The Partnership for a Drug-Free America®

Esperanza, ayuda y curación

Una guía para ayudar a alguien que podría tener un problema con drogas o alcohol.

NO ESTÁS SOLO

¿Estás preocupado porque alguien que te importa mucho tiene un problema con drogas o alcohol? ¿Tal vez tu mismo te sientes fuera de control?

Tú o tu ser querido pueden salir de esto, y hay muchas maneras de obtener ayuda. Este folleto proporciona información importante sobre la adicción y acerca de las maneras de iniciar el camino hacia la recuperación.

Adentro, encontrarás información sobre:

- Señales que se deben observar
- Por dónde empezar
- Cómo intervenir
- Encontrar esperanza y ayuda

Actúa ahora. Los primeros pasos a menudo son los más difíciles, pero cuando se trata de una adicción, no puedes esperar. La adicción es una enfermedad – un problema de salud serio, como una enfermedad cardíaca, el cáncer o la diabetes – que puede sucederle a cualquiera que consuma drogas o alcohol. Si no se trata, puede avanzar e incluso ser fatal.

No esperes hasta que algo realmente malo suceda. Obtén ayuda ahora.

La adicción puede afectar a cualquiera. Aqueja a más de 22 millones de estadounidenses: hombres y mujeres, jóvenes y adultos, pobres, clase media y ricos, en pueblos rurales, suburbios y ciudades. Y debido a que tiene un fuerte componente genético, la adicción tiende a existir en familias. Sin embargo, hay familias como la tuya que se han restablecidos después de haber tenido problemas con drogas o alcohol, y lo han ayudado a sanarse.

No estás solo. Es posible que sientas que nadie te puede ayudar – que tú y aquellos que te importan tienen que sufrir solos. Sin embargo, hay personas que te pueden apoyar y existen muchos recursos para ayudarte a entender y lidiar con la adicción a las drogas y el alcohol.

Las familias pueden salir adelante, con esperanza, ayuda y curación. La adicción a las drogas y el alcohol puede cambiar las relaciones familiares de manera profunda. Tú y los miembros de tu familia pueden sentirse culpables, frustrados, confundidos, enojados o impotentes. Para lidiar con estas emociones, quizá desees asistir a reuniones de Al-Anon o a Alateen. Estas organizaciones ofrecen apoyo a la familia y los amigos de personas con adicciones. Alateen es específicamente para jóvenes cuyas vidas han sido afectadas por la adicción de otra persona.

SEÑALES QUE SE DEBEN OBSERVAR

La señal más obvia de la adicción es el consumir drogas o alcohol sin control, a pesar del hecho de que el consumo esté causando problemas. El comportamiento de las personas adictas puede cambiar dramáticamente, y pueden actuar fuera de lo normal, lo cual es confuso y molesto para los amigos y familiares. Si has notado cualquiera de las señales de advertencia que se enumeran en los cuadros que aparecen a la derecha, investígalo tan pronto como sea posible.

"

Si has probado alguna sustancia, busca ayuda antes de que se vuelva una adicción. Si estás en problemas, obtén ayuda. Puedes salir de esto. No es para siempre. Tú eres quien decide. Todos tenemos esa opción.

— *Sylvia Vasquez, adicta a la heroína, en recuperación*

"

FÍSICAS — SEÑALES VISIBLES

- Ojos rojos
- Hablar arrastrando las palabras o de manera agitada
- Pérdida de peso repentina o dramática
- Magulladuras de la piel/moretones
- Apariencia personal descuidada/higiene deficiente
- Frecuentemente enfermo(a)
- Accidentes o lesiones
- Olores poco usuales en el aliento o manchas y olores en la ropa

COMPORTAMIENTO — SEÑALES VISIBLES

- Hiperactividad o agresividad inusual
- Comportamiento furtivo, incluyendo mentir y cerrar puertas con llave
- Alcohol, drogas o parafernalia escondidos
- Alcohol o medicamentos de prescripción perdidos
- No cumplir con las responsabilidades o faltar a la escuela o al trabajo
- Evitar el contacto visual

EMOCIONALES — SEÑALES VISIBLES

- Cambios o variaciones repentinas en el estado de ánimo y la personalidad
- Inestabilidad emocional
- Depresión
- Falta de interés por pasatiempos o actividades que la persona disfrutaba anteriormente

Conoce los hechos. Educarse a sí mismo sobre la adicción a las drogas o el alcohol es el primer paso. Para mayor información sobre la adicción y los tipos de tratamiento, llama al número telefónico que aparece en la portada de atrás.

Los amigos y los familiares pueden influir y motivar a las personas adictas a mejorarse. Sin embargo, las personas a menudo se sienten impotentes para ayudar ya que aceptan "mitos" como los siguientes:

Mito:
"Puede dejar de consumir drogas si realmente quiere hacerlo."

Realidad:
Una persona puede controlar su consumo del alcohol o las drogas al principio. Sin embargo, el consumo a largo plazo cambia las funciones mentales y corporales de algunas personas, de manera que desean el alcohol o las drogas y se sienten mal y enfermas sin éstos. Les es difícil detenerse por sí solas utilizando su voluntad.

Mito:
"Las personas no buscan ayuda hasta que 'tocan fondo'."

Realidad:
Tu ser querido no tiene que perder todo antes de dar el primer paso. La presión de los familiares y empleadores, el sistema legal, los profesionales de la salud y el clero, pueden motivar a una persona adicta a buscar tratamiento antes, y esto puede salvar su vida.

Mito:
"El tratamiento no va a funcionar en él."

Realidad:
No importa qué tan compulsiva sea la adicción, el tratamiento puede funcionar, especialmente cuando una persona está comprometida a trabajar en recuperarse y tiene una sólida estructura de apoyo. De hecho, la tasa de éxito para dicho tratamiento es similar a otras enfermedades crónicas como la diabetes, el asma y la hipertensión.

Tu consumo de las drogas y el alcohol.

Si estás preocupado sobre tu propio consumo de drogas o alcohol, no tienes que lidiar con esto solo. Considera hablar con tu médico, terapeuta, maestro o familiar, quien puede ayudarte. O asiste a una reunión de Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA), Smart Recovery u otro grupo de auto-ayuda anónimo que se dedique a ayudar a sus miembros a recuperarse y a vivir vidas saludables.

DEFINICIONES

Adicción – consumo incontrolable y compulsivo de alcohol o drogas, a pesar del hecho de que el consumo está causando problemas. Puede incluir síntomas físicos de ansiedad al no haber consumo. Puede existir una predisposición genética.

Intervención – una reunión de los familiares y amigos liderada por un profesional de la salud que exija que una persona adicta obtenga ayuda. También puede ser una conversación personal para expresar preocupación y alentar el cambio.

Desintoxicación – limpieza corporal del alcohol u otras drogas, bajo el cuidado de un médico. Se trata de un primer paso en el proceso de tratamiento.

Tratamiento – asesoría individual y en grupo para una persona adicta y su familia, para cambiar un patrón de comportamiento que ha conllevado a problemas con el alcohol y/u otras drogas. También puede incluir el uso de medicamentos para alivar los síntomas y el ansia física.

Recuperación – un proceso continuo de cambio importante en la vida, en el que una persona adicta deja de beber y consumir otras drogas, y logra restaurar una vida normal.

Para mayor información, llama al número en la portada de atrás.

Antes de que intervengas.

Actualmente, se conoce mucho sobre cómo intervenir de manera efectiva. El objetivo de una intervención en grupo es que una persona adicta obtenga una evaluación profesional e inicie el tratamiento. Es posible que desees consultar a un intervencionista profesional antes de intervenir, ya que la intervención puede ser más eficaz cuando la lleva a cabo un profesional de la salud.

El papel de la familia.

Para ser eficaz, una intervención necesita incluir a los seres queridos de una persona adicta. A menudo, ellos "tocan fondo" antes de que la persona que necesita ayuda lo haga, y pueden unir fuerzas para alentar a la persona a buscar ayuda profesional. Los familiares y amigos necesitan educarse a sí mismos sobre la adicción y sobre cómo cambiar su propio comportamiento, para que la recuperación de su ser querido sea exitosa.

Encontrar recursos — cerca y lejos.

Las personas se curan a través de una variedad (y en ocasiones una combinación) de enfoques, por lo que antes de intervenir es esencial averiguar qué ayuda está disponible. Para identificar los programas de tratamiento apropiados para el consumo de alcohol o drogas, llama al número telefónico que aparece en la portada de atrás.

Un tratamiento tiene muchas facetas, pero el tratamiento efectivo enfrentará problemas físicos, psicológicos, emocionales y sociales, e involucrará a los familiares. Haz una cita en un centro de tratamiento y asiste a reuniones de grupos de auto-ayuda locales para entender mejor lo que le está pasando a tu ser querido. La recuperación es mucho más eficaz con el apoyo de familiares y amigos.

Actúa lo antes posible.

Independientemente de que seas un amigo, familiar, jefe o colega, puedes alentar a una persona adicta a buscar la ayuda que necesita. Las intervenciones no tienen que convertirse en situaciones dramáticas, más bien deben ser expresiones de preocupación y cariño. Sin embargo, actúa ya sea inmediatamente o lo antes posible. Nunca es demasiado tarde; sin embargo, entre más pronto asumas un papel activo, mayor será la probabilidad de una recuperación o tratamiento exitoso.

AL INTERVENIR

- Habla con la persona cuando esté sobria y no mientras está drogada.
- Mantén la calma.
- Expresa tus comentarios con cuidado y precaución, sin juzgar.
- No lo reproches ni lo acuses de "alcohólico" o "adicto".
- Enumera incidentes específicos derivados del problema de la persona respecto al consumo de drogas o alcohol (por ejemplo, "te arrestaron recientemente por conducir bajo la influencia de alcohol o drogas").
- Habla de lo que sabes, no de lo que oíste.
- Habla en enunciados usando "Yo", explicando cómo el comportamiento de la persona te ha afectado. ("Anoche sentí mucho miedo cuando llegaste a casa drogado…").
- Prepárate para la negación, el resentimiento y el rechazo.
- Apoya a la persona y confía que habrá un mejoramiento. La recuperación es mucho más efectiva cuando los familiares están involucrados y tienen expectativas realistas pero optimistas sobre el proceso.

"*Pregúntate, "¿Por qué no soy yo la persona en mi familia que rompe la cadena?" Busca ayuda, siempre hay esperanza, y también hay vida después de la adicción.*

— Margaret E. Pierre, 78, sobria por 20 años"

Para mayor información, llama al número en la portada de atrás.

ENCONTRAR ESPERANZA Y AYUDA

Las personas con problemas de drogas y alcohol pueden recuperarse. Pueden recobrar su salud física y bienestar, y mejorar sus relaciones con otros. Esto sucede cuando la persona ha dejado de usar drogas o alcohol y está "en recuperación".

La recuperación no es inmediata. Es un proceso que toma tiempo, esfuerzo y perseverancia y puede llevar a una transformación total. Algunas personas la experimentan como un despertar espiritual, pero la recuperación también es posible a través de la terapia y de grupos de auto-ayuda no espirituales.

Si estás preocupado de que tú o alguien que te importa mucho tiene un problema de drogas o de alcohol pide ayuda, *inmediatamente.*

¿QUIERES AYUDA? ¡TIENES AYUDA!

Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por su sigla en inglés)
www.hablemos.samhsa.gov • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: proporciona información, estadísticas y artículos acerca de la mejora de la calidad y disponibilidad del tratamiento para la adicción a la droga y al alcohol.

Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Alcohol y Drogas de SAMHSA (NCADI, por su sigla en inglés)
http://ncadi.samhsa.gov ó 1-877-767-8432 • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental: un recurso para obtener publicaciones de agencias gubernamentales federales que abarcan la prevención del consumo de drogas y alcohol, así como el tratamiento de las adicciones.

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de SAMHSA (CSAT, por su sigla en inglés)
www.csat.samhsa.gov ó 1-800-662-HELP • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: línea telefónica de ayuda gratuita para obtener referencias de tratamiento y que proporciona a los usuarios información y listas de servicios de tratamiento y recuperación de problemas de adicciones a las drogas y al alcohol.

Instituto Nacional del Abuso de Drogas (NIDA, por su sigla en inglés)
www.drugabuse.gov • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y uno de los Institutos Nacionales de Salud: fuente principal de estudios científicos y descubrimientos acerca de los efectos del consumo de drogas y métodos para prevenir y tratar la adicción.

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por su sigla en inglés)
www.nimh.nih.gov • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y uno de los Institutos Nacionales de Salud: fuente principal de investigaciones científicas sobre padecimientos mentales y conductuales.

The Partnership for a Drug-Free America
www.drugfree.org • Información abundante, recursos y consejos de expertos y otros padres; oportunidades para relacionarse y compartir sus experiencias con otras familias.

The Partnership for a Drug-Free America
(La Asociación para una América Libre de Drogas)

Este folleto es posible por medio de un subsidio educativo sin restricciones de Endo Pharmaceuticals.

Para información sobre tratamiento pagado por el estado, llame al teléfono:

1-800-562-1240
www.adhl.org

Printing provided by: