



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina



GUÍA STOP ADICCIONES



PROYECTO BIENESTAR INTEGRAL **ICAM**

EL **ICAM** A TU LADO CUANDO
MÁS LO NECESITAS



DAÑOS Y RIESGOS DE LAS SUSTANCIAS ADICTIVAS

Contenidos redactados por Silvia García Bravo, revisados por Colegio de Psicología de Madrid y de Colegio de Trabajo Social de Madrid.

Datos:

Cuando una persona comienza a consumir sustancias adictivas, tal vez perciba lo que parecen ser efectos positivos. También puede sentir que es capaz de controlar el consumo, pero las drogas se pueden apoderar muy rápido de la vida de una persona. Con el tiempo, si el consumo de esas sustancias continúa, otras actividades placenteras se vuelven menos placenteras y la persona tiene que consumirlas solo para sentirse normal. El control de la necesidad de consumir la droga se hace difícil, aun cuando el consumo cause muchos problemas para quien la consume y para sus seres queridos.

¿Cómo puedo detectar si tengo adicciones?

Hay tres preguntas en las que si la respuesta es afirmativa se considera que sí y son las siguientes:

¿Consumes alcohol o/y otras sustancias de forma frecuente más de lo que tienes pensado?

Por ejemplo, un día sales y dices “me voy a tomar una sola cerveza” y acabas tomándote 5, o sales y dices “hoy no voy a beber” y acabas bebiendo o “hoy no voy a consumir ninguna sustancia” y acabo haciéndolo o “solo me pongo solo bebo una copa” y acabo tomándome cuatro o cinco.

Esta pregunta tiene que ver con el CONTROL, que tengo sobre mi consumo. ¿Lo controlo? o, más bien, ¿me controla mi consumo a mí?

El control es una de las características del consumo.



¿Sigues consumiendo a pesar de saber las consecuencias negativas que tiene para ti y los que te rodean?

Tu pareja y/o familia te ha manifestado su malestar por tu conducta con el alcohol u otras sustancias y llegas por estas razones tarde al trabajo o te han amonestado porque no estás al 100% y sigues haciéndolo, o tienes problemas de salud como por ejemplo que te han dicho que tienes las transaminasas muy altas y aun así sigues bebiendo o consumiendo alguna sustancia.

¿Cuándo consumes haces cosas o tienes comportamientos que no harías si no consumieras?

Los cambios se producen en un inicio principalmente en la conducta, provocando esa exaltación o mayor impulsividad o incluso en el caso de algunas sustancias, mayor calma. Con el tiempo lo que provoca los cambios es la dependencia a la sustancia, bien sea física o psicológica.

Por ej.

Una persona tranquila de repente se puede volver muy agresivo.

Una persona sociable se puede volver muy introvertida

Es decir, se producen cambios, a veces, drásticos en tu estado de ánimo, mayor impredecibilidad e impulsividad. La persona en adicción cambia su personalidad.

¿Por qué las drogas son tan adictivas?

Cuando queremos entender cómo funciona una adicción es importante hacer referencia al "sistema de recompensa cerebral", en el cual intervienen distintas áreas cerebrales y sustancias químicas (neurotransmisores). De especial importancia en las adicciones es el papel que tiene la dopamina...

La dopamina es la encargada de hacernos sentir placer. No es el único neurotransmisor que nos hace sentir bien, pero sí uno de los más importantes del sistema de recompensa.

Cuando decidimos consumir sustancias adictivas rompemos con este equilibrio cerebral, lo que hace que tanto estructuralmente como químicamente nuestro cerebro cambie y se produce una mayor liberación de dopamina, dando lugar a un sentimiento de euforia, consecuencia de la gran cantidad liberada.



Cuando el consumo se convierte en algo habitual nuestro cerebro aprende a tener ese “subidón”. Por lo que al cabo de unos días empieza a pedir la droga (síndrome de abstinencia), en ocasiones de manera directa, queriendo consumirla, o de manera indirecta a través de estados emocionales que nos llevan al mismo fin.

Las actividades que de por sí producen placer por el hecho de realizarlas comienzan a ser menos interesantes tras el abuso de sustancias. Por eso, una persona que abusa de las drogas acaba por sentirse apagada, sin motivación, desanimada o deprimida y no puede disfrutar de cosas que antes le causaban placer. A esa altura, necesita continuar consumiendo drogas para sentir apenas un nivel normal de recompensa, lo que solo empeora el problema y crea un círculo vicioso. A menudo, también necesitará tomar cantidades mayores de la droga para lograr la familiar euforia, un efecto que se conoce como tolerancia.

¿Se puede “curar” una adicción?

Las adicciones están contempladas dentro de los distintos manuales que incorporan las patologías mentales. Debido a los cambios que también provoca la sustancia adictiva en nuestro organismo (en los ya conocidos circuitos cerebrales), puede considerarse un trastorno cerebral porque genera cambios funcionales en los circuitos del cerebro que participan en la recompensa, el estrés y el autocontrol. Esos cambios pueden persistir aún mucho tiempo después de que la persona haya dejado de consumir sustancias adictivas.

La adicción es muy similar a otras enfermedades como, por ejemplo, una enfermedad cardíaca. Ambas perturban el funcionamiento normal y sano de un órgano del cuerpo, tienen graves efectos perjudiciales para la salud y son, en muchos casos, prevenibles y tratables. Sin un tratamiento médico y psicológico adecuado, pueden cronificarse, llegando a provocar graves consecuencias para la salud en cualquiera de sus facetas y con importantes repercusiones en la vida de las personas.

La adicción es una enfermedad tratable. La investigación en la ciencia de la adicción y el tratamiento de los trastornos por consumo de sustancias, ayudan a las personas a dejar de abusar del consumo de drogas y reanudar una vida productiva.

Aunque el tratamiento de las adicciones es complejo, el mismo se puede llevar a cabo de una forma adecuada con seguimiento médico y psicológico. Cuanto antes se comienza a tratar un problema de adicción mayor es la probabilidad de éxito del tratamiento.



Sí cuando has leído todo esto, te has sentido identificado, no pierdas tiempo y pide ayuda especializada.

Mensaje final en positivo: El Colegio a tu lado (redirigir al esquema del proyecto Bienestar ICAM para que conozcan todos los servicios, especialmente, los teléfonos de acompañamiento y escucha activa).

Es importante que ...

- Acudas a una persona de tu confianza, amigo o familiar, no sientas vergüenza y comunícale lo que te está sucediendo.
- Te dejes ayudar.
- Pidas ayuda a un profesional. Necesitas ponerte en manos de profesionales.

Si hablas con alguien y sientes que no te entiende, recurre a otras personas.

Aprender más cosas sobre la depresión, de manera que puedas entender mejor tus síntomas y su significado, te beneficia. También puede ser útil para mejorar tu salud general la actividad física diaria y una dieta saludable.

Si tienes pensamientos relacionados con hacerte daño, **en situación de crisis llama a los Servicios de Emergencias a través del 112** (SUMMA, SAMUR).



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina

Es importante que ...

Acude a las **Urgencias Psiquiátricas Hospitalarias** más cercanas y a los **Servicios de Salud Mental** de la Comunidad de Madrid.

Algunas ONG como el teléfono de la Esperanza de Madrid y algunas asociaciones de familiares y pacientes también pueden serte útiles. ([Ver díptico informativo](#) Comunidad de Madrid).



GUÍA STOP ADICCIONES



ILUSTRE COLEGIO
DE LA ABOGACÍA
DE MADRID



Fundación
ICAMCortina



PROYECTO BIENESTAR INTEGRAL **ICAM**

EL **ICAM** A TU LADO CUANDO
MÁS LO NECESITAS