacerlo yo por ella.
- ✓ Reforzar mi imagen
- ✓ Pedir ayuda a los demás. Yo sola no puedo con todo.
- ✓ Ser autónoma. Tener mi propia red social.
- ✓ Tomar conciencia del sobrecontrol y la hiperprotección.