

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

# Tratamientos para el consumo de drogas



<https://www.drugabuse.gov>

# Table of Contents

## Tratamientos para el consumo de drogas

Hechos sobre los tratamientos para las drogas

¿Funciona el tratamiento para las drogas?

Tipos de tratamiento

¿Qué es una recaída?

Información sobre tratamientos/rehabilitación

Los amigos y la familia pueden ayudar

# Hechos sobre los tratamientos para las drogas

---

La mayoría de las personas que tienen una adicción no pueden dejar de consumir drogas simplemente porque quieran hacerlo. Hasta que su cuerpo y su cerebro dejen de sentir la necesidad por la droga, no se van a sentir bien. Algunas veces los medicamentos pueden ayudar a que sea más fácil dejar las drogas, sin sentirse enfermo.

Pero lograr sacar la droga del sistema de una persona es solamente la primera etapa del tratamiento.

Las personas con adicciones necesitan también cambiar como hacen ciertas cosas para poder volver a vivir una vida saludable sin drogas.

Usualmente han estado tan enfocadas en conseguir y consumir drogas que:

- **les deja de importar su familia, su trabajo o su comunidad.** Las personas adictas usualmente están envueltas en muchos problemas por romper las reglas y no cumplir con lo que han prometido.
- **les deja de importar su salud.** Es posible que las personas adictas no duerman ni coman bien, dejen de cepillarse los dientes o dejen tratamientos para infecciones que estaban recibiendo. Su consumo de drogas puede haberles causado problemas de salud.
- **dejan de disfrutar cosas que los hacían sentirse bien.** Las drogas hacen que les deje de importar las actividades que antes disfrutaban, sus intereses y sus amigos.

Hablar con doctores o consejeros (personas que están entrenadas para oír y ayudar a resolver problemas personales) u otras personas que están recibiendo tratamiento puede servir.

Llama al **1-800-662-HELP (4357)** en cualquier momento para encontrar algún centro de tratamiento cerca de ti.

# ¿Funciona el tratamiento para las drogas?

---

Sí. Las personas que reciben tratamiento y que siguen el tratamiento pueden dejar de consumir drogas. Pueden cambiar sus vidas para que no vuelvan a consumir drogas. Pero tienen que esforzarse por un largo tiempo.

Una persona puede cometer errores, sentirse mal y volver a usar drogas de nuevo. A esto se le llama [recaída](#). Si esto sucede, la persona debe volver al tratamiento lo más pronto posible. Una recaída es algo que les sucede a muchas personas que están recuperándose de una adicción a las drogas.

Dejar de consumir drogas es como tratar de ponerse en dieta y perder peso. Es difícil aprender a actuar de una forma distinta, como comer menos, hacer más ejercicio y evitar algunos de los alimentos preferidos. Es fácil recaer, comer mucho y volver a ganar peso. Pero toca volver a intentarlo.

Así mismo es tratar de dejar de consumir drogas. Las personas con adicciones pueden recibir tratamiento, recaer y entonces volver otra vez al tratamiento muchas veces antes de que funcione. Es importante recibir tratamiento por el tiempo que sea necesario.

# Tipos de tratamiento

---

Es común oír sobre personas famosas con problemas de drogas que van a rehabilitación. Existen diferentes tipos de rehabilitación dependiendo en la persona. Todo depende de que tan complicado sea el problema que la persona tiene con las drogas y en las drogas a la que está adicta.

Algunos tratamientos se llevan a cabo en hospitales o en clínicas donde las personas se pueden quedar durante la noche. Otros tratamientos ocurren durante el día en clínicas o en la oficina de un doctor, y la persona puede irse a la casa en la noche. Pero una persona que está en tratamiento no debe estar rodeada por personas que consumen drogas, ni siquiera por familiares que consumen drogas y viven en la misma casa.

Hay medicamentos que pueden servir para ayudarle a una persona a dejar algunas drogas, como el alcohol, el tabaco, la heroína y algunos medicamentos para el dolor. Algunos medicamentos pueden ayudarles a las personas a no sentirse tan mal la primera vez que están intentando dejar la droga. Otros medicamentos pueden ayudar a las personas a mantenerse lejos de estas drogas.

- Uno de los medicamentos hace que las personas vomiten y se sientan enfermas si beben alcohol. Esto les ayuda a escoger no volver a tomar porque saben que se van a sentir enfermos.
- Otros medicamentos ayudan a que las personas sientan menos deseos por consumir la droga.
- Algunos medicamentos bloquean las sensaciones placenteras que sienten las personas cuando consumen una droga. Eso también puede ayudar a que sea más fácil dejar la droga.

Pero no todas las adicciones a las drogas pueden ser tratadas con medicamentos.

Hablar sobre tus sentimientos con consejeros (personas entrenadas para oír y

ayudar a resolver problemas personales) también es una parte importante del tratamiento. A esto se le llama usualmente "terapia de conversación". La terapia puede ser solamente entre tú y un consejero(a). Algunas veces los familiares toman parte de estas terapias para ayudar a resolver problemas familiares. También puedes hablar con un grupo de personas que están recibiendo tratamiento, en un grupo guiado por un consejero(a).

Conversar les ayuda a las personas con adicciones a:

- comprender porque se volvieron adictos
- ver como las drogas cambian su comportamiento
- aprender a sobrellevar problemas para que no quieran escapar de ellos consumiendo drogas
- aprender a evadir lugares, personas y situaciones donde pueden estar tentados a consumir drogas

# ¿Qué es una recaída?

---

Algunas veces las personas dejan de consumir drogas por un tiempo, pero aunque se hayan esforzado vuelven a consumir drogas. A esto se le llama recaer. Las personas que se están recuperando de una adicción usualmente tienen una o más recaídas.

La adicción a las drogas es una enfermedad crónica (una enfermedad que dura un largo tiempo). Esto significa que se queda con la persona por un largo plazo, algunas veces de por vida. No se va como una gripe. Una persona con una adicción puede recibir tratamiento y dejar de consumir drogas. Pero si vuelve a consumirlas, va a:

- sentir una necesidad muy fuerte de seguir consumiendo la droga
- querer consumir más y más droga
- necesitar volver a recibir tratamiento lo más pronto posible

La persona puede volver a estar tan atrapada por la droga y tan fuera de control como en un comienzo.

Recuperarse de una adicción significa que tienes que dejar de consumir la droga Y aprender a pensar, sentir y afrontar problemas de otra forma. La adicción a las drogas hace que sea más difícil funcionar en la vida diaria. Esto afecta como actúas con tu familia, en el trabajo y en la comunidad. Es difícil cambiar tantas cosas al mismo tiempo y no volver a caer en malos hábitos.

La recuperación de una adicción es un esfuerzo que dura toda la vida.

# Información sobre tratamientos/rehabilitación

---

Puedes llamar a esta línea gratuita a cualquier hora para encontrar centros de tratamiento para las drogas cerca de ti (solo en los Estados Unidos).

**1-800-662-HELP (4357)**

También puedes marcar el cero "0" para preguntarle a la persona por números telefónicos de grupos de apoyo enfocados en el abuso de drogas cerca de ti:

- Alcohólicos Anónimos (AA)—para personas con una adicción al alcohol (En Canadá o Estados Unidos)
- Narcóticos Anónimos (NA)—para personas con adicción a otras drogas (En Canadá o Estados Unidos)

Para encontrar grupos de apoyo para familias y amigos de personas con problemas de drogas:

Grupos de Familia Al-Anon  
1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)  
Lunes a Viernes, 8 a.m. a 6 p.m. Hora del este.  
<http://www.al-anon.org/inicio>

Para información y buscar ayuda para dejar de fumar:

En su estado (en los Estados Unidos)  
1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)  
<http://espanol.smokefree.gov/>

Llame desde cualquier lugar  
1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco>

Para buscar ayuda si tu o un ser querido se siente triste, desesperado o está pensando en suicidarse:

Red Nacional de Prevención del Suicidio (en los Estados Unidos)

1-888-628-9454 o al 1-800-273-TALK (8255)

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

# Los amigos y la familia pueden ayudar

---

Algunas personas quieren recibir tratamiento porque quieren aprender cómo pueden dejar de consumir drogas y volver a tener control sobre sus vidas.

Otras personas están tan metidas en su adicción que no quieren recibir tratamiento. Muchas personas que usan drogas buscan tratamiento porque han sido obligados por la policía, el trabajo o por miembros de la familia. A estas personas les puede tomar un tiempo entender que tienen un problema y ser ellas mismas las que quieren dejar de consumir drogas. Pero los tratamientos pueden funcionar **aun si la persona no quiere el tratamiento**.

Cuando los amigos y la familia muestran interés en el problema, esto puede ayudar a que la persona siga en el tratamiento aun en los momentos más difíciles.

Hay muchas cosas que tú puedes hacer para ayudar a una persona que está recibiendo tratamiento, como:

- encontrar [servicios que ofrezcan tratamientos e información](#)
- llevarla al tratamiento y a las reuniones de grupos de apoyo
- recordarle que debe tomarse el medicamento que le han dado
- ayudarle a encontrar un lugar en donde vivir, si lo necesita
- encontrar actividades que sirvan para distraer a la persona para que no esté pensando en las drogas
- ayudarle a evadir lugares y personas que puedan tentarla a volver a consumir drogas
- hablar con la persona sobre cómo se siente y sobre el deseo que siente por consumir drogas

- ser comprensivo con la persona si vuelve a recaer y ayudarla a volver al tratamiento