

## Cómo reconocer los signos del abuso de sustancias

Por Natalie McGill

El uso de sustancias como el alcohol o las medicinas de receta médica para relajarse o conciliar el sueño puede parecer una solución sencilla cuando uno está estresado. Pero la realidad es que dichas sustancias pueden crear una dependencia que, a su vez, genera serios problemas que interfieren con la vida.

El abuso de sustancias implica que uno es dependiente de una droga o medicamento considerado peligroso para la salud y el bienestar personal. Tales sustancias pueden incluir el alcohol, analgésicos de receta médica, como la oxicodona y la codeína, o estimulantes ilegales, como la cocaína. El Organismo de Abuso de Sustancias y de la Salud Mental (SAMHSA) también considera que el tabaco puede crear potencialmente una dependencia de este tipo.

El abuso de sustancias es un problema muy común. De acuerdo con una encuesta nacional, 4 millones de estadounidenses recibieron tratamiento contra un problema relacionado con el alcohol o alguna droga ilegal durante el 2012, y 23.9 millones de personas afirmaron haber usado alguna droga ilegal o haber hecho un uso inadecuado de algún medicamento que alterara el estado del ánimo, como lo hacen los tranquilizantes y los sedantes, en el mes anterior.

Algunos signos de abuso de sustancias son faltar a la escuela o al trabajo, falta de cuidado de la apariencia física y pérdida del interés en las actividades que uno suele hacer de manera regular, según lo indican los Institutos de Salud Nacional (NIH).

Depender de las drogas o del alcohol para poder funcionar bien durante la semana, a pesar de sus efectos negativos en la salud y en el trabajo, es también un signo de que uno puede estar abusando de ellas, dice el SAMHSA.

Si usted cree que puede tener un problema de abuso de sustancias, debe saber que hay formas de recibir ayuda.

Los NIH señalan que el primer paso es llamar a su médico y acordar una cita para discutir el problema.

Otro consejo es escribir en una hoja los pros y los contras del uso que usted está haciendo de dicha sustancia, indica el SAMHSA. Haga una lista de las razones por las cuales quiere hacer un cambio, los pasos que va a tomar y las personas que lo apoyan en esta decisión. Señale también los posibles obstáculos que enfrentará para alcanzar su objetivo.

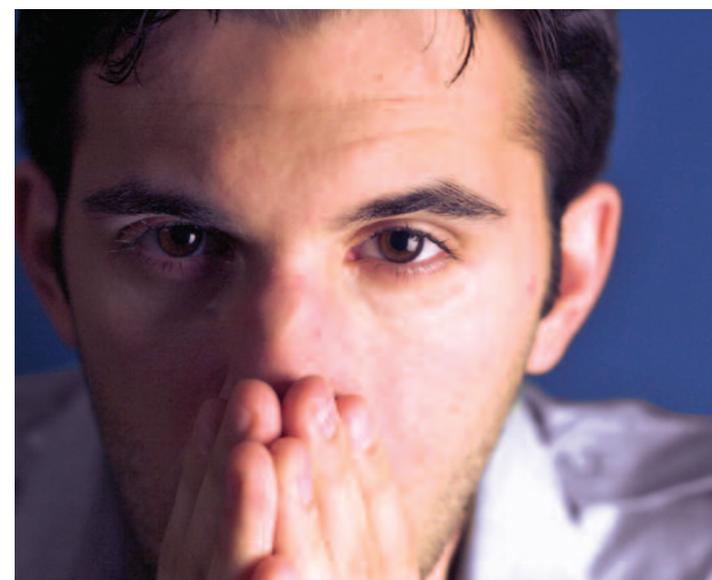
También es una buena idea evitar la tentación. En vez de ir a un bar o a una fiesta, vaya a lugares donde no se cometan abusos de sustancias. Hacer ejercicio en un gimnasio, hacer trabajo voluntario o pasar tiempo con amigos y familiares que usted sepa que no

consumen ese tipo de sustancias son buenas maneras de enfrentar esta situación, dice el SAMHSA.

### Cómo ayudar a otras personas que abusan de sustancias

En muchos casos puede ser que uno no sea quien tiene el problema de abuso de sustancias; puede tratarse de un amigo o familiar.

Si usted conoce a alguien que abusa de sustancias adictivas y quiere ayudarlo, no tenga miedo de hablar con él o ella. Déjele saber que a usted le preocupa la manera en que consume dichas sustancias y que quiere ayudarlo. Incluso si esta persona no está lista para hablar al respecto, dele algún número de asistencia, como el del Instituto Nacional de Abuso



de Drogas (NIDA), con servicio las 24 horas del día: 1-800-662-HELP. De esa manera, él o ella podrá buscar ayuda cuando se sienta preparado.

Los adolescentes están particularmente en riesgo de abusar de las sustancias, señala el doctor Ruben Baler, científico de la salud del área de Políticas de la Ciencia del NIDA. Los jóvenes pueden llegar a usar drogas en un porcentaje mayor a otros grupos, debido a la presión de sus compañeros o porque están en una etapa de la vida en la que tienen comportamientos más arriesgados, indica.

“Algunas personas tienen un nivel de autocontrol muy alto y tienen los medios para resistir,” señala Baler. “Algunos chicos pueden no tener la fuerza necesaria para evitar caer víctimas de la presión de sus compañeros, así que podemos hacer algunas cosas para proteger e identificar a las personas que pudieran no contar con ese autocontrol.”

Los padres o tutores que sospechen que sus hijos pueden tener un problema de abuso de sustancias tienen que buscar un “cambio marcado en la conducta en relación a la manera en que la persona se relaciona con sus compañeros y sus seres queridos,” dice Onaje Salim, doctor en educación y consejero profesional autorizado, quien funge como director adjunto del Centro de Tratamiento contra el Abuso de Sustancias del SAMHSA.

“Si se está comportando de manera que parece que esconde algo, también sería un motivo de preocupación,” indica Salim.

>> Para más información, visite [www.samhsa.gov/prevention](http://www.samhsa.gov/prevention)



### Pedir ayuda a los profesionales de la salud

La gente con problemas de abuso de sustancias puede recibir ayuda en grupos de apoyo, como son Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Este tipo de grupos ofrece terapias y un vínculo con otras personas que luchan contra adicciones similares. Las sesiones individuales con un consejero capacitado en cuestiones de abuso de sustancia son otra opción.

“Debemos entender las condiciones subyacentes,” dice Baler. “Y para eso, uno realmente necesita la ayuda de un profesional de la salud.”

