

¿Qué es una adicción?

Adicción: una enfermedad que implica el uso continuo de una sustancia a pesar de los graves problemas relacionados con ella, tales como la pérdida sobre el control de su uso, los problemas de salud o las consecuencias sociales negativas.

Señales de adicción

Pérdida de control del uso de la sustancia

- Usar una mayor cantidad que la prevista
- Dificultad para reducir el uso de la sustancia
- Dedicar mucho tiempo a obtener, usar o recuperarse de la sustancia
- Tener **ansias**: deseo intenso de usar la sustancia

Problemas sociales / ocupacionales

- No cumplir con las obligaciones importantes en el trabajo, la escuela o la casa
- Problemas sociales causados por el uso continuo de la sustancia
- Reducir o suspender las actividades sociales o laborales importantes

Uso riesgoso

- Utilizar la sustancia en situaciones en las que pudiera ser físicamente peligroso
- Problemas físicos o psicológicos causados por el uso continuo de la sustancia

Efectos físicos

- Desarrollo de la **tolerancia**: necesitar una mayor cantidad de la sustancia para lograr el efecto deseado
- Síntomas de **privación**: síntomas físicos o psicológicos cuando no se usa la sustancia

Datos sobre la adicción

La adicción es una **enfermedad**. La adicción ocasiona cambios en la estructura y el funcionamiento del cerebro. No es causada por una escasa fuerza de voluntad o ni por defectos del carácter.

La adicción puede evolucionar lentamente y no siempre es fácil de percibir. Muchas personas con adicción continúan funcionando en algunas áreas de su vida, pero tienen problemas en otras áreas.

Una recaída significa volver al uso habitual de la sustancia después de un período de sobriedad. Por otro lado, un lapso es un incidente de uso aislado sin volver a los viejos patrones de uso.

Las recaídas pueden ocurrir en cualquier momento durante la recuperación, la cual es un proceso de por vida. Las personas que se están recuperando corren un mayor riesgo de recaer durante los períodos de estrés.

Tratamiento de la adicción

Terapia individual

El terapeuta ayuda a cambiar los pensamientos y comportamientos relacionados con la sustancia y a motivar un cambio.

Terapia de grupo

Dirigidos por un terapeuta, los miembros se apoyan entre sí para realizar cambios significativos en sus vidas.

Grupos de apoyo

Se reúnen con otras personas que también se están recuperando y participan en un ambiente social libre de sustancias.

Medicamentos

Se utilizan en casos específicos para controlar los síntomas. Son más eficaces cuando se utilizan junto con la terapia.