

La Adicción y el Abuso a las Drogas

Muchas personas no comprenden cómo o por qué algunos se vuelven adictos a las drogas. A menudo se asume de manera equivocada que los toxicómanos no tienen principios morales o suficiente voluntad y que ellos podrían dejar de consumir drogas si sólo estuvieran dispuestos a cambiar su comportamiento. En realidad, la drogadicción es una enfermedad compleja y el dejar de consumir drogas no se da con la simple intención o la firme decisión de hacerlo.

De hecho, debido a que las drogas cambian al cerebro de tal manera que fomentan su abuso compulsivo, dejar de consumir las es difícil, aun para aquellos que están dispuestos a hacerlo. Gracias a los avances científicos, ahora sabemos con mucha más exactitud cómo las drogas trabajan en el cerebro y también sabemos que la drogadicción sí se puede tratar exitosamente, ayudando así a que el toxicómano deje de consumir drogas y vuelva a tener una vida productiva.

¿Qué es la drogadicción?

La adicción es una enfermedad crónica del cerebro, a menudo con recaídas, caracterizada por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas a pesar de las consecuencias nocivas para la persona adicta y para los que le rodean. Si bien es cierto que en el caso de la mayoría de personas la decisión inicial de tomar drogas es voluntaria, con el tiempo los cambios que ocurren en el cerebro de las personas adictas pueden afectar el autocontrol y obstaculizar su habilidad de resistir los impulsos intensos de consumir drogas.

Por fortuna, hay tratamientos que ayudan a contrarrestar los fuertes efectos perjudiciales de la adicción. Las investigaciones demuestran que el mejor método de asegurar el éxito para la mayoría de los pacientes es una combinación de la terapia conductual con medicamentos para tratar la adicción. Se puede lograr una recuperación sostenida y una vida sin abuso de drogas usando enfoques diseñados para tratar el patrón de abuso de drogas específico de cada paciente conjuntamente con cualquier problema médico, psiquiátrico o social concurrente.

Al igual que muchas otras enfermedades crónicas con recaídas, como la diabetes, el asma o las enfermedades del corazón, la drogadicción puede tratarse exitosamente. Sin embargo, al igual que otras enfermedades crónicas, también es común que haya recaídas y que el drogadicto retorne al consumo de drogas. Estas recaídas, sin embargo, no significan que el tratamiento ha fracasado. Más bien son una señal de que se debe reinstaurar o ajustar el tratamiento o de que es

necesario un tratamiento alternativo para que la persona recobre el control y pueda recuperarse.

¿Qué le pasa al cerebro cuando se usan drogas?

Las drogas contienen sustancias químicas que infiltran el sistema de comunicación del cerebro perturbando el envío, la recepción y el procesamiento normal de información entre las células nerviosas. Hay por lo menos dos maneras que las drogas pueden hacer esto: 1) imitando los mensajeros químicos naturales del cerebro y 2) sobre estimulando el “circuito de gratificación” del cerebro.

Algunas drogas como la marihuana y la heroína tienen una estructura similar a la de ciertos mensajeros químicos llamados neurotransmisores, que el cerebro produce de manera natural. Esta semejanza permite a las drogas “engañar” a los receptores del cerebro y activar las células nerviosas para que envíen mensajes anormales.

Otras drogas, como la cocaína o la metanfetamina, pueden hacer que las células nerviosas liberen cantidades excesivamente altas de los neurotransmisores naturales (especialmente la dopamina) o pueden bloquear el reciclaje normal de estas sustancias químicas en el cerebro, lo cual es necesario para cortar el envío y la recepción de las señales entre las neuronas. El resultado es que el cerebro queda saturado de dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que se encuentra en las regiones del cerebro que controlan el movimiento, las emociones, la motivación y las sensaciones placenteras. Normalmente, el sistema de gratificación responde a los comportamientos naturales relacionados con la sobrevivencia (como comer, pasar tiempo con los seres queridos, etc.), pero cuando es sobre estimulado por las drogas psicoactivas produce efectos eufóricos. Esta reacción inicia un ciclo vicioso de refuerzo que “enseña” a las personas a repetir el comportamiento de abuso de drogas que causó la gratificación.

Cuando una persona continúa abusando de las drogas, el cerebro se adapta a estas oleadas abrumadoras de dopamina produciendo menos dopamina o disminuyendo el número de receptores de dopamina en el circuito de gratificación. El resultado es un menor impacto de la dopamina sobre el circuito de gratificación, lo que limita el placer que el usuario es capaz de derivar no sólo de las drogas, sino también de acontecimientos en su vida que anteriormente le causaban placer. Esta disminución en el placer obliga al drogadicto a continuar abusando de las drogas en un intento de recuperar la función normal de la dopamina. Además, ahora necesita consumir una cantidad mayor de la

droga en un intento de elevar la función de la dopamina a su nivel normal inicial. Este efecto se conoce como tolerancia.

El abuso a largo plazo también causa cambios en otros sistemas y circuitos químicos del cerebro. El glutamato es un neurotransmisor que influye sobre el circuito de gratificación y la habilidad para aprender. Cuando el abuso de drogas altera la concentración óptima del glutamato, el cerebro intenta compensar este desequilibrio, lo que puede deteriorar la función cognitiva. Los estudios de imágenes del cerebro de las personas drogadictas muestran cambios en las áreas del cerebro esenciales para el juicio, la toma de decisiones, el aprendizaje, la memoria y el control del comportamiento. En conjunto, todos estos cambios pueden hacer que el toxicómano busque y use las drogas compulsivamente a pesar de conocer las consecuencias adversas, y hasta devastadoras, que conlleva su comportamiento. Ésta es la naturaleza de la adicción.

Conozca los síntomas:

Existen muchas señales físicas y de comportamiento que indican uso de drogas. Aprenda sobre ellas y esté consciente de si su hijo actúa o luce de forma diferente. Las señales incluyen:

Pronunciación lenta o mala (por usar tranquilizantes y depresivos)

Hablar rápido o de manera explosiva (por usar estimulantes)

Ojos inyectados de sangre

Tos que no desaparece

Olor o aliento inusual (por usar drogas inhaladas)

Pupilas extremadamente grandes (dilatadas) o extremadamente pequeñas (puntiiformes)

Movimiento ocular rápido (nistagmo); podrían ser un signo de consumo de PCP

Inapetencia (ocurre con el consumo de anfetaminas, metanfetaminas o cocaína)

Aumento del apetito (con el consumo de marihuana)

*Es posible que note cambios en el nivel de energía de su hijo, como lo son:

Pereza, apatía o somnolencia constante (por usar drogas opiáceas como la heroína o la codeína, o puede suceder conforme pasa el efecto de drogas estimulantes)

Hiperactividad (como se ve con los estimulantes como la cocaína, y metanfetaminas)

*También es posible que note cambios en el comportamiento de su hijo:

Mal rendimiento y aumento del ausentismo escolar

No participar de las actividades habituales

Cambio de grupos de amigos

Actividades secretas

Mentir o robar

Caminar muy rápido (como si estuviesen haciendo ejercicio)

10 consejos para alejar a sus hijos de las adicciones

1. Apoya con el ejemplo.

Los padres de familia son los modelos más importantes para los hijos. Enséñales que se pueden superar los problemas y salir adelante sin necesidad de consumir drogas.

2. Conoce a los amigos de tus hijos.

Motiva a tu hijo para que invite a sus amistades a tu casa cuando estés presente y relaciónate con otros padres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema.

3. Fomenta en tu hijo valores positivos hacia la vida.

Cuando un hijo vive con principios y valores claros y éstos se le refuerzan y reconocen, sabrá decir NO al consumo de drogas y evitar amigos o lugares que lo pongan en riesgo.

4. Motiva a tu hijo a tener amistades positivas.

Impulsa a tu hijo para frecuentar ambientes positivos y sanos, de esta manera tendrán una buena influencia en los amigos que ahí hagan. Se apoyarán entre ellos y será menos probable que consuman alcohol, tabaco o drogas ilegales.

5. Escucha a tu hijo.

La comunicación es muy importante, si escuchas a tu hijo, compartirá contigo sus experiencias y sentimientos, problemas y logros. Será más fácil si escuchas con atención e interés y sin juzgarlo.

6. Fortalece la autoestima de tu hijo.

Demuestra tu cariño y afecto cuando elogies y cuando corrijas a tu hijo.

Los límites son MUY importantes, siempre con cariño, evita herirlo. Valora sus esfuerzos y logros.

7. Habla con tu hijo sobre las drogas.

Apoya a tu hijo con información sobre los daños a la salud, económicos y legales que ocasiona el consumo de drogas. Que sepa que el uso y el abuso de alcohol y tabaco no son necesarios para el éxito social.

8. Enséñale a tu hijo a saber decir NO.

Fortalece la seguridad y confianza en tus hijos para que aprendan a decir "NO" ante la presión de sus compañeros frente al consumo de drogas. Pongan reglas claras en su familia con respecto al uso y abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales.

9. Fomenta actividades saludables.

Impulsa a su hijo para que se involucre en actividades saludables, como practicar algún deporte, actividades artísticas, culturales u otras que le resulten interesantes, atractivas y divertidas.

10. Qué debes hacer si sospechas de consumo de drogas en tus hijos.

Aprende a identificar las señales asociadas al consumo de drogas (cambio de amistades, comportamiento rebelde, constantes actividades fuera de casa). Actúa con calma, hable con tu hijo y coméntale sobre las dudas que tienes sobre su posible consumo de drogas, apóyalo si te dice que las está usando, no lo agredas.

La clave está en la prevención

La drogadicción es una enfermedad que se puede evitar. Los resultados de las investigaciones auspiciadas por el NIDA han demostrado que los programas de prevención que involucran a la familia, la escuela, la comunidad y los medios de comunicación son eficaces para reducir el abuso de drogas. Si bien hay muchos acontecimientos y factores culturales que afectan las tendencias de abuso de las drogas, cuando los jóvenes perciben que el consumo de drogas es perjudicial, se observa una disminución en la tendencia a consumirlas. Por lo tanto, la educación y el activismo comunitario son claves para ayudar a los jóvenes y al público en general a comprender los riesgos del abuso de drogas. Los maestros, padres, médicos y demás profesionales de la salud pública deben continuar mandando el mensaje que la drogadicción

se puede evitar si la persona nunca consume drogas. Usted no está sola (o), pida ayuda a miembros de la familia, amigos, terapeuta, consejeros, personas que han pasado por esto, médicos, líderes religiosos de la comunidad, etc.

Para encontrar un centro de tratamiento con financiamiento público en su estado, por favor llame al 1-800-662-4357 (1 800-662-HELP) o vaya a la página:www.findtreatment.samhsa.gov.