

¿QUE ES LA ADICCION A LAS DROGAS?

La drogadicción, drogodependencia o también llamada dependencia a sustancias psico activas es la IMPERIOSA NECESIDAD que una persona tiene por consumir bebidas con contenido alcohólico u otra clase de drogas

(Marihuana, cocaína, inhalantes, tranquilizantes, alucinógenos, etc.)

Esta necesidad no desaparece a pesar de que la persona consumidora o usuaria sufra las consecuencias negativas producidas al momento de consumirlas o después de dejar de usarlas. Por norma general, se trata más de una necesidad Psicológica que Física.

En nuestro País es un problema que va en aumento cada día, involucrando a menores de edad y a más mujeres de las que uno pueda imaginarse. Se dice que de 10 a 15 de cada 100 mexicanos tienen problemas con su manera de beber o debido a su consumo de drogas ilegales o de las de prescripción médica obtenida por algún método inadecuado. También se dice que de esos 10 ó 15 de cada 100 mexicanos, al menos 2 ó 3 son mujeres. Claro está que no estamos hablando de todos los mexicanos sino solamente de aquellos que están comprendidos en el rango de los 14 a los 60 años de edad, es decir las edades más productivas en la vida de cualquier persona.

La adicción al alcohol y a las drogas es: **Una enfermedad primaria, progresiva y mortal.**

Y esto ¿qué significa realmente? Vamos a analizar por partes este novedoso concepto. . .

PRIMARIA: esta palabra significa primera o que aparece en primer lugar, como el ciclo de Educación Primaria en nuestro país que es anterior al de la Secundaria.

Muchas personas piensan que la adicción a las drogas aparece después o es consecuencia de algún problema como lo es alguna enfermedad mental, un trauma sufrido durante la niñez o cosas similares. Si así fuera diríamos entonces que es una enfermedad secundaria, esto es, que es una consecuencia directa de otro problema mental o emocional, o sea que primero apareció el problema mental y después, como resultado, vino la adicción a las drogas. Esta es una idea algo anacrónica y no completamente cierta.

La ciencia contemporánea ya corrigió este punto de vista. La realidad es que la adicción al alcohol o a las drogas puede padecerla cualquier persona, tenga o no tenga enfermedad mental alguna, y debe ser tratada primeramente, esto es: antes que cualquier otro problema mental o emocional y esto quiere decir sencillamente que la persona tiene que aceptar que está enfermo (a) y que debe abstenerse de seguir consumiendo drogas o alcohol, además de pedir ayuda a los expertos en la materia.

Algunos investigadores científicos afirman que es posible saber con mucho tiempo de anticipación si una persona va a ser adicta o no en alguna etapa de su vida. Estos eruditos aseguran que desde temprana edad un niño o niña se comporta de tal manera que se va preparando el terreno para que desarrolle la adicción al alcohol o a las drogas algunos años después. Ellos hablan de los niños que son muy nerviosos, hiperactivos e inestables. Esta idea no es nueva. Pero también tenemos que decir que esos niños pueden cambiar su manera de comportarse al ser presionados por el medio familiar o social o, sencillamente, al llegar a la pubertad pueden sufrir cambios en su manera de ser que se deban más a las crisis propias de esta etapa de la vida y, por lo tanto, esa supuesta personalidad pre-adictiva (riesgo de convertirse en adictos) desaparece para siempre.

Desde otra perspectiva, algunos expertos afirman que los niños o niñas muy inseguros y que son extremadamente dependientes de alguno de sus padres, al llegar a determinada edad (pubertad o adolescencia)

y para vencer esa inseguridad y lograr cierta autonomía respecto a su progenitores, usarán el alcohol o las drogas debido a que el efecto de estas sustancias les permitirá aumentar la seguridad personal y olvidarse de los lazos que los atan a sus padres. Este tipo de niños o niñas que padecen de inseguridad o dependencia emocional muy marcadas, al llegar a la pubertad pueden modificar sus sentimientos y convertirse en otro tipo de personas, y esto sin necesidad de recurrir a las drogas, cualesquiera que estas sean.

PROGRESIVA: quiere decir simplemente que las cosas van a ir empeorándose cada vez más mientras la persona no se atiende. Muchos adictos, sus familiares, amigos o patrones piensan que con sostener una buena plática con la persona problema, dándole algunos consejos o regaños, ésta va a dejar de consumir las drogas o de abusar de las bebidas alcohólicas y las cosas van a cambiar. Desgraciadamente esto no es así en el caso de los verdaderos alcohólicos y adictos. Se requiere de ayuda especializada. Es muy probable que después de esa plática o serie de pláticas interesantes e intensas en las que se invirtieron tiempo, energías e inteligencia, tanto la persona adicta como el voluntario o voluntaria que se prestó para ayudar, salgan convencidos ambos de que algo bueno va a suceder próximamente, pero al cabo de pocos días u horas las cosas van a regresar a como estaban antes o peor.

Algunas personas suponen que el hecho de dejar de consumir por algún tiempo su droga de preferencia, alejarse de ella por semanas o por meses, se convertirá en el mejor argumento para demostrarse a sí mismo y a los demás que no tienen ningún problema y que pueden dejar de beber o de drogarse cuando así lo deseen y se lo propongan. La realidad es que, en lo más profundo de su interior, estará contando las horas y minutos en los que este plazo se termina para volver a consumir la droga de manera ilimitada.

Durante el período de abstinencia en el que la persona no se involucró con el uso del alcohol o las drogas, su deseo por hacerlo no disminuyó, por lo contrario se vio acrecentado y toda la energía contenida de ese deseo se desbocará a la hora de regresar a beber o a usar drogas

MORTAL: Esto parece fácil de entenderse: a medida que la persona adicta consume más drogas o alcohol, tiene más riesgo de morir por una sobredosis. Pero este punto no es el único que hace mortal a esta enfermedad.

Hay otros muy importantes. También se puede morir en un accidente vial por ir manejando intoxicado(a) ; del mismo modo puede perderse la vida en algún pleito a golpes o por lesiones producidas por arma blanca o arma de fuego, situaciones que se presentan comúnmente cuando las personas se encuentran intoxicadas por el alcohol o las drogas, o incluso pueden morir al no ingerir alimentos o líquidos vitales ya que la mayoría de las drogas quitan el hambre y en ocasiones hasta la sed ; del mismo modo se puede sucumbir sencillamente porque mientras se abusa del alcohol o de las drogas se pierde el sentido de la vida y se llega al suicidio y esto es algo que le sucede a gran cantidad de alcohólicos y adictos ; finalmente se puede perecer por la sencilla razón de que a la mayoría de los adictos les resulta muy difícil parar de consumir el alcohol o drogas y esto va a provocar un deterioro progresivo de las funciones vitales del organismo hasta que este deje de funcionar.

A pesar de todo, esta enfermedad se puede tratar y detener a tiempo. Hay mucha gente que lo está intentando con buenos resultados en la actualidad.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA MÉDICA?

Durante la Década de los años 50's, una de las organizaciones de médicos más grande e importante del mundo, la Asociación Médica Norteamericana, misma que congrega a casi todos los médicos de ese país vecino, acordó reconocer el alcoholismo como una enfermedad. Años más tarde, la Organización Mundial de la Salud (OMS) también estuvo de acuerdo en tratar al alcoholismo como una enfermedad médicamente manejable.

Este concepto se amplió y se aplica también a la dependencia de drogas ilegales o las de prescripción médica

que alteran el estado de ánimo del que abusa de ellas. Esto es, la Adicción a las Drogas, al igual que la Adicción al Alcohol, es una **ENFERMEDAD**, y esto porque se encontró que los alcohólicos y los adictos a drogas tienen muchas cosas en común, entre otras la de perder el control sobre sí mismos cuando inician ingiriendo su droga favorita (alcohol, marihuana, tranquilizantes, inhalantes, cocaína, etc.), además de que tanto los consumidores fuertes de bebidas alcohólicas como los de drogas ilegales o los de inhalantes pueden perder la razón y terminar sus días en un Hospital Psiquiátrico o también acabar con su vida por una sobredosis.

COMO COMPRENDER EL CONCEPTO

DE ENFERMEDAD

Para poder entender la razón por la cual la Adicción al alcohol y/o las drogas es una enfermedad, hay que definir primeramente y con mucha precisión **qué es una enfermedad**. Así la Ciencia Médica la define como un fenómeno que presenta, al menos, estas tres características:

Primera: existen síntomas, mismos que son un conjunto de señales de alarma que el organismo emite con la finalidad de indicar algún desperfecto en su estructura o en su funcionamiento;

Segunda: existe una progresión en cualquier enfermedad, esto es, las cosas tienden a empeorar si no se atiende el problema;

Tercera: puede hacerse un pronóstico de cuáles son los resultados cuando la enfermedad sigue su curso natural.

La adicción al alcohol y/o a otras drogas.

Es una enfermedad porque presenta síntomas claros y definidos como lo son los que explicó el Dr. Jellineck (1960) en su ya famoso texto El Concepto de Enfermedad en el Alcoholismo presentado ante diferentes grupos de médicos, que en esa época ya reclamaban un punto de vista diferente para tratar el problema, mismo que no debería ser enfocado ni como una degradación moral o vicio ni como un problema similar o idéntico al que sufrían todos los pacientes internos en un Hospital Psiquiátrico.

En su ya célebre escala de Alcoholo manía, el Dr. Jellineck propone 4 grandes fases del proceso de la enfermedad y una serie de 45 síntomas que se van presentando en cada una de las etapas y que terminan con la muerte del Alcohólico si este no es atendido a tiempo. Actualmente se han hecho varias revisiones y algunas modificaciones a esta Escala y sigue teniendo validez en muchos aspectos, sobre todo porque también se puede aplicar a los casos de adicción a otro tipo de drogas. Veamos algunos ejemplos de estos síntomas:

- presentar olvidos de lo que la persona hacía mientras estaba intoxicada (lagunas mentales),
- mentir para poder seguir consumiendo,
- robar objetos o dinero de la casa para conseguir alcohol o droga,
- justificar su manera de beber (yo no amanezco tirado en las calles, me puedo controlar o es parte de mi trabajo)
- defender el efecto positivo (?) de usar drogas (me sirven para estudiar o mejorar mis calificaciones en la escuela),
- usar excusas irracionales(nadie me quiere),
- sentimientos de culpa,
- ilusión de grandeza,
- conducta hostil para intimidar y tratar de controlar a la familia,
- períodos de abstinencia para demostrar que sí puede dejar el alcohol o las drogas, (yo puedo dejar de usar cuando quiera),

- apatía progresiva hacia otras cosas que no sean el alcohol y/o las drogas de su preferencia,
- múltiples resentimientos y temores,
- hospitalizaciones para desintoxicación o desintoxicaciones caseras,
- minimizar el efecto (la marihuana no hace daño, es un producto natural, la cerveza no contiene tanto alcohol), etc., etc.

¿COMO PRINCIPIA LA GENTE A TENER ESTE PROBLEMA?

Bueno, ya vimos que no necesariamente porque tenga complicados problemas emocionales crónicos que requieran de tratamiento Psiquiátrico. Aunque hay que reconocer que el hecho de que una persona tenga serias dificultades afectivas o de adaptación, esto mismo puede facilitar el inicio en el consumo pero no necesariamente ser la causa principal de la enfermedad.

Las razones por las que la mayoría se inicia en el consumo son más sencillas de entender. A continuación se revisan algunas de ellas.

Primera razón: La curiosidad

Quizás se trata de la razón más frecuente, la curiosidad, esto es, el querer saber qué es lo que se siente al consumirlas ya que hay tanta información errónea o distorsionada sobre el alcohol y sobre las drogas y también existe tanta desinformación que algunas personas, especialmente adolescentes (hombres y mujeres) desean saber qué les puede pasar si las prueban y aceptan hacerlo desconociendo tanto los efectos inmediatos como las consecuencias a corto o mediano plazos (las consecuencias a largo plazo son pocas y fáciles de entender: daños irreversibles en la salud, la locura y/o la muerte).

Segunda razón: La Presión de los Padres.

En ocasiones es muy importante sentirse aceptado(a) en un grupo de amigos de la escuela o del barrio y por desgracia en algunas de esas camarillas o pandillas se ha puesto de moda el consumir bebidas alcohólicas sin control alguno o también el ingerir alguna droga ilegal o algún medicamento de los que requieren receta médica especial pero que se consiguen de otras maneras. Para pertenecer a estos grupos o para permanecer en ellos hay que hacer lo que los demás hacen y algunas personas tienen gran necesidad de pertenencia por lo que aceptan lo que les pidan aún y cuando saben que se están arriesgando a sufrir algunas consecuencias negativas. A esta **presión de los pares** es difícil contrarrestarla con regaños o sermones o señalando las terribles consecuencias del consumo de drogas. Existen otras maneras más efectivas. . .

Tercera razón: la necesidad de imitar a otros

Cuando una persona quiere conseguir su propio y personal estilo de ser y de actuar, primero trata de imitar a sus semejantes que admira o que le agrada cómo se comportan y después adquiere para sí mismo (a) algo de esos estilos de ser, convirtiéndolos en parte de su personalidad. Muchas personas se inician en el abuso del alcohol o de drogas por imitación, porque han visto que otros lo hacen y, aparentemente, no les ha pasado nada malo, al contrario, parece ser que son exitosos y esto último invita a seguir su ejemplo. Este fenómeno, el de la necesidad de imitar a alguien especial, es algo natural que se presenta en algunas etapas de la vida, sobre todo durante la pubertad y la adolescencia. El problema reside en el hecho de querer imitar a alguien que consume alcohol o medicamentos en exceso o algún tipo de droga ilegal.

Hay que señalar que la mayoría de los adictos al alcohol o a las drogas se inició consumiendo bebidas con contenido alcohólico durante su pubertad o adolescencia y bajo la autorización o invitación de alguien de mayor edad (familiar o amigo de la familia) al que le pareció que ya era oportuno que la persona inexperta aprendiera a sentir lo que sucede cuando se consume alcohol.

A nuestras sociedades altamente tecnificadas y civilizadas les parece normal el hecho de que un adolescente demuestre que ya es hombre consumiendo fuertes cantidades de bebidas alcohólicas.

Cuarta Razón: alivio de dolencias

Por el efecto obtenido (alivio o disminución del dolor físico o emocional, evitar el cansancio, el hambre o las tensiones) prescrito por algún médico durante un tiempo limitado y que la persona usuaria en cuestión decide continuar con el uso bajo su propio riesgo. En muchas ocasiones estos medicamentos se obtienen en el mercado negro o también utilizando falsos recetarios.

¿PORQUÉ ALGUNOS SÍ Y OTROS NO?

La pregunta es simple: ¿por qué algunas personas pueden beber y no convertirse en alcohólicas y otras, con el paso del tiempo, se convierten en bebedores problema? Y la misma pregunta puede hacerse respecto a algún tipo de drogas : ¿Por qué algunas personas que en alguna ocasión probaron alguna droga ilegal como la marihuana o la cocaína o algún otro tipo de droga como los inhalantes ya no lo vuelven a hacer mientras que otras personas las usan con relativa frecuencia o casi a diario ?

La respuesta no es sencilla. Hasta el día de hoy es un misterio al que la Ciencia dedica muchos esfuerzos con el intento de obtener una respuesta clara que le permita comunicársela a la gente para que esta sepa cómo prevenir el problema.

Mientras esto sucede, ha aquí algunas de las conclusiones que los investigadores científicos han obtenido en su lucha por ayudar a las personas.

1. Es una cuestión Hereditaria.

Esta idea es la más popular en muchas partes, sobre todo en países como los Estados Unidos de Norteamérica, donde los investigadores han estudiado algunos hermanos gemelos hijos de padre alcohólico o madre alcohólica que posteriormente fueron adoptados por otros adultos. Los gemelos estudiados viven en hogares distintos y distantes el uno del otro y para sorpresa de los investigadores, se encontró que estos gemelos también eran alcohólicos a pesar de que recibieron una educación diferente cada uno de ellos. Los casos de este tipo que han sido sometidos a estudios ya son muchos en la actualidad y con estos ejemplos los científicos concluyen que el ser alcohólico se hereda. La persona nace con la propensión a convertirse en alcohólica o adicta porque su organismo va a reaccionar de manera diferente al de las demás personas cada vez que tenga contacto con alguna bebida alcohólica o con alguna droga de las que alteran el estado de ánimo. Se dice que la persona que tenga esta propensión heredada, tendrá dificultades severas para detener su consumo de alcohol o de drogas ya que se le presentará una necesidad imperiosa de seguir consumiendo de manera ilimitada y sin control alguno porque su organismo así se lo exige. De esta manera se explica el porqué el verdadero alcohólico y el adicto a drogas desarrollan una compulsión a la hora de estar bebiendo o drogándose, es decir que no pueden detenerse a pesar de las consecuencias negativas del consumo.

2. Se presenta solamente

en familias muy especiales

Esta idea sugiere que el alcoholismo y la adicción a drogas no se manifiesta en cualquier tipo de familia sino solamente en aquellas que tienen ciertas características muy particulares, que pueden ser las siguientes: se trata de familias donde ha habido suicidios, homicidios, problemas psiquiátricos, apostadores, adictos al sexo, bebedores fuertes, alcohólicos y drogadictos. Estas familias no solamente sufren los problemas del abuso del alcohol y las drogas, sino que además tienen una historia de conductas violentas o problemas mentales serios que pueden facilitar que siga existiendo el alcoholismo o la drogadicción en las siguientes generaciones.

Además, en la actualidad se habla mucho del papel que juegan las familias en las que alguno de los padres ya no vive en casa (por muerte, abandono, separación o divorcio), o aquellas denominadas Disfuncionales, que son las que no funcionan como se espera que deberían de hacerlo, es decir las que no cumplen con sus funciones básicas.

Aún no se ha comprobado con precisión la relación que guarda este tipo de sistemas familiares con la aparición de la adicción, pero podemos decir con seguridad que posibilitan de muchas maneras el que el problema crezca y se complique.

3. Se aprende en casa.

Muchas personas en la actualidad piensan que esta es la razón principal por la que la gente se inicia en este tipo de actividades tan destructivas. Para algunos educadores que creen que lo más importante en la vida de un ser humano no es lo que hereda genéticamente sino lo que aprende en el seno de su propia familia, la respuesta es clara: el abuso de alcohol y drogas es producto de lo que se asimila en el propio hogar. Algunos especialistas han llegado a afirmar que todo adicto proviene de algún hogar en el que se consumían o se consumen grandes cantidades de alcohol, o se ingieren aquellos psicofármacos que tranquilizan a las personas nerviosas, disminuyéndoles sus niveles de angustia, o los inductores del sueño, desafortunadamente tan de moda entre muchos individuos que tienen dificultades para conciliar el sueño.

Por supuesto que también se incluyen aquí aquellas familias donde se han consumido o se consumen drogas ilegales como la marihuana, de la que llegan a pensar que no hace tanto daño como las demás.

También se incluyen en este apartado aquellas familias donde se consumen muchos medicamentos de todos tipos y para todas las ocasiones y en las que se acostumbra la auto-medicación.

¿Cuáles son las consecuencias del consumo?

Antes que cualquier otro comentario aparezca, hay que hacer una aclaración importantísima: del abuso de las bebidas con contenido alcohólico o del uso y abuso de las drogas ilegales, legales o aquellas como los inhalantes y solventes industriales, **NUNCA SE OBTIENE NADA BUENO PARA LAS PERSONAS**. Esto quiere decir que es completamente falso cualquier comentario o cualquier opinión de persona (incluyendo a los profesionistas de la salud humana) o de medio de comunicación alguno que afirme que alguna de las drogas aquí mencionadas produce algún tipo de beneficios en la persona que las consume. Excepción de esto son las Drogas prescritas y bajo control de un Médico autorizado y facultado para sugerir al paciente que las ingiera y de acuerdo a un programa especial y bajo absoluto control.

No existe droga alguna sobre este planeta que provoque felicidad ni tranquilidad, ni un aumento o mejoría de la Inteligencia o de las habilidades personales.

Las Drogas no producen Genios ni Artistas ni mejores Hombres ni mejores Mujeres; solamente los destruyen. . .

Todas las drogas, sin excepción alguna, afectan directamente al Sistema Nervioso de las personas que las consumen. Unas en mayor proporción que otras, la destrucción causada normalmente es irreversible ya que las células nerviosas afectadas se mueren y ya no tienen capacidad para regenerarse.

Por todo lo anterior, la persona adicta al alcohol o a las drogas presentará una disminución notoria en su capacidad

- para prestar atención en algunas situaciones como en el salón de clases o en el trabajo,
- tendrá dificultades con la memoria pues llegará a desatender eventos importantes de su vida personal

o familiar al grado de olvidar por completo el sistema de valores que le inculcó la familia cuando era niño(a);

- su capacidad para diferenciar entre lo que es bueno y lo que es malo o nocivo se verá seriamente dañada con el paso del tiempo y a medida que aumentan las intoxicaciones;
- su lenguaje se vuelve cada vez más pobre respecto a la cantidad de palabras utilizadas y en la calidad de las mismas; su capacidad para pensar se deteriora notoriamente y va llenando su cabeza con ideas referentes a como conseguir más drogas o alcohol y como provocarse daño o causarlo a los demás o, por lo contrario, llega a pensar que todo mundo se está confabulando para dañarle, o que la vida no tiene sentido alguno.

También se ven afectados

- su Sistema Respiratorio (catarros frecuentes, tabique nasal perforado, enfisema pulmonar, etc.),
- el Digestivo (sangrados, úlceras, cirrosis hepática, pancreatitis, etc.),
- y el Sistema Inmunológico (una baja generalizada de las defensas del organismo que lo debilita y lo hace presa fácil de enfermedades contagiosas).

En resumen, como todas las drogas son sustancias extrañas al organismo, al ingresar al mismo van a provocar un daño cuya magnitud en un principio es difícil de precisar, pero con el paso del tiempo va a ser más notorio especialmente para aquellas personas que están cerca del adicto y que le brindan su cariño o su amistad.

¿Y cuál es la consecuencia más importante?

Pues desgraciadamente no existe una sola, sino que por lo contrario son varias y muy complejas, pero para aquellos y aquellas que han estado o que actualmente están cerca de ese **huracán destructor** en que se convierte todo adicto, hombre o mujer, existen algunas consecuencias aún mas trascendentales que las anteriores que padece el cuerpo, y estas son las Emocionales, las Familiares, las Sociales y las Espirituales.

1. La vida de los afectos

Entre las consecuencias de tipo emocional nos encontramos con que el abuso del alcohol y de drogas produce una baja notoria en la auto-estima del usuario y este efecto, en bastantes casos, se produce inmediatamente después de realizar el primer consumo ; se provoca una confusión de sentimientos muy importante ya que la persona usuaria muchas veces no sabrá con certeza qué es lo que siente realmente por sus seres queridos, prefiriendo negar u olvidar estos sentimientos con el objeto de evitar al máximo esta desagradable confusión. Y ya que usamos el verbo **negar** , sobre este hay que advertir enfáticamente que se refiere a la actitud favorita del verdadero Adicto o de la Adicta : la de negar que está consumiendo en exceso las bebidas alcohólicas o las drogas, la de negar que lo que hace le está afectando en su manera de ser, de vestir, de hablar, de estudiar o trabajar, o sea que usa **la negación** como su principal defensa no sólo para no enfrentar su realidad sino también para poder seguir consumiendo y para evitar que las personas que le quieren hagan comentario alguno al respecto.

Esta actitud, al inicio pasiva y aparentemente inofensiva, con el paso del tiempo se transforma en una **negación activa y hostil**, ya que el Adicto se va a enojar cuando se le quiera hablar sobre el tema, no permitiendo el más mínimo comentario al respecto por parte de persona alguna.

El usuario frecuente de Alcohol o Drogas va a desarrollar una capacidad especial para **resentirse** con todos y cada uno de sus seres queridos y esto sucede desde las primeras veces que consume, pero con el transcurrir del tiempo se resentirá con todo lo que sea posible hacerlo, real o irreal, humano o Divino, material o inmaterial. Esto quiere decir que un Adicto casi todos los días anda de muy mal humor porque siente que todo mundo le ha hecho algún tipo de daño o se lo puede hacer en un futuro próximo y esto le conduce a desconfiar de toda la gente y a **buscar culpables** para tener una explicación del porqué se ha convertido en un ser tan solitario y

de tan difícil trato.

Sus estados de ánimo son muy cambiantes y eso confunde a sus seres queridos, además de que se frustra con mucha facilidad cuando las cosas no son como quisiera que fueran. Para evitar las constantes frustraciones, se vuelve una persona hábil para manipular a los demás, llegando a mentir con tal de obtener lo que quiere, cuando y donde lo quiere, es decir que se vuelve una persona inmadura e irracional y esto cada vez resulta más evidente para las personas que le rodean.

Casi todos los adictos son muy sensibles a las reacciones que los demás tengan respecto a ellos y, por lo general, los familiares cercanos o amigos prefieren rechazarlos debido a las acciones arriesgadas que emprenden cuando se encuentran intoxicados y estos desaires les afectan demasiado, pero **no son sensibles exclusivamente al rechazo de los demás sino también a la indiferencia o inclusive a la aceptación**. Una de las principales dificultades del adicto reside en que no puede enfrentar ninguna de estas variantes que le ofrecen sus relaciones interpersonales ya que normalmente las distorsiona y llega a pensar que nadie le quiere (esto lo dice por los que le rechazan o por aquellos que no le toman en cuenta), y desconfía de las personas que le estiman alejándose de ellos porque sabe que tarde o temprano le van a pedir que abandone su consumo irresponsable de alcohol o drogas y esto no lo va a aceptar tan fácilmente. Es por todo esto que el adicto se queja con mucha frecuencia de sentimientos fuertes de soledad, pero normalmente esta soledad es un producto de sus propias actitudes irresponsables.

Y para no quedarse solo (a) completamente, se vale de artimañas, mentiras y chantajes con el objeto de tener cercanos a sus seres más queridos, desarrollando el egocentrismo como rasgo de carácter predominante, mismo que consiste en tener un mínimo de dos personas (normalmente son más) siempre a su alrededor, cuidándole y protegiéndole o, al menos, preocupándose por él (ella), lo que hace pensar al Adicto que a mucha gente le interesa su situación, lo cual es cierto.

2. La Vida Familiar

El hogar donde reside la persona Adicta se va a desorganizar de tal manera que ya no va a cumplir con los sueños de quienes lo formaron ni con las expectativas de aquellos o aquellas a quienes les tocó nacer ahí. La confusión va a hacer presa de todos los miembros de la Familia y les va a provocar daños a veces irreparables por la profundidad de los sentimientos que se vieron lesionados. Los familiares de todos los adictos intentan, de todas las maneras conocidas, cambiar las actitudes destructivas del usuario de las drogas, ya que les duele mucho lo que sucede y les provoca vergüenza que otras personas se enteren del problema. Por lo tanto, más temprano que tarde, van a caer en el juego de **negar el problema o restarle importancia**, ya que desconocen la manera más efectiva de enfrentar la realidad que están viviendo y todos sus esfuerzos se basan exclusivamente en lo que la sociedad piensa que debe hacerse en esos casos, ignorando que hay otras vías para hacer frente al problema y para solucionarlo de la mejor manera.

Como toda Adicción al Alcohol o las Drogas es sinónimo de Destrucción, muchas familias llegan a perecer, a desintegrarse debido a que no entendieron qué era lo que les estaba pasando, además de que se resistieron a solicitar ayuda porque el mismo hecho de hacerlo implicaba aceptar que había un problema delicado dentro del hogar y que estaba afectando a todos. O sea que **la Familia cae en el juego de la negación**, tal y como lo hace el adicto y este juego peligroso no beneficia a nadie, aunque pareciera que el adicto sale ganando porque puede seguir consumiendo drogas libremente y sin pagar las consecuencias de sus actos destructivos ya que la familia, erróneamente, absorbe todas estas secuelas.

La paz y la tranquilidad que requiere todo hogar para ofrecer a sus integrantes el ambiente adecuado en el que van a desarrollar sus potencialidades personales, se vuelve un medio amenazante y angustiante en exceso. Los hábitos saludables que facilitan que cualquier persona funcione normalmente en la vida, como lo son la buena alimentación y una cantidad adecuada de horas destinadas al descanso nocturno, se verán seriamente alterados. Todos los miembros de la familia, incluyendo al adicto, presentarán problemas graves en estos

hábitos, es decir que o tendrán dificultades con los alimentos (comer mucho o casi nada) y con su sueño (insomnio crónico) o con ambas actividades. Y la explicación de esto es sencilla: la angustia que produce el vivir con alguien así, tan difícil, puede quitar las ganas de comer o, por lo contrario, despertar un apetito insaciable. Esta misma angustia puede quitar el sueño, además de que como casi todo adicto prefiere la vida nocturna, la familia toda, o algunos de sus miembros, se dedicarán a vigilar la hora en la que el adicto llega a su casa a dormir, alterando así las horas destinadas a su descanso.

También hay que señalar que siempre o casi siempre la Adicción genera que en un Hogar se presente la violencia verbal (gritos, amenazas, groserías) debido a que los familiares se desesperan porque el adicto no les hace caso, también la violencia física (golpes, empujones, romper objetos), pérdida de objetos valiosos o ropa, que el adicto sustrae de la casa para venderlos y conseguir más alcohol o drogas, separaciones de pareja, divorcio, infidelidades, problemas serios en la comunicación, maltrato a los hijos, abusos de todos tipos, etc., y la lista puede ser interminable ya que el amor de la familia obliga a no abandonar al adicto hasta el momento en que se solucione su problema.

Es importante señalar que un Adicto manipula a la Familia infundiéndoles miedo o terror, de tal manera que los que se le acercan saben que NO se puede hablar, ni siquiera sugerir el tema del abuso del Alcohol o de las Drogas ya que el Adicto se va a enojar, va a amenazar con intentar suicidarse o irse de la casa, quitarles el dinero, etc., lo que pone a temblar a más de un familiar, por lo que mejor optan por el silencio absoluto.

3. La vida Social

Una persona adicta muy intoxicada se convierte en una amenaza pública. Las personas que se encuentran cerca corren algunos riesgos graves, entre ellos el de perder la vida, sus propiedades o al menos el de sufrir algunas lesiones físicas o psicológicas importantes.

El Adicto, hombre o mujer, causa daños a sus vecinos cuando escandaliza en el barrio o en la vía pública, al enfrentarse a golpes con otra persona, cuando maneja un automóvil y provoca accidentes, al cometer errores en sus tareas asignadas, mismos que le cuestan mucho dinero a la Empresa, o cuando llega tarde o no asiste a su lugar de trabajo por encontrarse intoxicado o bajo los efectos de la cruda ; también puede cometer infracciones leves a las leyes o delitos graves que requieren encarcelamiento.

El adicto que consume drogas es la razón de existir del complejo fenómeno del narcotráfico, problema inmenso que está consumiendo a nuestras sociedades, en otras épocas sólidas y predecibles.

Nunca serán suficientes los esfuerzos emprendidos por las autoridades o las organizaciones civiles mientras no se atienda también al consumidor:

- al que aún no las consume (**prevención primaria**),
- al que ya se está iniciando (**prevención secundaria**) o,
- al que por desgracia ya se encuentra atrapado en sus mortales redes (**prevención terciaria o tratamiento**).

4. La Vida Espiritual

Esta es la parte más sensible y la más afectada en la persona que abusa de las bebidas alcohólicas y de las drogas. Desgraciadamente, esta porción de la vida de la persona, la Espiritual, es a la que menos atención se le presta a la hora de hacer una evaluación de los daños ocasionados. Por costumbre, tanto el usuario como sus más allegados, inmediatamente se preocupan por los efectos físicos o los emocionales. Es indudable que tanto el organismo como la mente de la persona se ven seriamente dañados, pero la parte Espiritual es la primera en sufrir el fuerte impacto del abuso de las bebidas Alcohólicas o de las Drogas.

Pero, ¿cuál es esa parte Espiritual?

Bueno, pues hay que hacer una descripción breve ya que este documento no lleva la intención de construir un análisis detallado de esta importantísima porción de la vida de una persona. Y simplificando mucho las cosas, podemos decir que la vida Espiritual incluye no solamente las creencias de tipo religioso, sino todo aquello que sirve a una persona para frenar su impulsividad y que además le da valor y sentido a su vida. Así tenemos como ejemplo de esto los frenos morales y éticos, el sistema de creencias personales y el grupo de valores que la persona ha adquirido tanto mediante la educación familiar como por el aprendizaje en la sociedad y cultura a la que pertenece. El ejercicio de estos valores implica que la persona sea **responsable** de sus actos y decisiones.

Es precisamente todo esto lo que primeramente se debilita cuando la persona entra en relación con cualquier tipo de droga **y sucede mediante un sólo y exclusivo contacto**, por lo que si se llegan a presentar más intoxicaciones, el deterioro de esta parte será cada vez mayor.

Esto puede explicar el porqué el adicto, hombre o mujer, comete tantos actos de mal juicio y llega a presentarse ante los demás como una persona amoral, irresponsable y cínica. Lo que realmente sucede es que sus frenos interiores se debilitan cada vez más y a medida que pasa el tiempo va perdiendo su valor como persona, llegando a sentir, muchas veces, que su vida no tiene sentido alguno. Para poder recuperarse de la adicción, cualquier persona va a tener no solamente que atender su organismo dañado y arreglar su mente confusa, sino y sobre todo hacerse cargo de su parte Espiritual, misma sin la cual no puede existir rehabilitación alguna.

¿Cuánto tiempo se necesita para convertirse en Alcohólico (a) o en Drogadicto (a)?

La respuesta no es simple. Cada persona es única porque su organismo y su manera de pensar y actuar son diferentes al de todas las demás. Por lo tanto, la respuesta frente al consumo de bebidas alcohólicas o de otras drogas es variable y depende de algunos factores, por ejemplo de la edad que se tenga, del sexo, de la calidad en la alimentación, del estado emocional, etc.,

Aunque. . . hay casos de personas que tardan muchos años, diez, veinte o treinta en dar problemas a los demás como lo son algunos alcohólicos, mientras que otros necesitan de muy poco tiempo, a veces solamente algunas semanas o meses para transformarse en un problema serio para sus Familias, para la Sociedad y, sobre todo, para sí mismos.

Muchos consumidores de Cocaína e Inhalantes solo han necesitado de algunos días para convertirse en drogadictos, mientras otros comentan que desde el primer contacto sintieron que su vida se les escapaba de las manos y que ya no volverían a ser los mismos de antes.

A menor edad de la persona que consume, más breve es el camino que va a recorrer para destruir su vida y la de los suyos. También se afirma que hay diferencias entre un hombre y una mujer, y la diferencia radica en que la mujer tarda más tiempo para recibir ayuda por la vergüenza que le produce a la familia el aceptar que un miembro femenino tenga este problema.

QUE ES LO QUE PUEDE HACERSE PARA. . .

1. AYUDAR A QUIEN PADECE EL PROBLEMA.

Si un miembro de la familia, la pareja o un buen amigo desea auxiliar a algún adicto, puede seguir una serie de sugerencias que le permitan realmente ayudar evitando un desgaste inútil. A continuación se exponen algunas de ellas.

Primera: no intente convencer a un adicto de que abandone el alcohol o las drogas. Mucho menos cuando está intoxicado (a).

Esta sugerencia no pretende confundir más a la familia, de ninguna manera. Su propósito es que se comprenda que las ganas de seguir consumiendo por parte de un adicto, van a ser más fuertes (siempre o casi siempre) que los regaños, súplicas o lágrimas de alguno de sus seres queridos que infructuosamente intenta convencerle de que abandone este mal camino. Por norma general, el adicto llega a vislumbrar que sus intoxicaciones dañan a algunos de sus seres queridos y a medida que más le solicitan que no consuma, se va a rebelar y a continuar consumiendo para demostrarles que él (ella) sabe lo que hace y que va a dejar de consumir cuando quiera y no cuando se lo digan.

Sí se puede negarle la entrada a la casa cuando está intoxicado (a) y prohibirle que tenga las drogas o que las consuma dentro del hogar.

Segunda: no le diga mentiras.

Es mejor enfrentar los hechos con honestidad. **Sí** háblele de que usted está enterado(a) del consumo de las drogas y el alcohol, de las consecuencias negativas y de que existen algunas soluciones, mismas de las que usted ya está informado(a).

Tercera: no le califique de vicioso (a) o de persona débil, sin fuerza de voluntad.

Sí háblele de que tiene una enfermedad que puede ser atendida a tiempo. A la mayoría de los adictos les causan culpa y vergüenza los actos de mal juicio que cometen intoxicados y si se les insiste en que lo que padecen es una enfermedad, se sentirán menos incómodos y probablemente soliciten ayuda.

Cuarta: no le sobreproteja.

Permítale que enfrente y arregle las consecuencias negativas de sus actos. Si usted le soluciona todo los embrollos en los que acostumbra involucrarse, nunca solicitará la ayuda que requiere.

Quinta: no le amenace con algo que no va a cumplirle o que solamente le cumplirá de modo momentáneo.

Si va a castigarle, piense bien antes de hablar sobre la sanción para que esta dé resultados. Muchos adictos siguen consumiendo y creando problemas dentro de la casa ya que saben que sus seres queridos no les van a cumplir sus amenazas o que solamente lo harán por un corto período de tiempo.

Sí póngale límites a su capacidad destructiva y haga que respete el hogar, sus bienes materiales, sus reglas y tradiciones.

Sexta: procure no discutir ningún tema importante cuando se encuentre intoxicado (a). Los sentimientos de culpa que traen los impulsan a tratar de arreglar o manipular todo a su favor y así evitar las consecuencias de sus actos de mal juicio.

Sí procure hablarle cuando observe que ya pasaron los efectos del alcohol o las drogas y preferentemente menciónale lo que sucedió durante la intoxicación, señalándole que necesita ayuda y animándole a que la reciba cuanto antes.

2. AYUDAR A LA FAMILIA.

Si usted es la persona más preocupada por el problema de su familiar adicto (a), lo mejor sería que dejara solamente de preocuparse y pasara a ocuparse, es decir, a hacer algo de inmediato para recibir ayuda usted mismo(a).

La mayoría de los familiares de los alcohólicos y los adictos niegan que les haya afectado y afecte el problema

de la adicción de un miembro de la familia. Este tipo de pensamientos provocan una gran confusión no solamente en el adicto sino en toda la familia. Vista como una unidad, los efectos directos del abuso de alcohol y drogas sobre la familia son el de la desintegración y el de la disfuncionalidad, esto es, por un lado la inevitable tendencia a desaparecer como grupo unido y por el otro la incapacidad creciente para cumplir sus objetivos humanos básicos, como lo son el cuidado y la protección de sus integrantes así como el de ser un espacio para el ejercicio sano de la vida afectiva y de relación.

La adicción al alcohol y las drogas debe ser visto como un problema que afecta no sólo al que se intoxica con esas sustancias sino como un conflicto de todo el grupo familiar al que pertenece el adicto. La rehabilitación de este último debe estar en estrecha relación con la de todos los miembros de la familia, y por todo lo anterior, he aquí algunas sugerencias.

Primera: infórmese todo lo que sea posible sobre la naturaleza exacta de esta enfermedad. Mientras más información obtenga, más armas tendrá para enfrentar y resolver el problema.

Segunda: procure hablar de este asunto con los demás miembros de la familia. El silencio es uno de los peores enemigos que la familia tiene que vencer para poder sobrevivir a las grandes crisis que provoca un adicto en el seno del hogar.

Tercera: procure tener a la mano una guía con teléfonos y direcciones de los centros especializados que existen en su comunidad donde puedan recibir ayuda tanto el adicto como los demás miembros de la familia (hospitales, clínicas, centros de Rehabilitación).

Cuarta : también anote las direcciones de los grupos de Auto-ayuda como los de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, que son los que pueden auxiliar al adicto, así como los que brindan ayuda a los familiares, tales como Al-Anon y Familias Anónimas.

Estos grupos no cobran por los servicios que prestan a los que asisten a sus juntas.

Quinta: manténgase en contacto con alguna persona externa a la familia que pueda observar los hechos y opinar con objetividad (Psicólogos, Médicos, Sacerdotes, Ministros del Culto). Las opiniones de personas expertas en dar consejos resultan muy útiles cuando las crisis arrecian.

Sexta : considere muy en serio la posibilidad de que usted, como familiar o pareja, sea la persona que va a iniciar el cambio que tanto se necesita y que si usted no se arriesga, nadie lo va a hacer, por lo que las cosas van a seguir igual en la familia. Algunos adictos llegan a corregir sus estilos de conducta tan destructivos si alguien de su misma familia les da el ejemplo de cómo hacerlo.

Séptima: no se quede con dudas. Pregunte a los expertos.

3. PREVENIR EL PROBLEMA.

A pesar de lo complicado que pudiera parecer, existen maneras de prevenir este grave problema que está afectando a muchas familias y a comunidades enteras. Hay ciertas cosas que usted puede hacer al respecto. . .

Primera: infórmese ampliamente sobre las drogas, sus efectos y sobre las de mayor consumo en su comunidad.

Segunda: hable con su familia y amistades sobre este tema cuantas veces sea necesario. Negar la existencia de esta realidad o minimizar sus consecuencias, no ayuda a nadie.

Tercera: si usted está consumiendo alguna de las drogas mencionadas, absténgase de hacerlo y solicite ayuda.

En el caso de algunas drogas prescritas por su médico (tranquilizantes), pregunte sus efectos, sus riesgos y durante cuánto tiempo las va a consumir.

Cuarta: involúcrese en los grupos y actividades preventivas que haya en su comunidad, y si estos no existen, proponga su creación en las escuelas, iglesias y hospitales o en las juntas de vecinos.

Quinta: como las actividades de prevención también deben ofrecer alternativas saludables al consumo de drogas y alcohol, comprométase en las luchas comunitarias por la creación y preservación de zonas verdes destinadas a la recreación de las familias, así como a la formación de grupos que fomentan las actividades ecológicas y las de servicio a los demás.

Sexta: fortalezca su vida Espiritual y la de los suyos, de los modos y maneras que usted conozca y prefiera.

19

19

10