National Institute on Drug Abuse (NIDA)

Factores de riesgo a la adicción

https://www.drugabuse.gov

Table of Contents

¿Qué es la adicción?

¿Tienes tú o un ser querido un problema de abuso de drogas?

Señales de abuso y adicción a las drogas

¿Cómo se convierte el abuso de drogas en adicción?

Factores de riesgo a la adicción

¿La adicción es hereditaria?

¿Porque es tan difícil dejar las drogas?

¿Tienes tú o un ser querido un problema de abuso de drogas?

A continuación verás una serie de preguntas. Si tú o alguna persona que conoces responde sí a algunas o todas las preguntas, es posible que tengan una adicción.

- ¿Piensas mucho en las drogas?
- ¿Alguna vez intentaste de parar o reducir tu consumo de drogas pero no pudiste?
- ¿Alguna vez has pensado que te sientes fuera de lugar o no puedes disfrutar de un buen rato sin las drogas?
- ¿Alguna vez has usado drogas porque estás molesto o enojado con otras personas?
- ¿Alguna vez has usado una droga sin saber lo que era o lo que te haría?
- ¿Alguna vez has tomado una droga para superar los efectos de otra?
- ¿Alguna vez has cometido errores en el trabajo o en la escuela porque estabas usando drogas?
- ¿Pensar que te quedarías sin drogas realmente te asusta?
- ¿Alguna vez has robado drogas u otras cosas para poder comprar drogas?
- ¿Alguna vez has sido detenido o has estado en el hospital por tu consumo de drogas?
- ¿Alguna vez has tenido una sobredosis de drogas?
- ¿El consumo de drogas ha afectado tu relación con otras personas?

Puedes llamar al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP) para obtener información sobre tratamiento contra las drogas en tu área.

Extraído de “Am I an Addict?” © 1988, de NA World Services, Inc. Reimpreso con permiso. Todos los derechos reservados.

Señales de abuso y adicción a las drogas

Las personas con problemas relacionados con el abuso de drogas pueden actuar de distintas maneras. Puede ser que:

- Pasen mucho tiempo a solas
- Pierdan interés en sus actividades favoritas
- Descuiden su higiene, por ejemplo, no se bañen, no se cambien de ropa o no se laven los dientes
- Se sientan muy cansados y tristes
- Sean muy energéticos, hablen rápido, o digan cosas que no tienen sentido
- Actúen nerviosos o anden de mal humor
- Rápidamente cambien entre sentirse mal y sentirse bien
- Duerman durante horas fuera de lo común
- Falten a sus citas importantes
- Tengan problemas en el trabajo
- Coman mucho más o mucho menos de lo normal

Las personas con una adicción, por lo general, no pueden dejar de tomar drogas por sí mismos. Ellos quieren y necesitan más. Pueden tratar de dejar la droga, pero después se sienten enfermos. Entonces, toman la droga de nuevo para no sentirse enfermos. Siguen usando la droga a pesar de que ésta les está causando problemas legales, de salud o con sus familiares. Necesitan ayuda para dejar de consumir drogas.

Existen tratamientos que pueden ayudar a las personas a dejar de consumir drogas.

¿Cómo se convierte el abuso de drogas en adicción?

Cuando usas una droga por un tiempo, las partes del cerebro que dan la sensación de sentirse bien se acostumbran a esto. Pronto, tu cerebro y tu cuerpo empiezan a necesitar la droga simplemente para sentirte normal.
No todas las personas que usan drogas se vuelven adictas. El cuerpo de cada persona y su cerebro son distintos. Entonces cada persona reacciona distinta a las drogas. Tus relaciones, el ambiente que te rodea y el estrés también pueden influenciar en que tan propenso eres a volverte adicto.

¿Pero cómo es que usar drogas se convierte en una adicción?

Nuestros cerebros quieren que nosotros repitamos cosas que necesitamos o que disfrutamos—como comer una buena comida. Por eso es que uno quiere

comer más postre aunque sepa que no debe comer más. Es por eso que los niños gritan “¡otra vez!” cuando uno hace algo que los hace reír.

Todas las drogas de abuso estimulan las partes del cerebro que te hacen sentir bien. Pero, después de que usas una droga por un tiempo, las partes que te hacen sentir bien se acostumbran a esto. Entonces necesitas usar más y más droga para sentir lo mismo. Pronto, tu cerebro y tu cuerpo necesitan tener la droga simplemente para que te puedas sentir normal. Si no tienes la droga te sientes terrible y enfermo. No vuelves a sentir las sensaciones placenteras que sentías al comienzo.

Factores de riesgo a la adicción

¿Que hace que una persona esté más propensa que otra a volverse adicta a las drogas?

- **Problemas en la casa**. Si tu casa es un lugar triste o era un lugar triste cuando eras pequeño, puedes tener una posibilidad más alta de tener un problema de drogas. Cuando los niños no reciben el cuidado necesario o hay muchas peleas en casa, o cuando uno de los padres usa drogas, el peligro de desarrollar una adicción aumenta.
- **Problemas de salud mental.** Las personas que tiene problemas de salud mental como depresión, ansiedad o trastorno de déficit de atención son más propensas a volverse adictas. Estas personas pueden usar o abusar drogas para intentar sentirse mejor.
- **Problemas en el colegio, problemas en el trabajo, problemas con los amigos.** Los fracasos en el colegio o el trabajo, o tener problemas llevándose bien con otras personas pueden hacer que la vida sea difícil. Hay personas que usan drogas para no pensar en estos problemas.
- **Compartir con personas que usan drogas.** Las amistades y los miembros de familia que usan drogas pueden involucrarte en problemas de drogas a ti también.
- **Comenzar a usar drogas cuando eres joven.** El uso de drogas por los menores de edad afecta el desarrollo de su cerebro y de su cuerpo. Usar drogas cuando eres joven aumenta la posibilidad de que te vuelvas adicto a ellas cuando seas un adulto.
- **Tu biología.** El cuerpo de cada persona reacciona diferente a las drogas. A algunas personas les agrada lo que sienten la primera vez que prueban una droga y quieren más. Otras personas detestan como se sienten al usar drogas y nunca más las vuelven a probar.

¿La adicción es hereditaria?

La adicción puede ser hereditaria. Si hay personas en tu familia que sufren de adicciones, puede ser que te vuelvas adicto si consumes drogas. Es como tener una mayor probabilidad de contraer una enfermedad del corazón porque tu padre y muchos de sus familiares la tienen.

A menudo, muchas personas en una familia tendrán problemas con las drogas. Puede ser un problema que se mantiene a través de varias generaciones. Esto puede suceder aunque la familia sea rica, pobre, o clase media.

Cuando los padres tienen problemas con las drogas, la vida en el hogar puede ser muy infeliz para los niños. Eso puede hacerlos aún más propensos a la adicción cuando crezcan.

La buena noticia es que muchos niños cuyos padres tenían problemas con las drogas no se convierten en adictos cuando crecen. No cabe duda que el riesgo es más alto, pero no tiene por qué suceder y pueden protegerse contra el riesgo simplemente al no abusar de las drogas.

¿Porque es tan difícil dejar las drogas?

Curarse de una adicción toma tiempo. Tomar la decisión de dejar de usar drogas es un paso muy grande. La adicción te hace sentir miedo de lo que puede suceder si no continuas usando la droga. Usualmente, las personas no intentan dejar de usar una droga hasta que son obligadas, porque ven esto como algo muy difícil de lograr.

Cuando dejas de usar una droga, tu cuerpo y tu cerebro se sienten mal. Te puedes sentir muy enfermo durante un tiempo y sentir una necesidad muy grande de usar la droga. Cuando te estas sintiendo así de mal puede ser muy difícil poder negarse a usar la droga.

Pero esto no es algo que tenga que hacerlo solo. Existen grupos de apoyo, programas de tratamiento y algunas veces medicinas que te pueden ayudar. Por medio de los grupos de apoyo y los programas de tratamiento conocerás personas que entienden por lo que estás pasando, personas que te pueden dar concejos y motivarte. Hay consejeros que te pueden ayudar a encontrar medicinas que te ayuden a sentirte menos enfermo y a calmar un poco la necesidad de usar la droga. Ellos también pueden enseñarte cómo llevar tus problemas sin usar drogas.

Después de que dejas de usar una droga, aun tienes mucho por hacer:

- Tienes que volver a aprender cómo vivir sin usar drogas.
- Tienes que trabajar en los problemas que tu uso de drogas ocasionaron en tu familia, con tu trabajo, tus amistades y tu dinero.
- Tienes que mantenerte alejado de las personas con las que usabas drogas y de los lugares en los que usabas drogas.
- Tienes que aprender a identificar cuáles son las cosas que te incitan a volver a usar drogas, para poder evitar esas cosas o aprender a manejarlas.

- Es posible que también necesites algún tratamiento para los problemas de salud que te llevaron a usar drogas, como problemas de depresión, ansiedad o de salud mental.

Los **factores que desencadenan el uso de drogas** pueden ser cualquier cosa que le hacen sentir a una persona la necesidad de volver a usar drogas. Puede ser un lugar, una persona, una cosa, un olor, un sentimiento o una memoria que le recuerda a la persona de usar una droga y de drogarse. Un factor desencadenante puede ser algo estresante de lo cual quieres escapar. Puede ser hasta algo que te hace sentir feliz. Las personas que están luchando contra la adicción necesitan alejarse de aquellos factores desencadenantes que los pueden incitar a volver a empezar a usar drogas. Igual que una persona con problemas respiratorios necesita evitar estar expuesta al humo y al polvo.