

Posibles Respuestas Drogadicción

EJERCICIO 1. PREGUNTAS

1. ¿Qué son las adicciones?

R=

La adicción a las drogas, también llamada trastorno por uso de sustancias, es una enfermedad que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona y conduce a la incapacidad de controlar el uso de una droga o medicamento legal o ilegal. Cuando eres adicto, puedes continuar usando la droga a pesar del daño que causa.

El uso repetido de drogas puede conducir a cambios en el cerebro que dificultan dejar de usarlas, incluso cuando las personas quieren dejar de usarlas. Cuando esto sucede, la persona está experimentando un problema médico conocido como trastorno por uso de sustancias. *La adicción es una forma grave de trastorno por uso de sustancias.*

El abuso de alcohol y drogas y la adicción al alcohol y las drogas se definen de manera diferente. Se considera que una persona que usa mucho y luego puede detenerse abruptamente está abusando del alcohol o las drogas. Pero la adicción ocurre cuando el cuerpo requiere el alcohol o las drogas para detener los síntomas de abstinencia. La línea entre el abuso y la adicción no está sólidamente definida porque una persona puede estar abusando del alcohol y las drogas y experimentando las consecuencias negativas de la adicción.

2. Menciona un factor de riesgo tanto interno como externo en el aspecto social que contribuye a consumir este tipo de sustancias.

R=

La adicción a las drogas puede comenzar con el uso experimental de una droga recreativa en situaciones sociales y, para algunas personas, el uso de drogas se vuelve más frecuente. Para otros, particularmente con los opioides, la adicción a las drogas comienza con la exposición a los medicamentos recetados o la recepción de medicamentos de un amigo o pariente al que se le ha recetado el medicamento.

3. ¿Cómo se puede prevenir la adicción?

R=

La mejor manera de prevenir una adicción a una droga es no tomar la droga en absoluto. Si su médico le receta un medicamento con el potencial

de adicción, tenga cuidado al tomar el medicamento y siga las instrucciones proporcionadas por su médico.

Los médicos deben recetar estos medicamentos en dosis y cantidades seguras y controlar su uso para que no se le administre una dosis demasiado grande o durante demasiado tiempo. Si siente que necesita tomar más de la dosis prescrita de un medicamento, hable con su médico.

El ejercicio, comer bien y la meditación son excelentes maneras de evitar el uso de drogas o alcohol. Muy a menudo, los resultados que sientes al vivir un estilo de vida más saludable pueden ayudarte a resistir la tentación de usar drogas o alcohol para escapar. Un cuerpo sano te ayuda a lidiar con el estrés diario. Si ha practicado vivir de manera saludable y manejar el estrés, un trauma se puede manejar más fácilmente.

Es posible que haya escuchado la expresión: "Eres tan bueno como la compañía que mantienes", y en realidad, esa afirmación es cierta. Si tiene amigos o familiares que lo presionan para que consuma alcohol o drogas, evítelos. Haz nuevos amigos que practiquen hábitos más saludables, que les vaya bien en la escuela, que estén motivados en el trabajo y que tengan metas.

4. Menciona un factor psicológico que provoque caer en las adicciones.

R=

Las personas de cualquier edad, sexo o estatus económico pueden volverse adictas a una droga. Ciertos factores pueden afectar la probabilidad y la velocidad de desarrollar una adicción:

- **Antecedentes familiares de adicción.** La adicción a las drogas es más común en algunas familias y probablemente implique predisposición genética. Si tienes un pariente consanguíneo, como un padre o hermano, con adicción al alcohol o las drogas, tienes un mayor riesgo de desarrollar una adicción a las drogas.
- **Trastorno de salud mental.** Si tienes un trastorno de salud mental como depresión, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) o trastorno de estrés postraumático, es más probable que te vuelvas adicto a las drogas. El uso de drogas puede convertirse en una forma de hacer frente a los sentimientos dolorosos, como la ansiedad, la depresión y la soledad, y puede empeorar aún más estos problemas.
- **Presión de grupo.** La presión de grupo es un factor importante para comenzar a usar y abusar de las drogas, especialmente para los jóvenes.

- **Falta de implicación familiar.** Las situaciones familiares difíciles o la falta de un vínculo con sus padres o hermanos pueden aumentar el riesgo de adicción, al igual que la falta de supervisión de los padres.
- **Uso temprano.** El uso de drogas a una edad temprana puede causar cambios en el cerebro en desarrollo y aumentar la probabilidad de progresar a la adicción a las drogas.
- **Tomar una droga altamente adictiva.** Algunas drogas, como los estimulantes, la cocaína o los analgésicos opioides, pueden resultar en un desarrollo más rápido de la adicción que otras drogas. Fumar o inyectarse drogas puede aumentar el potencial de adicción. Tomar drogas consideradas menos adictas, las llamadas "drogas ligeras", puede iniciarlo en un camino de consumo de drogas y adicción.

5. ¿Cómo podemos darnos cuenta de que una persona está en contacto con sustancias adictivas?

R=

- **Problemas en la escuela o el trabajo:** faltar con frecuencia a la escuela o al trabajo, un desinterés repentino en las actividades escolares o el trabajo, o una caída en las calificaciones o el rendimiento laboral
- **Problemas de salud física:** falta de energía y motivación, pérdida o aumento de peso, u ojos rojos
- **Apariencia descuidada:** falta de interés en la ropa, el aseo o la apariencia
- **Cambios en el comportamiento:** esfuerzos exagerados para impedir que los miembros de la familia entren en su habitación o sean reservados sobre a dónde va con sus amigos; o cambios drásticos en el comportamiento y en las relaciones con familiares y amigos
- **Problemas de dinero:** solicitudes repentinas de dinero sin una explicación razonable; o su descubrimiento de que falta dinero o ha sido robado o que los artículos han desaparecido de su hogar, lo que indica que tal vez se están vendiendo para apoyar el uso de drogas

6. ¿Cuáles son las consecuencias al consumir drogas?

R=

Cambios en el cerebro

La adicción física parece ocurrir cuando el uso repetido de una droga cambia la forma en que su cerebro siente placer. La droga adictiva causa cambios físicos en algunas células nerviosas (neuronas) en el cerebro. Las neuronas utilizan sustancias químicas llamadas neurotransmisores para comunicarse. Estos cambios pueden permanecer mucho tiempo después de dejar de usar el medicamento.

Sobredosis

Un uso puede ser suficiente para una sobredosis, que es cuando el torrente sanguíneo del usuario está lleno de toxinas y el cuerpo no puede desintoxicarse lo suficientemente rápido como para poder funcionar correctamente. La sobredosis puede ser fatal. Y todo eso podría suceder con un solo uso.

Afecciones en el sistema inmunológico

El abuso de alcohol a largo plazo puede afectar varios aspectos del sistema inmunológico de varias maneras, que incluyen:

- **Digestión:** puede dañar las células del tracto digestivo, inhibiendo en gran medida la forma en que el cuerpo secreta enzimas para la digestión.
- **Manejo de vitaminas y proteínas:** junto con la desaceleración de la forma en que el cuerpo absorbe las proteínas necesarias, puede ralentizar y dañar el hígado, lo que afecta la eficacia con la que almacena las vitaminas esenciales.
- **Reducción de los glóbulos blancos:** puede reducir en gran medida la tasa de multiplicación de glóbulos blancos del cuerpo, lo que puede afectar la forma en que el cuerpo responde a los cánceres y otras enfermedades potencialmente mortales.
- **Daño respiratorio y pulmonar:** debido a la inhalación, especialmente en lo que respecta a las toxinas del humo de la marihuana, el daño a los pulmones puede ser dramático. La inflamación de los pulmones y el daño a los bronquiolos son comunes.
- **Deshidratación:** ciertas drogas, en particular las metanfetaminas, pueden secar las membranas mucosas del cuerpo, dejando al usuario vulnerable a infecciones y enfermedades.
- **Agotamiento e insomnio** – Ciertos medicamentos afectan en gran medida los hábitos de sueño del cuerpo. Cuando la privación del sueño ocurre a niveles peligrosos, el sistema inmunológico se debilita y el cuerpo se vuelve susceptible a todo tipo de enfermedades.

Afecciones en el corazón

Al elevar la frecuencia cardíaca y alterar los latidos del corazón (es decir, causar arritmia), ciertas sustancias pueden lograr subidón a expensas de la salud del hogar. Incluso el uso casual y recreativo con el tiempo puede tener efectos profundos en el corazón. Una adicción sólo amplifica estos efectos.

Problemas con la ley

Conducir bajo la influencia, o la posesión de sustancias ilícitas en general, lleva a miles de personas a agua caliente legal. El problema se extiende aún más: estar atrapado en las drogas o el alcohol puede hacer que las personas actúen de otras maneras que llamen la atención de las fuerzas del orden. Cosas como el robo, el comportamiento violento y el vandalismo a menudo se correlacionan con estar bajo la influencia.

Conflictos en las relaciones Sociales

El abuso y la adicción a las drogas también pueden ser contraproducentes para los usuarios socialmente. Los amigos y la familia pueden ser los recursos más vitales en la vida de una persona. Sin embargo, con demasiada frecuencia, cuando los usuarios se dejan llevar por sus hábitos de abuso de drogas y sustancias, pierden de vista lo que es más importante. Pueden ignorar las obligaciones familiares, cambiar de grupo social o aislarse por completo de sus seres queridos en constante búsqueda de su próxima solución.

Los efectos que una dependencia de drogas o alcohol tienen en el cerebro puede conducir a una gran cantidad de problemas sociales, que incluyen:

- Iniciar conversaciones incómodas
- Falta de inhibiciones
- Ser estigmatizados por sus compañeros
- Desvincularse de las funciones sociales
- Mayor disposición a luchar o discutir

Se ven afectadas las finanzas

Los problemas de dinero a menudo se asocian con la adicción. A medida que surgen problemas con el trabajo, la aplicación de la ley y su salud, también puede agotar los recursos financieros y emocionales de la familia, causando tensión y estrés. Bajo el hechizo de la adicción, las personas pueden recurrir a robar dinero directamente de los bolsillos de sus seres queridos. Las consecuencias potenciales de su hábito de sustancias pueden ser lo suficientemente traumáticas; cuando una adicción empuja a los seres queridos fuera de la escena, innumerables usuarios se quedan para lidiar con sus problemas solos.

EJERCICIO 2

Explica con tus propias palabras el tema anotando las ideas principales, así como una opinión crítica sobre el tema, usa lenguaje académico con criterios objetivos.

R=

El consumo de drogas y sustancias gratificantes, es un tema complicado de abordar ya que el momento en que las personas caen en la adicción no es totalmente claro, algunos autores lo comparan con una ruleta rusa o con una bola de nieve que va exponencialmente creciendo en problemas, cantidades de consumo y malos estados de salud. La adicción aparece en el momento en que tu organismo requiere de ciertas sustancias para sentirse gratificado, en el momento en que aparece el síndrome de abstinencia.

Se piensa que la mejor manera de evitar caer en la adicciones es no probar drogas, pero a su vez existen en las relaciones humanas muchos espacios donde se tiene acceso y en ocasiones te vez orillado a probar ciertas drogas, por ejemplo el alcohol en reuniones y festejos, el cigarro en ciertos grupos sociales, ciertos alimentos dañinos que pueden generar desórdenes alimentarios muy asociados a la adicción a las calorías (chocolates, grasas, sodas), medicamentos antidepresivos y narcóticos en el ámbito de la misma salud. Todos estos acercamientos a las drogas sin recurrir a las drogas más fuertes ilícitas, están latentes a convertirse en adicción.

También tenemos que pensar en la genética y experiencias heredadas que pueden hacer más susceptibles a ciertas personas de caer en adicción, así como el factor biológico del estado psíquico, del como segregue tu cerebro los neurotransmisores que proporcionan felicidad u estados de ánimo positivo. Una vez que una persona está consumiendo cualquier droga, es dependiendo del tipo de droga, que te va a consumir, puede ser lentamente o rápidamente, en general las adicciones tienen en común ser malas para la salud, te acercan más a la muerte, te brindan falsos estados de felicidad. Lamentablemente existen muchas personas que necesitan de ciertas drogas para sobrevivir o sobrellevar otros estados de salud, ya sea mental o físicamente, principalmente para mitigar el dolor.

Tomando en cuenta todo lo anterior nos damos cuenta que no estamos exentos de vivir rodeados de drogas, pero es bueno saber los riesgos de probarlas y sobre todo ser conscientes de qué nos puede ocasionar su abuso y consumo, daños irreversibles. La dependencia de las drogas puede crear una serie de complicaciones peligrosas y dañinas, que incluyen:

- **Contraer una enfermedad transmisible.** Las personas que son adictas a una droga tienen más probabilidades de contraer una enfermedad infecciosa, como el VIH, ya sea a través de relaciones sexuales inseguras o al compartir agujas.

- **Otros problemas de salud.** La adicción a las drogas puede conducir a una variedad de problemas de salud mental y física a corto y largo plazo. Estos dependen de qué medicamento se tome.
- **Accidentes.** Las personas que son adictas a las drogas son más propensas a conducir o realizar otras actividades peligrosas mientras están bajo la influencia.
- **Suicidio.** Las personas que son adictas a las drogas mueren por suicidio con más frecuencia que las personas que no son adictas.
- **Problemas familiares.** Los cambios de comportamiento pueden causar conflictos matrimoniales o familiares y problemas de custodia.
- **Problemas de trabajo.** El consumo de drogas puede causar una disminución del rendimiento en el trabajo, ausentismo y eventual pérdida de empleo.
- **Problemas en la escuela.** El consumo de drogas puede afectar negativamente el rendimiento académico y la motivación para sobresalir en la escuela.
- **Cuestiones legales.** Los problemas legales son comunes para los usuarios de drogas y pueden provenir de comprar o poseer drogas ilegales, robar para apoyar la adicción a las drogas, conducir bajo la influencia de drogas o alcohol, o disputas sobre la custodia de los hijos.
- **Problemas financieros.** Gastar dinero para apoyar el consumo de drogas quita dinero de otras necesidades, podría conducir a deudas y puede conducir a comportamientos ilegales o poco éticos.

Las opciones de tratamiento para la adicción dependen de varios factores, incluido el tipo de trastorno adictivo, la duración y la gravedad del uso, y sus efectos en el individuo. Un médico también tratará o remitirá para tratamiento cualquier complicación física que se haya desarrollado, como enfermedad hepática en una persona con trastorno por consumo de alcohol o problemas respiratorios en personas con una adicción a sustancias que se han fumado.

Promover ambientes saludables, aprender a conocernos, saber que actividades positivas estimulan nuestro estado de ánimo positivo sin el uso de drogas, es lo ideal, pero no es la realidad, todos somos usuarios de drogas de algún modo, solo que en algunos casos son más notorios los problemas relacionados a las

adicciones. Generalmente las personas que luchan contra la adicción niegan que su consumo de drogas sea problemático y son reacias a buscar tratamiento.

Una intervención presenta a un ser querido una oportunidad estructurada para hacer cambios antes de que las cosas empeoren aún más y puede motivar a alguien a buscar o aceptar ayuda. El primer paso hacia la recuperación es reconocer que el consumo de sustancias se ha convertido en un problema en la vida de la persona que está alterando la calidad de su vida. Esto puede ser el resultado de un deterioro en la escuela, el trabajo, la actividad social, recreativa u otras áreas importantes de la función. Y es posible que necesite ayuda de su médico, familia, amigos, grupos de apoyo o un programa de tratamiento organizado para superar su adicción a las drogas y mantenerse libre de drogas.