

ENTENDIENDO EL ABUSO DE SUSTANCIAS

"¿Cómo puedo superar mi adicción?"

THE **HOPE** LINE

TheHopeLine.com



EL ABUSO DE SUSTANCIAS

El abuso de sustancias y la adicción son problemas complejos. Como lo es con muchas adicciones, a menudo hay razones subyacentes relacionadas con el por qué alguien usa y abusa de las drogas. Los adictos a veces usan drogas para enmascarar el dolor o los problemas emocionales que son resultado de eventos traumáticos de la vida. Otros pueden comenzar a consumir drogas recreativas por diversión y volverse adictos. Cualquiera sea la razón para usar drogas, la adicción trae mucho dolor y problemas. Sin embargo, hay esperanza y ayuda para superar el abuso de sustancias y la adicción.





¿QUÉ ES EL ABUSO DE SUSTANCIAS?

El abuso de sustancias es el uso dañino de sustancias "psicoactivas", como el alcohol y las drogas. Estas sustancias crean una dependencia que daña tanto el cuerpo como la mente, creando una adicción. Las sustancias químicas contenidas en las drogas y sustancias relacionadas alteran la forma en que funciona el sistema de comunicación del cerebro, alterando la forma en que las células nerviosas envían, reciben y procesan información. El consumo de drogas esencialmente cambia las conexiones del cerebro, lo que dificulta la adicción a las sustancias. Es por eso que renunciar y recuperarse requiere más que pura fuerza de voluntad o autocontrol.

SÍNTOMAS DE ABUSO DE SUSTANCIAS Y ADICCIÓN

Los síntomas de abuso de sustancias y adicción son extensos y pueden variar de persona a persona. Los signos más comunes de abuso de sustancias incluyen comportamiento inusual, cambios en hábitos y patrones, que incluyen:

Descuidar responsabilidades

Distanciamiento de familiares, amigos y seres queridos.

Caída de asistencia o desempeño en el trabajo o la escuela

Necesidad inexplicada de dinero o problemas financieros

Cambio repentino en amigos, lugares de reunión y pasatiempos.

Meterse en problemas, como peleas, accidentes y actividades ilegales.

Cambio inexplicable en personalidad o actitud

Cambios repentinos de humor, irritabilidad o arrebatos de ira.

Períodos de hiperactividad inusual, agitación o vértigo.

Falta de motivación; estar letárgico o "ido"

Parece temeroso, ansioso o paranoico

Además de los cambios de comportamiento, estos signos físicos de abuso de sustancias a menudo están presentes:

Ojos irritados, con pupilas más grandes o más pequeñas de lo normal.

Cambios en el apetito

Cambios en los patrones de sueño.

Pérdida o aumento de peso repentino.

Olores inusuales en el aliento, el cuerpo o la ropa.

Temblores, dificultad para hablar o problemas de coordinación.



SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUSTANCIAS Y DROGAS

Hay una variedad de sustancias y drogas comunes que resultan en adicciones. Cada sustancia o droga tiene una combinación específica de efectos sobre el usuario. Aunque las adicciones a veces pueden ser difíciles de detectar, conocer los diversos signos físicos y de comportamiento puede ayudar:

- **Marijuana:** Vidriosos, ojos rojos; hablar en voz alta, risas inapropiadas seguidas por somnolencia; pérdida de interés, motivación; aumento o pérdida de peso
- **Depresores (incluyendo Xanax, Valium, GHB):** Pupilas contraídas; como embriagado: dificultad para concentrarse; torpeza; falta de criterio; dificultad para hablar; somnolencia.
- **Estimulantes (incluyendo incluyendo anfetaminas, cristal de cocaína):** Pupilas dilatadas; hiperactividad; euforia; irritabilidad; ansiedad; conversación excesiva seguida por depresión o sueño excesivo en momentos extraños; puede pasar largos períodos de tiempo sin comer ni dormir; pérdida de peso; sequedad de boca y nariz.
- **Inhalantes (pegamentos, aerosoles, vapores):** Ojos llorosos; visión, memoria y pensamiento deteriorados; secreciones de la nariz o erupciones alrededor de la nariz y la boca; dolores de cabeza y náuseas; aparición de intoxicación; somnolencia; mal control muscular; cambios en el apetito; ansiedad; irritabilidad; Muchas latas / aerosoles en la basura.
- **Alucinógenos (LSD PCP):** Pupilas dilatadas; comportamiento extraño e irracional que incluye paranoia; agresión, alucinaciones; cambios de humor; desprendimiento de las personas; absorción con uno mismo u otros objetos; dificultad para hablar; confusión.
- **Heroína:** Pupilas contraídas; las pupilas no responden a la luz; marcas de agujas; durmiendo en momentos inusuales; transpiración; vómitos; tos, resfriado; espasmos; pérdida de apetito.

Si ha estado tomando un opioide y se pregunta si puede ser adicto, aquí hay algunas preguntas que debe hacerse (esto también puede aplicarse a otros tipos de drogas):

- 1. ¿Has aumentado el uso de opioides (u otro tipo de drogas) con el tiempo?***
- 2. ¿Experimentas síntomas de abstinencia cuando dejas de usar?***
- 3. ¿Usas más de lo que te gustaría, o más de lo prescrito?***
- 4. ¿Has experimentado consecuencias negativas por tu uso?***
- 5. ¿Has pospuesto hacer cosas por tu uso de drogas?***
- 6. ¿Te encuentras pensando obsesivamente en conseguir o usar tu droga?***
- 7. ¿Has hecho intentos fallidos de reducir tu consumo de drogas?***

Si respondiste afirmativamente al menos a tres de esas preguntas, entonces eres adicto a los opioides (u otra droga).



OBTENIENDO AYUDA PARA EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Si estás lidiando con abuso de sustancias, no estás solo. Comprender tu adicción y dar el primer paso hacia conseguir ayuda puede parecer abrumador. Con el apoyo y la ayuda de amigos, familiares y profesionales de la salud, puedes recuperar tu vida. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para comenzar tu recuperación:



No intentes superar tu adicción solo. La recuperación es mucho más fácil cuando se cuenta con el apoyo, el aliento y la orientación de familiares, amigos, ministros y profesionales de la salud, como terapeutas, consejeros y médicos.

Sé abierto y honesto. El consumo de drogas a menudo está directamente relacionado con una experiencia traumática en el pasado u otros problemas. La verdadera recuperación no se trata solo de dejar el abuso de sustancias, sino también de tratar los problemas subyacentes. Busque un consejero o terapeuta en el que confíe para ayudarlo a examinar las emociones y los pensamientos que pueda tener.

Abordar una adicción no se trata solo de fuerza de voluntad. Si bien la perseverancia es importante para superar la adicción, no se trata solo de ser fuerte mentalmente. El abuso de drogas y sustancias cambia las conexiones del cerebro y las células nerviosas, junto con otros impactos en su cuerpo físico. Los profesionales de la salud deben desempeñar un papel en su recuperación y ayudarlo a elaborar un plan que funcione para usted y su cuerpo, como terapias, medicamentos y más.

Sigue adelante. Aquellos que lidian con el abuso de sustancias a veces recaen. Si tienes una recaída, informa a tu sistema de apoyo de médicos, consejeros y familiares. Ellos se preocupan por ti y están ahí para ayudarte a retomar el camino.

Mantente conectado. Tu familia, amigos y seres queridos deben participar en tu recuperación. Asegúrate de reservar tiempo para mantenerte conectado, hablar o hacer actividades divertidas juntos.



SI SE TRATA DE ABUSO DE
DROGAS O SUSTANCIAS, HAY
PERSONAS QUE QUIEREN
AYUDARTE A COMENZAR TU
TRAYECTO A LA
RECUPERACIÓN. HABLA CON
UN HOPECOACH (MENTOR DE
ESPERANZA) POR CHAT EN
THEHOPELINE.COM.

AYUDANDO A UN SER QUERIDO A LIDIAR CON EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Ya sea que estés notando síntomas o lo hayas sabido por un tiempo, tratar de ayudar a alguien con abuso de sustancias puede ser abrumador. Aquí hay algunas maneras en que puedes alentarle en el trayecto a la recuperación.



Habla y escucha. Habla con tu amigo o ser querido sobre su problema de abuso de sustancias y hazles saber tu preocupación. Es posible que él o ella no esté listo para hablar sobre eso, así que prepárate para excusas o negaciones. Si la persona está lista para hablar, escucha sin juzgar y ofrece ayudar.

Mantente positivo y alentador. Tu amigo o ser querido puede o no estar listo para salir del abuso de sustancias. De cualquier manera, puedes mantenerte positivo y ser una fuente de aliento, sin importar dónde se encuentren en su trayecto.

Apoyalos. Una gran parte de una recuperación exitosa es un fuerte sistema de apoyo, compuesto de miembros de familia que te alienten, amigos, grupos de recuperación, ministros y más. Puedes marcar la diferencia simplemente siendo un hombro para llorar, preguntando cómo va la recuperación, planeando actividades divertidas y siendo un buen amigo.

Envía este libro electrónico. Para ayudar a alguien a comenzar su trayecto a la recuperación, debe haber un punto de partida. Este libro electrónico puede ser ese punto de partida, ofreciendo explicaciones y signos de abuso de sustancias con información de contacto para obtener ayuda real. TheHopeLine puede conectarlo con asesores, profesionales de la salud y recursos.

¿Necesitas hablar?

Estamos aquí para ti. Habla con un HopeCoach (mentor de esperanza) por chat en TheHopeLine.com.



UNA PERSPECTIVA ESPIRITUAL SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS



El abuso de sustancias puede parecer una cosa abrumadora y aparentemente imposible de superar. Puedes sentir que nadie te entiende o que no hay salida, pero hay esperanza y ayuda. Aquí en TheHopeLine, realmente nos preocupamos por ti y queremos ayudarte a lidiar con el abuso de sustancias. Ya sea que necesites aliento, recursos, alguien con quien hablar o averiguar cuales son los pasos siguientes, estamos aquí para ayudarte.

No importa con qué problemas estés lidiando, debes saber que Dios te ama sin importar nada y que eres valorado y digno en Sus ojos. Dios tiene un plan para tu vida más allá de lo que puedas imaginar. La Biblia dice que Jesús vino a la tierra y murió para que todos puedan tener **"vida real y eterna, una vida mejor de la que jamás habían soñado ..."** [Juan 10:10 El Mensaje]. ¡Dios tiene un plan único para tu vida y te conoce por nombre! Eres amado y aceptado, sin importar lo que haya sucedido en tu pasado o tus batallas actuales. *Dios quiere tener una relación real y personal contigo y ayudarte a descubrir tu verdadera autoestima e identidad en Él.*

Si deseas saber más acerca de tener una relación con Dios o tienes preguntas sobre el abuso de sustancias, chatee en línea con un HopeCoach (mentor de esperanza) en **TheHopeLine.com**.

Versos de esperanza para el abuso

**Echa un vistazo a nuestros
otros libros electrónicos en
español:**

**Comprendiendo el Perdón
Comprendiendo la Depresión
Entendiendo la Ansiedad**

Fuentes

1. "Substance Abuse." *WHO - Substance Abuse*. World Health Organization, n.d. Web. 04 June 2015.
2. "DrugFacts: Understanding Drug Abuse and Addiction." *DrugFacts: Understanding Drug Abuse and Addiction*. National Institute on Drug Abuse, 01 Nov. 2012. Web. 04 June 2015.
3. Robinson, Lawrence, Melinda Smith, and Joanna Saisan. "Drug Abuse and Addiction." *Signs, Symptoms, and Help for Drug Problems & Substance Abuse*. HelpGuide.org, 01 Apr. 2015. Web. 04 June 2015.
4. www.AddictionsAndRecovery.org