

Tratamiento y recuperación

¿Qué se entiende por tratamiento?

El tratamiento puede ayudar a que una persona deje de consumir drogas. El tratamiento puede consistir en la ayuda de un consejero profesional solamente, puede ser solo con medicamentos o puede combinar ambas cosas. El tratamiento puede ayudar a las personas a luchar contra el impulso de volver a consumir drogas. También puede ayudarlas a recuperar el control de su vida.



Foto: © istock.com/[Marjot](#)

Las personas empiezan a consumir drogas por diferentes razones. A veces pueden empezar como una forma de encajar en el círculo social. O pueden tener problemas en su vida, como problemas familiares, problemas de dinero o problemas en el trabajo. Tal vez no sepan de qué otra manera sobrellevar la situación. Pero las drogas pueden empeorar estos problemas.

El consumo de drogas puede arruinar todos los aspectos de la vida de una persona. Por lo tanto, es necesario que el tratamiento incluya ayuda para mejorar todas las áreas de la vida. Esto significa que la persona deberá trabajar en varias cosas, entre ellas:

- sus relaciones
- su capacidad para trabajar o ir a la escuela
- la forma de divertirse
- la manera de hacer frente a los problemas

El tratamiento es para cualquier persona que consume drogas o abusa de ellas:

- puede ayudar a quienes están recién comenzando a volverse adictos
- no hace falta "tocar fondo" para que el tratamiento dé resultado.

Por qué las personas necesitan tratamiento?

La mayoría de las personas que son adictas a las drogas no pueden dejar de consumirlas solo porque lo deseen. Sin drogas, a menudo se sentirán muy enfermas. Hasta tanto el cuerpo y el cerebro no dejen de ansiar las drogas, no se sentirán mejor. Algunos medicamentos pueden hacer que sea más fácil dejar de consumir ciertas drogas sin sentirse enfermo.

Pero sacar una droga del organismo de una persona es solo la primera etapa del tratamiento.

Las personas adictas a las drogas a menudo dejan de cuidar de sí mismas y de sus responsabilidades. Su objetivo es conseguir y consumir drogas.

Es posible que quienes tienen problemas de drogas:

- **dejen de ocuparse de su familia, su trabajo o su comunidad.**
 - Las personas adictas a las drogas pueden olvidar cosas que les importan. Tienen problemas para cumplir sus promesas.
- **dejen de cuidar su salud.**
 - Las personas adictas a las drogas pueden no comer o dormir bien. Tal vez no se cepillen los dientes. Es posible que no vayan al médico cuando se enfermen. Su consumo de drogas podría haber causado otros problemas de salud.
- **dejen de disfrutar de las cosas que les hacían sentir bien.**
 - Cuando una persona se droga, deja de dedicarle tiempo a sus pasatiempos, sus intereses y sus amigos.

Estas personas necesitan volver a aprender a vivir sin consumir drogas.

Hablar con médicos o consejeros durante el tratamiento puede ayudar. Ellos están capacitados para escuchar y ayudar a las personas a resolver problemas personales.

Llama en cualquier momento al **1-800-662-HELP (4357)** o visita la página de [búsqueda de servicios de tratamiento para la salud del comportamiento](#) de SAHMSA (en inglés) para encontrar consejeros profesionales y opciones de tratamiento para las drogas en tu área.

¿Da resultado el tratamiento para las drogas?

Sí. Las personas que reciben tratamiento y lo siguen pueden dejar de consumir drogas. Pueden cambiar su vida y no volver a drogarse. Tienen que esforzarse mucho, tal vez deban intentarlo muchas veces; a veces lleva mucho tiempo. Pero el tratamiento da resultado.

Es importante recibir tratamiento durante todo el tiempo que sea necesario. Si crees que tu plan de tratamiento no está dando resultado, pregúntale a tu médico si hay otro plan que podría ser mejor. Es importante que te reúnas con tu médico o consejero con frecuencia para asegurarte de que tu tratamiento es el adecuado para ti.

¿Qué opciones de tratamiento hay?

Hay distintos tipos de tratamiento que tienen buenos resultados con diferentes personas. Todo depende de cuán enferma esté la persona y de las drogas a las cuales sea adicta.

También depende de cada individuo. Cada persona es diferente. Lo que le da resultado a alguien puede no dárselo a otro. Es importante que las personas hablen con su médico acerca de un plan de tratamiento que sea adecuado para ellas.

Algunos tratamientos se llevan a cabo en los hospitales. El paciente puede permanecer allí durante días, semanas o meses. Otros tratamientos se llevan a cabo durante el día en consultorios médicos o clínicas. El paciente no pasa la noche allí. De ser posible, los médicos y consejeros deben usar sesiones de consejería o medicamentos, o ambas cosas, para tratar una adicción, dependiendo de cuál sea la droga que causa la adicción.

Apoyo psicológico profesional

Hablar sobre tus sentimientos con un consejero profesional es un tipo importante de tratamiento. Esto puede ayudar a personas con cualquier tipo de adicción a las drogas. A veces las sesiones son entre tú y un consejero solamente; a veces los familiares se suman a una sesión. O podrías hablar con otras personas que están en tratamiento dentro de un grupo dirigido por un consejero profesional.

Hablar ayuda a las personas adictas a las drogas a:

- entender por qué se volvieron adictas
- ver cómo las drogas cambiaron su comportamiento
- aprender a hacer frente a los problemas para no volver a consumir drogas

- aprender a evitar lugares, personas y situaciones en las que puedan tener la tentación de consumir drogas.

Las sesiones de consejería tal vez sean difíciles al principio, pero pueden ser una parte necesaria del tratamiento.

Las personas pueden necesitar ayuda incluso después de completar el tratamiento. En esta etapa, pueden participar en grupos de apoyo, usar programas en sus teléfonos o computadoras para hablar con consejeros, o vivir en alojamientos especiales para la etapa de recuperación.

Medicines

Las personas adictas a algunas drogas pueden tomar medicamentos que les ayuden con los desagradables síntomas de abstinencia. Los síntomas de abstinencia pueden variar según la droga. Dejar de tomar una droga puede hacer que una persona se sienta como si tuviera una gripe terrible o que se sienta verdaderamente triste y preocupada. También puede causar temblores y mucho dolor en el cuerpo.

Después de la abstinencia, existen otros medicamentos que pueden ayudar a las personas que consumen ciertas drogas. Hay medicamentos que pueden ayudar a dejar el alcohol o el tabaco. También hay medicamentos que ayudan con la adicción a los opioides como la heroína y los analgésicos recetados.

Si alguien recibe tratamiento con medicamentos, lo mejor es que también reciba ayuda psicológica.

¿Qué es la recuperación?

La recuperación de la adicción significa que una persona ha dejado de consumir drogas. En este punto, ha aprendido nuevas maneras de enfrentar los problemas. Una persona en recuperación está haciendo cambios positivos en su salud, sus actividades sociales y sus valores.



Foto: © istock.com/[pixelheadphoto](https://www.istock.com/photo/pixelheadphoto)

La recuperación de una adicción a las drogas puede continuar durante toda la vida. Esto se debe a que la adicción a las drogas es un trastorno cerebral. La adicción puede permanecer con la persona durante mucho tiempo.

Pero con tratamiento, es posible dejar de consumir drogas. Las personas pueden mejorar su salud y bienestar. Y entonces, están en recuperación.

¿Qué es una recaída?

Las personas que están tratando de dejar de consumir drogas pueden cometer errores, sentirse mal y empezar a consumir de nuevo. Esta vuelta al consumo de drogas se llama recaída. La recaída es común y normal y le sucede a muchas personas que se están recuperando de la adicción. Las personas a menudo tendrán una o más recaídas a lo largo del camino. Se necesita práctica para aprender a vivir sin drogas.

Dejar de consumir drogas es como tratar de hacer dieta para adelgazar. Es difícil aprender a hacer las cosas de manera diferente, como comer menos, hacer más ejercicio y evitar algunos alimentos favoritos. Es fácil tener un desliz, comer de más y aumentar el peso perdido. Pero entonces hay que intentarlo de nuevo.

Lo mismo ocurre cuando se trata de dejar las drogas. Las personas adictas pueden recibir tratamiento, recaer en la droga y luego volver al tratamiento muchas veces antes de que dé resultado. Si eso sucede, es necesario regresar al tratamiento lo más pronto posible.

Peligro de sobredosis

En el caso de algunas drogas, una recaída puede ser muy peligrosa e incluso causar la muerte. Si una persona deja de tomar drogas y luego toma la cantidad que consumía antes de dejarlas, puede fácilmente tomar una sobredosis. Su cuerpo ya no está acostumbrado a tener la misma cantidad de la droga en el organismo. Una sobredosis ocurre cuando una droga produce síntomas dañinos graves o causa la muerte.

Por eso es importante tomar en serio el plan de tratamiento. El tratamiento puede ayudar a reducir la probabilidad de una recaída y una sobredosis de drogas.

¿Cómo pueden ayudar los amigos y la familia?

Algunas personas quieren recibir tratamiento para aprender a vivir sin drogas. Quieren recuperar su vida.

Pero otras no quieren tratarse. Están tan metidas en su adicción que no están listas para recibir ayuda. Muchas personas que consumen drogas empiezan el tratamiento porque las obliga la policía, un juez, su empleador o algún familiar. Les puede llevar un tiempo entender que tienen un problema y decidir que quieren dejar de consumir drogas. Pero el tratamiento puede dar resultado aun si la persona no quiere tratarse.

Si los amigos y familiares demuestran que se preocupan, es más probable que la persona continúe con el tratamiento aun cuando le sea muy difícil.

Si eres una persona adulta, hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a alguien que está en tratamiento. Por ejemplo, puedes:

- buscarle información y servicios de tratamiento
- llevarlo en tu automóvil al tratamiento y a los grupos de apoyo
- recordarle que tome las medicinas que le dio el médico
- ayudarlo a encontrar un lugar donde vivir, si es necesario
- ayudarlo a encontrar trabajo, si es necesario
- buscarle cosas para hacer que lo ayuden a no pensar en las drogas
- ayudarlo a evitar los lugares y las personas que podrían tentarlo a drogarse de nuevo
- hablar con esa persona sobre lo que siente y el ansia que tiene de la droga
- ser comprensivo si tiene una recaída y ayudarlo a retomar el tratamiento enseguida.



Foto: © istock.com/[UberImages](https://www.istock.com/UberImages)

¿Dónde puedo encontrar recursos para el tratamiento y la recuperación?

Si tú o alguna persona que conoces tiene un problema de drogas, debes tratar de obtener tratamiento médico. Puedes llamar a este número gratuito en cualquier momento para averiguar qué opciones de consejeros profesionales y tratamiento para las drogas hay en tu área: **1-800-662-HELP (4357)**.

También puedes buscar lugares de tratamiento y consejeros profesionales que te queden cerca en estas páginas:

- [página de SAHMSA para la búsqueda de servicios de tratamiento para la salud del comportamiento](#) (en inglés)
- [página de organismos estatales de SAHMSA](#) (en inglés)

Los grupos de apoyo también son una ayuda importante durante el tratamiento:

- [Alcohólicos Anónimos](#) (AA), para las personas adictas al alcohol
- [Narcóticos Anónimos](#) (NA), para las personas adictas a otras drogas (en inglés)

Tener un amigo o familiar adicto a las drogas puede ser algo difícil. A veces hace bien hablar con otras personas que están en la misma situación. Estos son los grupos de apoyo para familiares y amigos de una persona adicta:

- [Al-Anon](#)
- [Alateen](#)

Si deseas ver información y obtener ayuda para dejar de fumar, visita o llama:

- en tu estado: [smokefree.gov](#) 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)
- desde cualquier lugar: [Instituto Nacional del Cáncer](#) 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

Para obtener ayuda si tú o algún ser querido se sienten tristes, sin esperanza o con pensamientos suicidas, visita la

- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)

o llama al

- 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)