

¿Qué es la adicción?

No todas las personas que consumen drogas se vuelven adictas. El cerebro y el cuerpo de cada persona son diferentes y cada organismo reacciona a las drogas de manera distinta. No existe ninguna regla que diga cuánto tardará una persona en volverse adicta: puede suceder rápido o puede llevar tiempo.

Nadie planea volverse drogadicto.

Cuando una persona prueba una droga por primera vez, es posible que le guste lo que siente. Y también es probable que piense que puede controlar la cantidad de droga que consume y la frecuencia con que lo hace. Pero las drogas pueden apoderarse de ese control: las drogas pueden modificar el cerebro.



Foto: © istock.com/[janulla](#)

Si consumes drogas, tal vez al principio te hagan sentir bien. Pero después de un tiempo es probable que necesites drogarte solo para sentirte normal. También puede ser que consumas más cantidad para llegar al mismo estado de euforia o "high". Es posible que continúes consumiendo drogas a pesar de que el hacerlo comienza a tener efectos negativos en tu vida. Puede ser que pases mucho tiempo tratando de conseguir más droga y que esa búsqueda y consumo de drogas comiencen a perjudicar a tus seres queridos. Pero tú no puedes dejar de drogarte. Esas son señales de que existe una adicción.

La adicción puede adueñarse de la vida de una persona. Drogarse puede llegar a ser más importante que la necesidad de comer o dormir. Conseguir y consumir más drogas puede llegar a ser lo único en lo que piensa. La adicción puede reemplazar todas las cosas de las que antes disfrutaba. Una persona adicta puede llegar a hacer casi cualquier cosa para seguir drogándose, como robar o mentir.

La adicción es un trastorno cerebral.

- Las drogas pueden modificar la manera en que funciona el cerebro.
- Los cambios en el cerebro pueden durar mucho tiempo y causar problemas en el comportamiento de una persona.
- Los adictos a las drogas pueden estar de mal humor, sufrir de pérdida de memoria o incluso tener problemas para pensar y tomar decisiones.

La adicción es una enfermedad, igual que las enfermedades cardíacas o el cáncer. No es una debilidad. No significa que la persona adicta sea una mala persona. Le puede suceder a gente de todo tipo y clase. No importa si la persona es rica o pobre. Ni donde vive. No importa si fue a la universidad o no. La adicción puede sucederle a cualquiera, a cualquier edad. Pero las probabilidades son mayores cuando una persona comienza a drogarse cuando es joven.

Puedes leer más sobre otras cosas que hacen que una persona tenga más probabilidades de volverse adicta en la página [¿Qué hace que una persona tenga más probabilidades que otra de convertirse en drogadicta?](#) de la serie de lectura fácil *Easy-to-Read DrugFacts*.

Síntomas y señales de que alguien tiene un problema de drogas

Las personas que tienen problemas con las drogas pueden actuar en forma diferente a como actuaban antes. Es posible que:

- cambien mucho de amigos
- pasen mucho tiempo a solas
- prefieran no pasar tiempo con la familia y los amigos como lo hacían antes
- pierdan el interés en sus cosas favoritas
- se descuiden (por ejemplo, no se bañen, no se cambien de ropa o no se laven los dientes)
- estén muy cansadas y tristes
- cambien sus hábitos de comida (puede ser que coman más o coman menos)
- tengan mucha energía, hablen rápido o digan cosas que no tienen sentido

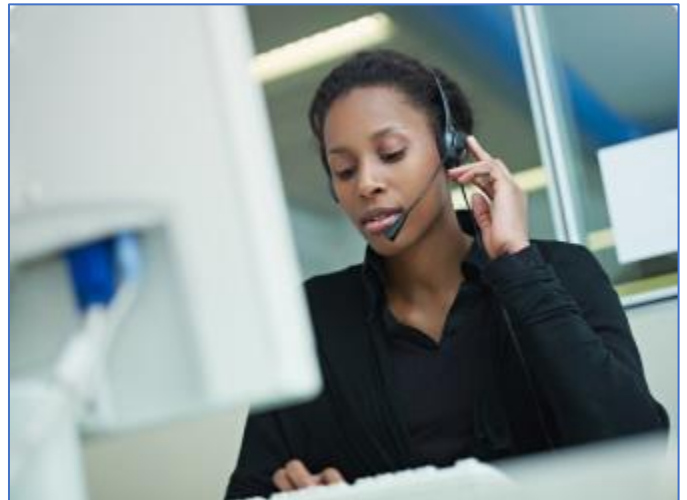


Foto: © istock.com/[diego_cervo](#)

Puedes llamar al 1-800-662-HELP (4357) en cualquier momento para averiguar qué centros de tratamiento para la drogadicción hay en tu área.

- estén de mal humor
- pasen rápidamente de sentirse mal a sentirse bien
- duerman en horarios extraños
- falten a citas importantes
- tengan problemas en el trabajo o la escuela
- tengan problemas en las relaciones personales y familiares

A las personas drogadictas les resulta muy difícil dejar las drogas por su cuenta. A lo mejor tratan de hacerlo pero se sienten muy enfermas sin la droga. Entonces es probable que vuelvan a drogarse para no sentirse mal. Tal vez necesiten ayuda para poder dejar las drogas.

Hay tratamientos que pueden ayudar. Infórmate más en la página [Tratamiento y recuperación](#) de la serie de lectura fácil *Easy-to-Read DrugFacts*.

¿Cómo se llega a la adicción?

El cerebro quiere que sigamos haciendo aquellas cosas que necesitamos o nos causan placer, como por ejemplo comer alimentos sabrosos. Por eso es que a veces comemos más postre de lo que —sabemos— deberíamos comer. Por eso es también que un niño a menudo pide "¡otra vez!" cuando hacemos algo que lo hace reír.

Las drogas que la gente consume o usa en forma indebida estimulan las partes del cerebro que nos hacen sentir bien. Pero después de consumir la droga durante un tiempo, el cerebro se acostumbra. Entonces hace falta consumir más cantidad de droga para tener la misma sensación de placer. Pronto, el cuerpo y el cerebro necesitan de la droga nada más que para sentirse normales. Sin la droga, la persona se siente enferma y mal.

¿Qué hace que una persona tenga más probabilidades que otra de convertirse en drogadicta?

- **El Cuerpo:** Cada organismo reacciona a las drogas en forma diferente. A algunas personas les gusta lo que sienten la primera vez que se drogan y quieren más. A otras, les parece horrible y nunca vuelven a probar la droga. Algunas personas tienen más probabilidades que otras de convertirse en drogadictas.

- **Consumir drogas cuando se es joven:** Las drogas que consumen los niños o las personas muy jóvenes pueden cambiar la forma en que terminan de desarrollarse el cuerpo y el cerebro. Drogarse cuando se es muy joven aumenta las probabilidades de convertirse en drogadicto cuando se es mayor.
- **Problemas de salud mental:** Las personas con problemas de salud mental son más propensas a convertirse en drogadictas. Esto se debe a que el consumo de drogas y los problemas de salud mental afectan las mismas áreas del cerebro.



Foto del © NIDA

Algunos de los problemas de salud mental incluyen:

- Sentirse tan triste o preocupado por algo que resulta difícil llevar una vida normal
- tener problemas para prestar atención
- cambiar de estado de ánimo con rapidez

Algunas personas podrían drogarse para tratar de sentirse mejor. Infórmate más en la página [El consumo de drogas y los problemas de salud mental por lo general van de la mano](#) de la serie de lectura fácil *Easy-to-Read DrugFacts*.

- **Rodearse de personas que se drogan:** Tener amigos o familiares que se drogan puede hacer más probable que tú también te drogues.
- **Problemas en la escuela o el trabajo o dificultad para hacer amigos:** Los problemas en la escuela o el trabajo o la dificultad para llevarte bien con la gente pueden hacer que la vida resulte difícil. Es posible que consumas drogas para tratar de quitarte esos problemas de la cabeza o para hacer nuevos amigos. Recuerda: un verdadero amigo nunca te presionará para que te drogues.

¿La adicción es hereditaria?

Ya sabes que es posible tener los ojos del padre o la nariz de la madre, por ejemplo, ¿no es cierto? Eso se debe a que nuestro cuerpo contiene un mapa que recibimos de nuestros padres antes de nacer. Este mapa se llama ADN y está compuesto de genes, que son fragmentos cortos del ADN. De la misma manera que recibes genes de tus padres para la nariz o los ojos, en tu cuerpo puede haber genes que aumenten la posibilidad de adicción a las drogas.

Pero no se trata solamente de genes. Si los niños ven que los padres u otros miembros de la familia consumen drogas, pueden pensar que está bien. Los niños aprenden a comportarse según lo que observan en sus padres y sus hermanos mayores. Vivir con una persona adulta que es adicta también crea muchos problemas en el hogar. Es posible que los niños no reciban el cuidado y la atención que necesitan. Un niño que no se siente querido tiene mayores posibilidades de drogarse y convertirse en adicto. Este puede ser un problema que continúe durante muchas generaciones. No importa si se trata de una familia rica o pobre, puede pasar en familias de cualquier nivel económico. La adicción puede afectar a cualquiera.

La buena noticia es que muchos niños que tienen padres que se drogan no se convierten en adictos cuando crecen. La posibilidad de adicción es mayor, pero eso no significa que tiene que ser así necesariamente. Y tú te puedes proteger de esta posibilidad si no consumes ninguna droga.

¿Por qué es tan difícil dejar las drogas?

Recuperarse de una adicción puede llevar tiempo. Una persona adicta puede tener miedo de lo que pasará si no sigue consumiendo la droga. Algunas personas no tratarán de dejar de consumir drogas a menos que se vean obligadas, porque hacerlo les parece muy difícil.

Cuando alguien deja de consumir una droga se puede sentir muy mal por un tiempo. Puede sentir una necesidad muy fuerte de volver a drogarse. Y cuando la persona se siente tan mal, le puede resultar muy difícil dejar la droga. Para informarte más, mira el video [¿Por qué es tan difícil dejar las drogas?](#)

Dejar las drogas puede ser difícil, pero no tienes que hacerlo solo. Hay grupos de apoyo y programas de tratamiento que te pueden ayudar. Conocerás gente que comprende lo que estás pasando. Te pueden aconsejar y alentar. Y los consejeros profesionales te pueden enseñar a manejar los problemas personales sin usar drogas.

Los médicos también pueden ayudarte a encontrar medicamentos que hagan que no te sientas tan mal. Para la adicción a ciertas drogas, hay medicamentos que pueden hacer que no sientas tanta necesidad de consumir la droga. Visita la página [¿Qué opciones de tratamiento hay?](#) de la serie de lectura fácil *Easy-to-Read DrugFacts* para informarte más.

Después del tratamiento, hay muchas cosas que todavía tendrás que hacer. Deberás:

- hablar con un médico sobre cómo solucionar las cosas que te llevaron a consumir drogas, como el sentirte triste o preocuparte demasiado

- aprender a vivir sin drogas otra vez
- trabajar en los problemas que tu consumo de drogas creó con tu familia, tus amigos, tu trabajo y tus finanzas
- aprender a identificar qué es lo que hace que quieras volver a drogarte para poder mantenerte lejos de esas cosas

También debes aprender a conocer tus factores desencadenantes un factor **desencadenante** es cualquier cosa que hace que quieras volver a consumir drogas. Puede hacerte recordar la droga y la sensación de euforia o "high" que te dio. Un desencadenante puede ser:

- una persona
- un lugar
- un objeto
- una sensación
- una foto o imagen
- algo estresante
- un recuerdo

Las personas que están luchando contra la adicción deben mantenerse alejadas de los factores desencadenantes que podrían llevarlas a consumir drogas otra vez.