



**Lo que debemos
saber acerca de
las adicciones**

*Efrén
Martínez*

Lo que debemos saber acerca de las adicciones

Hoy nos convoca un tema que nos toca a todos porque prácticamente no hay ninguna familia que no tenga algún miembro con un problema al adicción, algún primo, un tío, algún hijo o alguien que en algún momento no haya pasado por ahí. Vivimos en una sociedad con tanto alcohol, tanto cigarrillo, tanto celular y tantas drogas, que es realmente difícil pensar que en la familia extensa nadie haya sido tocado por alguno de estos temas; entonces el asunto es que tenemos que pensar en este tema mucho más allá de la cocaína, porque el tema de la adicción tiene que ver más con la forma de comprenderla y una de las formas que nos encanta en el programa de tratamiento que dirijo, es pensar que la adicción es algo relacionado con la pérdida de libertad. Adicción viene de los "adictus" que en la antigua Grecia eran hombres que vendían su cuerpo para saldar sus deudas, convirtiéndose en esclavos durante un período de la vida, eran personas que terminaban esclavizadas.

- ◆ Cuando pienso en adicción pienso en...
- ◆ Me recuerda a...
- ◆ Sobre las adicciones sé que...

Adicciones

*Ffren
Martinez*

La adicción va mucho más allá de la marihuana y de la cocaína, hay adicciones a sustancias y a comportamientos, lo que vamos a encontrar es que prácticamente cualquier cosa que genere pérdida de libertad podría llamarse una adicción, pero si somos rigurosos no podríamos llamar a cualquier pérdida de libertad adicción, porque se requieren conceptos de tolerancia o síndrome de abstinencia. Sin embargo, me gusta verlo desde la perspectiva de llamar adicción aquello que te ha venido coartando la libertad, sea el computador, el celular, la comida, el alcohol o las drogas, en general, cualquier sustancia, cualquier conducta que no puedas detener y que empieza a afectar tu vida ya es un problema. Si no podemos comer porque estamos haciendo algo, si no podemos socializar porque estamos haciendo algo, sino podemos estudiar porque estamos haciendo algo, seguramente estamos hablando de un tema que hay que revisar. Si no pueden trabajar porque están drogados, si no pueden estudiar porque están drogados, si no puedes hablar, si no pueden compartir, si no pueden llevar una vida familiar, pues efectivamente podríamos estar hablando de pérdida de libertad.

La adicción no se trata de un tema moral, las personas no quieren dejar de consumir, porque sean una mala persona o porque no han madurado lo suficiente, lo que sabemos hoy es que más allá de los componentes psicológicos y sociales, tenemos una evidencia muy poderosa en términos biológicos, en donde los antecedentes hereditarios, la edad de inicio del consumo, el tipo de sustancia e incluso el temperamento juegan un papel esencial. Cuando se consumen drogas se afecta la química cerebral, los neurotransmisores se afectan y se generan problemas biológicos que facilitan el desarrollo de la adicción, desequilibrando ciertas zonas del cerebro que se encargan de los circuitos de placer y recompensa, de la sexualidad y de las emociones. Las zonas del cerebro más afectadas suelen ser la corteza prefrontal y el sistema límbico, lo que quiere decir, que la zona encargada de la toma de decisiones y la zona encargada de la supervivencia animal, terminan quedando al servicio de la adicción. Por ello, una vez se desarrolla la dependencia, la voluntad y la libertad quedan

secuestradas, la persona no puede tomar las mejores decisiones y requiere del consumo como aquel que necesita una bocanada de aire cuando se está ahogando.

Las drogas afectan la química cerebral, desgastando la producción y la recepción de los neurotransmisores generando un desgaste que pronto pasará factura. Una vez se suspende el consumo de drogas pasan meses enteros para que la química cerebral pueda volver a funcionar (si es que vuelve a hacerlo). Esta afectación biológica que generan sustancias como la cocaína, hace que la vida normal, el disfrute de la comida, el disfrute de la vida sexual, el disfrute de la alegría de vivir, no se experimente durante las primeras semanas de abstinencia, motivo por el cual no es gratis que la mayor cantidad de recaídas se presente en los primeros tres meses. Con otras sustancias pasan cosas similares, aunque se afectan otras áreas, el asunto es que no puedes abusar de sustancias psicoactivas, legales o ilegales, y pensar que no pasa nada con tu cerebro y con tu vida.

La memoria de las drogas

*Efren
Martinez*

En general todas las drogas van a dirigirse hacia una zona de nuestro cerebro que se conoce como el sistema de recompensas, donde hay elementos muy poderosos como la amígdala cerebral, una zona con implicaciones importantes para la vida sexual, pero fundamentalmente para las emociones. Las drogas dejan huellas emocionales que se activan cuando se viven asociaciones con el consumo; cuando la parafernalia aparece, cuando las personas asociadas al consumo aparecen, cuando los olores o los rituales aparecen, la memoria de las drogas vuelve, generando deseos de consumo, incluso varios años después de haberlo suspendido. Es decir, si tú te drogas y cruzas la línea, terminas desarrollando una adicción de por vida. Si has cruzado una línea que no debiste cruzar, vas a tener que aprender a vivir con una condición que hace que seas susceptible y vulnerable a recaer, si no manejas bien los riesgos y las exposiciones. Es decir, si tú estás viendo una película y en la película aparece consumo de drogas, no tendría eso porque afectarte a menos que seas un adicto en rehabilitación; si tú estás por la calle y han estado usando drogas, eso no tendría por qué afectarte a menos que tengas un problema de adicción. Esto quiere decir que para rehabilitarte una vez has cruzado la línea, te toca cambiar el estilo de vida; si no cambias el estilo de vida probablemente va a ser bastante difícil que logres mantenerte libre de drogas. ¿Y si no hay adicción hay algún problema?, por supuesto, por eso nuestra preocupación tan poderosa con el tema de adolescentes, tal y como lo vimos en una conferencia anterior sobre la necesidad de cambiar la cultura del consumo de alcohol en menores y también en la conferencia sobre los mitos de la marihuana.

Sugerencias preventivas

*Efren
Martinez*

- Un mediador muy poderoso que determina en un gran porcentaje la ejecución de una conducta de riesgo es la actitud de los padres hacia el consumo de sustancias psicoactivas, es decir, nosotros los adultos necesitamos tener una postura clara y explícita de cero drogas legales o ilegales, nuestra postura debe ser: "en esta casa nadie consume drogas, no está permitido el uso de drogas y espero que no lo hagas". No podemos dejarnos seducir, ni engañar con todo lo que se está diciendo acerca de lo inofensivas que sean ciertas sustancias como si fuera simplemente un tema de moda.
 - Comenzar por el principio: ¿Cuál es mi postura frente a las drogas? ¿Cuál es mi postura frente al consumo de drogas de mis hijos? ¿Lo transmito pasivamente, es decir no directamente, o activamente hablo con mis hijos con claridad sobre este tema?
-
- Algunos papas dicen: "bueno, pero qué sucede si hoy en día es así". No, esto no es un tema de estar a la moda, es un tema de salud, puede estar de moda lo que sea, pero nada que te afecte, nada que te dañe. Recuerden que entre más normal se vea en casa consumir una sustancia, más riesgo de consumirla.
 - ¿Qué cosas específicamente en el contexto actual de mis hijos doy por hecho que 'suceden así'? Responde pensando en conductas puntuales, frecuencias de consumo; contextos, ambientes y condiciones que propician algún tipo de consumo o adicción. Escribe esas cosas que cuando las piensas, las escuchas o las imaginas, en tu interior te dices cosas como 'no me parece tan grave', 'están en la edad para hacerlo', entre otras por el estilo.

-
-
- Eso quiere decir entonces que nosotros debemos evitar las propias autorrevelaciones; si usted como papá se fumó un porro de marihuana en la universidad, ese no es un tema que tenga que conversar con su hijo de 13 años, eso hace parte de su intimidad, seguramente tal vez cuando él sea adulto podrán conversar de esas cosas, en ciertas edades las autorrevelaciones no son una buena idea, tenemos que tener una postura clara y explícita.
 - Si usted como mamá o papá consume alcohol, eso no quiere decir que usted no pueda impedir el consumo en casa. Es decir, si usted es adicto al cigarrillo y entonces usted cree que no tiene autoridad moral, ya con usted basta. Es mejor que solo haya un adicto en casa y no dos; usted puede decirle a su hijo: "tú me dices que no tengo autoridad moral, pero yo sí tengo autoridad moral, porque yo fumo hace 20 años y no he podido dejarlo, siento el cansancio y el agite cuando subo las escaleras, siento que mi vida no es saludable, me hago daño y no me siento orgulloso de ello, por eso es que no quiero que tú hagas lo mismo". ¿Sería ideal que nosotros los padres no tuviéramos adicciones y fuéramos el mejor ejemplo posible? pues sí, sería ideal, pero eso no quiere decir que tengamos que avalar el consumo de nuestros hijos, obviamente no es lo ideal, pero yo puedo exigir a mis hijos que mientras sean menores de edad, tengan ciertos parámetros.

Expresa de manera explícita su rechazo al consumo de alcohol y drogas por parte de sus hijos, manifiéstelos de forma explícita su rechazo, a veces uno de padre dice: "es obvio que yo espero que no consuman drogas", "es obvio que yo creo que no lo van a hacer", sin

embargo, no es tan obvio porque algunos están en contextos en donde hay un porcentaje muy alto de consumo y al estar en un contexto con un porcentaje muy alto, pues para algunos no es obvio lo que para algunos padres es normal.

- ◆ Un factor de protección muy poderoso es la expectativa y la experiencia de orgullo que experimentan los hijos al ver el orgullo de sus padres. Manifiéstele a su hijo lo orgulloso que usted se siente con que él no consuma alcohol, lo orgulloso que se siente de saber que él conoce personas en el colegio que se drogan y que él puede mantener los límites claros. Cuando un adolescente se da cuenta que los papás sienten orgullo, eso suele ser uno de los factores que le ayudan a contenerse.

**¿Qué hacer como
padres si ya hay
consumo?**

*Efren
Martinez*

¿Qué hacemos si descubrimos que está fumando marihuana? ¿O si descubrimos que hay un problema de drogas?, Pues bien, algunas ideas útiles:

- No le oculte este tema a su pareja. Ese es un tema que deben abordar juntos, no cargue con esa roca usted sólo. Háblelo con su pareja y tome las acciones en conjunto.
- No crea la historia de que todas las personas con un problema de adicción vienen de familias disfuncionales; si las familias disfuncionales fueran la causa de la adicción casi todos seríamos adictos.
- Comenzar por el principio: ¿Cuál es mi postura frente a las drogas? ¿Cuál es mi postura frente al consumo de drogas de mis hijos? ¿Lo transmito pasivamente, es decir no directamente, o activamente hablo con mis hijos con claridad sobre este tema?

- Si bien puede haber condiciones, situaciones o ambientes con mayor o menor riesgo de exposición que pueden aumentar la probabilidad de consumo, no existen factores causales para el consumo. Vuelve a escribir los pensamientos de arriba.

El consumo de mi hijo no significa que o no se debe a...

- Hay que buscar ayuda donde debes buscarla. Es decir, no pierda tiempo en ciertos profesionales, busque ayuda especializada, si ustedes revisan el currículum de medicina o de psicología no ven muchos temas de adicción, es decir, ser profesional no implica ser un especialista en adicciones. Busque ayuda donde debe hacerlo y por favor no caiga en la trampa de los argumentos, los jóvenes van a sacar casi tesis doctorales y un compendio en donde casi que hay que pedirles perdón por dudar de si las drogas son peligrosas. No entre en el juego de los argumentos, ni de las recopilaciones científicas, hay un argumento mucho más poderoso: "no quiero que lo hagas" "no acepto que lo hagas en esta casa" "nadie en esta casa consume drogas" "no estoy de acuerdo". Esto también es un argumento.
- Cuídese de perder tiempo con excusas. En estos problemas el tiempo juega en contra.

No es de mala onda que los padres utilicen estas excusas, es que es muy difícil enfrentar esto y la cabeza tiene que cuidarnos de alguna manera, entonces da buenos argumentos para que no tengamos que enfrentar un tema de este calibre. Detrás de estas excusas solo hay miedo y el miedo es el peor daño que se puede hacer a un hijo.

- ¿Qué me ha dicho mi hijo sobre su consumo?
- ¿Qué pienso yo?
- ¿Qué le he dicho?
- ¿Qué quiero hacer?
- ¿Cuándo lo voy a hacer? Fija un tiempo no mayor a una semana.

**Recomendaciones
para encontrar
un tratamiento de
alto nivel**

*Ffren
Martinez*

Si usted va a buscar un tratamiento y quiere que sea un tratamiento de alto nivel, intente encontrar un tratamiento en donde en la medida de lo posible pueda conseguir lo siguiente:

- Intente no mezclar adolescentes con adultos, porque algunos adolescentes aprenderán mañas de personas que tienen 30 años de consumo y algunos adultos seguirán sin comportarse como adultos aprendiendo mañas de los nuevos adolescentes.
- Busque un tratamiento con soporte científico, el carisma no basta, el poder de la palabra y del convencimiento no basta, busque que tengan soporte científico sólido, especialmente que manejen técnicas motivacionales o entrenamientos en prevención de recaídas que son dos de los elementos que tienen más evidencia científica.
- Busque acceder a procesos donde tengan terapeutas con buena formación. Salir de las drogas es muy loable, es muy valioso, pero eso no te hace un terapeuta. Es decir, salir de las drogas es algo admirable, pero que yo me haya rehabilitado no quiere decir que pueda tener un centro de rehabilitación y ser terapeuta. Ser médico, ser neurólogo, ser psicólogo sin haber estudiado del tema, no es muy responsable. Por supuesto, el aporte que hace un adicto recuperado a otro es valiosísimo y seguramente deben ser parte de los equipos, pero busque personas que tengan maestrías o doctorados en el tema.
- Busque un tratamiento personalizado, si usted ve que en este lugar hay un psicólogo para 50 personas, usted sabe que ese psicólogo jamás va a hablar con su hijo, así es que intente que sea un programa personalizado y por supuesto un tratamiento digno, libre de maltratos y humillaciones.

- Lamentablemente existe una creencia de hace más de tres o cuatro décadas donde se supone que a la gente hay que gritarla, confrontarla e insultarlo para que reaccione. Esta fue una tendencia muy fuerte que lamentablemente en muchas partes siguen llevándose a cabo.



Si el tratamiento no involucra a la familia, es mejor buscar otro tratamiento, especialmente en el caso de adolescentes. Un tratamiento para adolescentes que no involucre a la familia es un tratamiento muy riesgoso. Ahora involucrar la familia no es simplemente que vayan a conferencias; involucrar a la familia implica terapia familiar y la terapia familiar requiere de una persona entrenada, no solamente alguien que tiene mucha voluntad y ayuda.

- Busque un tratamiento que además de resolver el tema de las drogas trabajen temas colaterales. Las drogas generalmente no son el problema más grave, a veces detrás de un problema de alcohol, lo que tenemos es un problema de ansiedad que hace que sea muy difícil relacionarse, a veces detrás de un problema de cocaína lo que tenemos es un problema de autoestima muy serio. Hay muchos problemas que hacen que la gente se haga adicta. La mayoría de personas que prueban una sustancia no suele volverse adictas ¿Quiénes se vuelven adictos? los que tienen una vulnerabilidad de base, así es que necesitamos programas no simplemente que enseñen a no consumir, sino que trabajen realmente lo que hay de vulnerabilidad de base.

◆ ¿Encontré un tratamiento de alto nivel? Checklist.

- No mezcla adolescentes con adultos
- Evidencia científica de soporte
 - Técnicas motivacionales
 - Entrenamiento en prevención de recaídas
- Profesionales especializados en temas de adicciones
- Tratamiento personalizado
- Tratamiento digno: libre de maltratos y humillaciones
Involucra a la familia
- Trabajo de temas colaterales al consumo

**Lo que debemos
saber acerca de las
adicciones**

*Efren
Martinez*