

## Consejero ERS

Estimado consejero ERS:

**Mi hija de 19 años admite que fuma marihuana varias veces por semana en la universidad. Cuando le hablé al respecto, me dijo que yo era una hipócrita, ya que sabe que su padre y yo fumábamos porros en la universidad. Creo su argumento es válido; sin embargo, me preocupa que considere que fumar porros de forma regular no tenga nada de malo. ¿Qué opina al respecto?**

### Worried Hypocrite

Estimada Worried Hypocrite:

Como ya conoce su pasado en relación con la marihuana, es poco probable que su hija acepte una respuesta en la que no reconozca haberla consumido. Es importante hablar acerca del daño que las personas se hacen a sí mismas hoy en día, ya que la potencia de la marihuana ha aumentado desde los tiempos en que fue a la universidad.

Se ha documentado en varios estudios que la marihuana afecta la capacidad de memoria, de atención y de aprendizaje, aún después de haberla dejado. También es cierto que aquellos que fuman marihuana son más propensos al consumo y al abuso de otras drogas. Su hija también debería tener en cuenta que la marihuana afecta el juicio y puede hacer que las personas sean mucho más vulnerables a que alguien se aproveche de ellas.

Podría decirle algo como: "Puede que tengas razón, parezco una hipócrita. En retrospectiva, dudo que en ese momento hubiera fumado marihuana si hubiera sabido lo que sé ahora. Como madre, quiero protegerte de que cometas algunos de los errores estúpidos que yo cometí de adolescente". Es muy probable que su hija conozca a alguien que tenga problemas de drogas o alcohol. Trate de usar eso como una oportunidad para mantener un diálogo directo y sincero acerca de cómo tomar decisiones inteligentes en la vida. Puede llegar a transformarse en un intercambio que las acerque.

¡Mucha suerte!

Consejero ERS

**¿Quiere enviar una pregunta? Envíe un mensaje de correo electrónico a [aharkleroad@ers-usa.org](mailto:aharkleroad@ers-usa.org)**

## Tratamiento efectivo contra las drogas

*Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas  
(National Institute on Drug Abuse)*

### ¿Qué es un tratamiento contra la adicción a las drogas?

Existen muchas drogas adictivas, por lo que los tratamientos para las diferentes drogas pueden variar. Los tratamientos también varían de acuerdo con las características que presenta el paciente.

Los problemas relacionados con las adicciones a las drogas pueden variar considerablemente de una persona a otra. Los adictos pueden ser personas de cualquier estrato social. Muchos tienen problemas mentales, sociales, de trabajo o de salud que hacen que sus adicciones sean más difíciles de tratar. Incluso si existen pocos problemas relacionados, la gravedad de la adicción varía considerablemente de una persona a otra.

Existen varios enfoques científicos para el tratamiento contra las drogas. Los tratamientos contra la adicción a las drogas utilizan terapias conductuales (como sesiones terapéuticas, terapia cognitiva o psicoterapia), medicación, o ambos. Las terapias conductuales otorgan a las personas estrategias para lidiar con los deseos de consumir drogas, les enseñan maneras de evitar el consumo y prevenir reincidencias, y los ayudan a enfrentar una posible reincidencia en caso de que ocurriera. Cuando las conductas relacionadas con las drogas hacen que una persona esté más expuesta a contraer SIDA o cualquier otra enfermedad infecciosa, la terapia conductual puede ayudar a reducir el riesgo de transmisión de la enfermedad. La administración de casos y la derivación a otros servicios médicos, psicológicos y sociales son factores esenciales en el tratamiento para muchos pacientes. Los mejores programas incluyen una combinación de terapias y otros servicios con el fin de satisfacer las necesidades de cada uno de los pacientes, en los cuales se tienen en cuenta factores tales como la edad, la raza, la cultura, la preferencia sexual, el género, el embarazo, la paternidad y la maternidad, la vivienda y el empleo, así como también el maltrato físico y el abuso sexual.

Los medicamentos, como los antidepresivos, los estabilizadores del ánimo o los neurolépticos pueden ser esenciales para el éxito del tratamiento en pacientes que tienen trastornos mentales simultáneos, como depresión, trastorno de ansiedad, bipolaridad o psicosis.

El tratamiento se puede realizar en diferentes contextos, de variadas formas y con duraciones diversas. Ya que la adicción a las drogas es, en general, un trastorno crónico caracterizado por reincidencias ocasionales, un único tratamiento a

*(Continúa en la página 2)*



## Tratamiento efectivo contra las drogas (continuación de la página 1)

corto plazo no es suficiente. Para muchos, el tratamiento es un proceso a largo plazo en el que se llevan a cabo varias intervenciones e intentos de abstinencia.

### ¿Por qué los drogadictos no pueden dejar las drogas por sí mismos?

La mayoría de las personas adictas al principio creen que pueden dejar de drogarse cuando ellos quieran, y muchos lo intentan sin realizar un tratamiento. Sin embargo, muchos de ellos no logran mantener una abstinencia a largo plazo. Las investigaciones han demostrado que el consumo de drogas a largo plazo trae consigo cambios significativos en el funcionamiento del cerebro que persisten aún después de que la persona deja de consumir drogas. Estos cambios causados por las drogas en el funcionamiento del cerebro pueden verse reflejados en la conducta, incluido el impulso de consumir drogas a pesar de las consecuencias adversas, que es una característica típica de la adicción.

**El consumo de drogas a largo plazo trae consigo cambios significativos en el funcionamiento del cerebro que continúan aún después de que la persona deja de consumir drogas.**

Comprender que las adicciones tienen un componente biológico importante puede ayudar a explicar por qué las personas tienen dificultades para lograr la abstinencia sin seguir un tratamiento. El estrés psicológico que surge del trabajo o de los problemas familiares, de las situaciones sociales (como encontrarse a alguien de nuestro pasado como consumidores) o del entorno (como toparse con calles, objetos o, incluso, con olores relacionados con el consumo de drogas) pueden interactuar con factores biológicos para impedir la abstinencia duradera y hacer que las reincidencias sean más probables. Las investigaciones indican que incluso las personas más adictas pueden participar de forma activa de un tratamiento y que dicha participación activa es esencial para obtener buenos resultados.

**Cita**  
trimestral

*“El mayor descubrimiento de mi generación es que el ser humano puede cambiar su vida cambiando su forma de pensar.”*

– William James

## Principios para lograr un tratamiento efectivo

**1. No hay un solo tratamiento adecuado para todas las personas.** Hallar el entorno adecuado, realizar las intervenciones necesarias y ofrecer los servicios de tratamiento específicos para los problemas y las necesidades particulares de cada persona es esencial para que logre regresar nuevamente a la familia, al trabajo y a la sociedad en general de manera funcional.

**2. Es necesario que el tratamiento sea de fácil acceso.** Ya que las personas adictas a las drogas pueden no estar seguras acerca de comenzar un tratamiento, es fundamental que se aprovechen las oportunidades cuando están listos para comenzar. Aquellos interesados en comenzar un tratamiento pueden verse perdidos si el tratamiento no se encuentra disponible inmediatamente o no es de fácil acceso.

**3. Los tratamientos efectivos atienden varias necesidades de la persona, no solamente su drogadicción.** Para ser efectivo, el tratamiento debe atender tanto el consumo de drogas de la persona como todos los problemas médicos, psicológicos, sociales, vocacionales o legales que estén relacionados.

**4. El plan de tratamiento y de servicios de cada persona se debe evaluar constantemente y modificar cuanto sea necesario de manera tal que se ajuste a cualquier cambio en sus necesidades.** Un paciente puede necesitar una combinación de servicios y de formas de tratamiento diferentes durante el desarrollo del tratamiento y de la recuperación. Además de las sesiones de terapia o psicoterapia, es posible que un paciente necesite medicación, otros servicios médicos, terapia familiar, instrucción para padres, rehabilitación vocacional, y servicios sociales y jurídicos. Es esencial que el enfoque del tratamiento sea adecuado para la persona según su edad, género, etnia y cultura.

**5. Es esencial que el tratamiento dure un período de tiempo adecuado para que sea efectivo.** La duración adecuada para una persona dependerá de sus problemas y necesidades. Las investigaciones demuestran que la mayoría de los pacientes logran una mejora importante a los tres meses aproximadamente de haber comenzado el tratamiento. Después de alcanzar dicha mejora, un tratamiento adicional puede producir grandes avances hacia la recuperación. Ya que las personas en general dejan el tratamiento antes de lo estipulado, los programas deberían incluir estrategias para comprometer a los pacientes con el tratamiento.

**6. Las sesiones terapéuticas (individuales y/o grupales) y otras terapias conductuales son componentes esenciales para lograr un tratamiento efectivo contra la adicción.** En terapia, los pacientes tratan temas de motivación, aprenden herramientas de resistencia ante el consumo de drogas, reemplazan las actividades de consumo de drogas con actividades constructivas y gratificantes que no involucren el consumo, y mejoran las estrategias de resolución de problemas. La terapia conductual también ayuda a construir relaciones interpersonales y a mejorar la capacidad de la persona para que funcione dentro de la familia y en la comunidad.

**7. La medicación es un elemento importante en el tratamiento para muchos pacientes, especialmente cuando se la combina con sesiones terapéuticas y otras terapias conductuales.**

**8. La metadona y el Levo-alfa-acetilmetadol (LAAM) son muy efectivos para que aquellas personas adictas a la heroína o a otros opiáceos puedan estabilizar sus vidas y reducir el consumo de drogas ilegales.**

**9. La naltrexona también es una medicación efectiva para algunos adictos a opiáceos y para pacientes que simultáneamente sufren de dependencia alcohólica.** Para aquellos pacientes con trastornos mentales, tanto los tratamientos conductuales como los de medicación son esenciales.

**10. Las personas adictas con trastornos mentales concurrentes deberían realizar un tratamiento integrado para resolver ambos problemas.** Ya que los trastornos mentales y de adicción en general se dan en la misma persona, aquellos pacientes que presenten alguno de los dos deberían ser examinados y tratados por la coexistencia del otro tipo de trastorno.

**11. La desintoxicación es apenas la primera etapa del tratamiento contra la drogadicción y por sí solo hace poco para modificar el consumo de drogas a largo plazo.** La desintoxicación maneja de forma segura los síntomas físicos agudos de abstinencia causados por el cese de consumo de drogas. Mientras que la desintoxicación sola pocas veces es suficiente para ayudar a las personas adictas a lograr abstinencia a largo plazo, para algunos es un precursor importante para luego realizar un tratamiento efectivo contra el consumo de drogas.

**12. El tratamiento no necesita ser voluntario para ser efectivo.** Una alta motivación puede facilitar el proceso del tratamiento. Los castigos o los incentivos dentro del ámbito familiar, laboral o de justicia penal pueden aumentar de forma considerable tanto el índice de pacientes que comienzan a realizar tratamientos con éxito.

**13. Se debe monitorear constantemente a la persona para detectar un posible consumo de drogas durante el tratamiento.** Puede haber reincidencias en el consumo de drogas durante el tratamiento. El monitoreo objetivo del paciente con relación al consumo de drogas y de alcohol durante el tratamiento, como por ejemplo, mediante análisis de orina u otras pruebas, puede ayudar a que el paciente resista el impulso de consumir drogas. Dicho monitoreo puede servir para que, en caso de encontrar pruebas de consumo de drogas, el plan de tratamiento pueda ser modificado. Comunicar a los pacientes con resultados positivos en los exámenes de consumo de drogas ilegales acerca de dicha situación es un elemento esencial del monitoreo.

**14. Los programas de tratamiento deben incluir el examen de VIH/SIDA, de hepatitis B y C, de tuberculosis y de otras enfermedades infecciosas, y deben proporcionar sesiones terapéuticas para ayudar a los**

**pacientes a modificar aquellas conductas que hacen que tanto ellos como otros corran el riesgo de ser infectados.** Las sesiones terapéuticas pueden ayudar a que los pacientes eviten realizar conductas de alto riesgo. Y también puede ayudar a aquellas personas que ya se encuentran infectadas a manejar la enfermedad.

**15. La recuperación de la drogadicción puede ser un proceso a largo plazo, que generalmente requiere tratamientos de varias etapas.** Al igual que con otras enfermedades crónicas, las reincidencias del consumo de drogas pueden ocurrir durante y después de etapas de tratamiento exitosas. Las personas adictas pueden necesitar tratamientos largos de múltiples etapas para lograr mantener la abstinencia a largo plazo y un funcionamiento completamente restaurado. La participación en programas de autoayuda durante y después del tratamiento ayuda a mantener la abstinencia.

Para más información con respecto al abuso y a la adicción de sustancias, o para realizar una evaluación, comuníquese con el Programa de asistencia al empleado al 1-800-292-2780 para concertar una cita.

## Hechos concretos.

- Entre el 30 y el 60 por ciento de las personas que presentan trastornos de consumo de sustancias reúnen las características de Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD) comórbido. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse)
- Entre las personas que padecen un trastorno psiquiátrico, aquellas a las que se les diagnosticó algún trastorno de personalidad antisocial y las que sufren de episodios maníacos son más propensas a desarrollar problemas de abuso de sustancias. Mental Health America
- Según la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), se pierden 500 millones de días laborales por año debido al alcoholismo.

# ERS Press

A Publication of

Employee Resource Systems, Inc.

An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600

Chicago, Illinois 60602

## Sitios para visitar

➔ <http://www.nida.nih.gov/>

Para obtener información actualizada sobre las tendencias de consumo y de abuso de drogas, las diferentes drogas que se utilizan y las pruebas clínicas, y para acceder a otros vínculos relacionados, visite el sitio del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse).

➔ [http://www.alcoholics-anonymous.org/en\\_is\\_aa\\_for\\_you.cfm?PagelD=71](http://www.alcoholics-anonymous.org/en_is_aa_for_you.cfm?PagelD=71)

"Alcohólicos Anónimos es una hermandad de hombres y mujeres que comparten sus experiencias, su fortaleza y su esperanza para que todos puedan resolver el problema que tienen en común y para ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para formar parte del grupo es el deseo de dejar de tomar alcohol". Para ver si te beneficiarías con el grupo de autoayuda de Alcohólicos Anónimos, accede a este vínculo y responde las 12 preguntas acerca de si necesitas ir a AA o no.

➔ <http://www.drugabuse.gov/StressAlert/StressAlert.html>

En el Boletín de alerta a la comunidad sobre drogas del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, se habla acerca de la relación entre el estrés y el abuso de sustancias. "Los niños que están expuestos a un estrés grave pueden ser más proclives al consumo de drogas. Muchos estudios clínicos y epidemiológicos muestran que existe una fuerte relación entre los factores estresantes psicosociales que ocurren durante la niñez (por ejemplo, la pérdida de algún padre, el abuso sexual, etc.) y la existencia de altos riesgos de depresión, ansiedad, conductas impulsivas y abuso de sustancias durante la adultez".

**¿Está preguntándose si tiene un problema de alcohol o drogas? ¿Es posible que algún familiar necesite ayuda para dejar las drogas o el alcohol? Contáctese con nosotros, su Programa de Asistencia al Empleado, de forma gratuita y confidencial.**

**Editor** Andrea Harkleroad

**Graphic Design** Parameter Design, Inc.

**Printer** Minuteman Press

**ERS Press** is a quarterly newsletter.