

- ¿Qué son los Trastornos Mentales?

¡En español!

- ▶ ¿En qué Consiste la Adicción?

¡En español!

- La Depresión ¡En español!
- El Trastorno Bipolar
- La Depresión Postparto ¡En español!
- El Desorden Afectivo Estacional
- Trastornos de Ansiedad ¡En español!
- Trastorno Obsesivo-compulsivo
- Trastorno de Estrés Postraumático ¡En español!
- Trastorno de Pánico
- Esquizofrenia
- Trastornos de la Conducta Alimentaria e Imagen Corporal
- Enfermedad de Alzheimer y Otros Tipos de Demencia
- Trastornos Simultáneos: Trastornos Mentales y Problemas de Abuso de Sustancia
- Trastorno del Espectro de Alcohol Fetal
- El Tabaco
- Suicidio: Escuche las Señales de Advertencia ¡En español!
- Tratamientos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos Alternativos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos para las Adicciones
- Recuperación de los Trastornos Mentales
- Adicción y la Prevención de las Recaídas
- Reducción del Daño
- Cómo Prevenir las Adicciones
- Cómo Lograr una Actitud Mental Positiva
- El Estrés
- Trastornos Mentales y Adicciones en el Campo Laboral
- Problemas de Salud Mental y Adicciones en la Tercera Edad
- Trastornos Mentales en la Infancia y la Adolescencia
- La Juventud y el Abuso de Sustancia ¡En español!
- Abuso Sexual en la Infancia: Un Asunto de Salud Mental
- Estigma y Discriminación con Respecto a los Trastornos Mentales y las Adicciones
- Problemas Transculturales de Salud Mental y Adicción
- Desempleo, Salud Mental y Adicciones
- La Vivienda
- El Costo Económico de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Costo Personal de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Tema de la Violencia
- Cómo Enfrentar Emergencias y Situaciones de Crisis Relacionadas con la Salud Mental
- Trastornos Mentales: Lo que la Familia y Amigos Pueden Hacer para Ayudar ¡En español!
- Cómo Obtener Ayuda en Casos de Trastornos Mentales ¡En español!
- ¿Cómo Obtener Ayuda para Problemas de Abuso de Sustancia?

Comúnmente el término adicción se aplica a la obsesión con respecto al uso de sustancias como el alcohol o a conductas tales como el apostar patológicamente. En términos técnicos, podemos decir que la adicción es un desorden que se identifica con la pérdida de control, la obsesión por las sustancias incapacitantes o ciertas conductas, y su uso o la asociación continua a pesar de las consecuencias negativas que ello pueda acarrear.

Con respecto a las sustancias (como por ejemplo, el alcohol, las drogas y ciertos medicamentos) es, a menudo, más apropiado hablar de su abuso. Mucha gente usa sustancias de una manera que no conlleva problemas. Por ejemplo, beber un vaso de vino con la cena, una o dos veces a la semana, es una manera de usar alcohol que probablemente no causa problema alguno. Que el uso de la sustancia constituya un problema depende de muchos factores, incluyendo la sustancia, el individuo, la conducta en sí y las circunstancias.

Los problemas que pueden desarrollarse con el uso de sustancias van desde leves a severos. Alguien que bebe alcohol en exceso durante algunos fines de semanas y en situaciones sociales puede experimentar resaca, problemas leves de salud y del estado físico; además de ponerse a sí mismo en un mayor nivel de riesgo de daño físico mientras está bebiendo. Sin embargo, si la frecuencia de estos episodios de beber excesivamente aumenta, la persona puede experimentar problemas más severos, tales como dificultades familiares, síntomas físicos significativos, problemas financieros y problemas laborales.

La adicción y el abuso de sustancias son asuntos que llevan un gran estigma y se escuchan muchos conceptos erróneos con respecto al tema. Entre ellas, la teoría de que la adicción es el resultado de debilidad moral o falta de control, o que se trata solamente de una aflicción médica que, tal como cualquier otra, puede ser “arreglada” por un doctor.

De hecho, existe una variedad de factores que contribuyen al problema de abuso de sustancia y, si esos factores actúan en conjunto, se puede desarrollar una adicción.

Los factores de riesgo que predisponen al abuso de sustancia incluyen:

- predisposición genética, biológica o fisiológica,
- factores psicosociales externos como actitudes comunitarias (incluyendo la escolar), valores y actitudes de otros grupos sociales y de la situación familiar,
- factores internos como la habilidad de solucionar problemas y recursos (como, por ejemplo, la capacidad de comunicarse y de solucionar conflictos).

Estos factores influyen entre sí, y la habilidad

Niveles de Uso

Degrees of Use

El nivel de uso se presenta en un rango continuo basado en la frecuencia, intensidad y grado de dependencia.

- **Experimental:** El uso es motivado por la curiosidad y se limita a pocas exposiciones a la droga.
- **Social/Recreacional:** La persona busca y usa la sustancia para realzar una ocasión social. El uso es irregular e infrecuente, y generalmente ocurre en la compañía de otros.
- **Situacional:** Existe un patrón claro de uso, y la persona asocia este uso con una situación en particular. Existe cierta pérdida de control, pero la persona no experimenta todavía consecuencias negativas.
- **Intenso:** También llamado de “atracción”. La persona usa una sustancia de modo intenso; puede consumir una cantidad considerable durante un período corto de tiempo, o dedicarse al uso continuo durante cierto período de tiempo.
- **Dependencia:** Puede ser física, psicológica, o ambas. La dependencia física consiste en tolerancia (necesitar una cantidad mayor de la sustancia para obtener el mismo efecto) o dependencia de tejido (el tejido celular cambia de modo que el cuerpo necesita la sustancia para mantenerse en equilibrio). La dependencia psicológica se presenta cuando la gente siente que tiene que usar la sustancia en situaciones particulares o para funcionar eficazmente. Existen grados de dependencia que van desde leve a compulsivo; este último es caracterizado como adicción.

del individuo de enfrentar situaciones estresantes o traumáticas depende de todos ellos. Cierta grado de rebelión es una parte normal del proceso de crecimiento pero, la vulnerabilidad en una o más de estas áreas podría llevar la experimentación normal a convertirse en un problema de abuso de sustancia. Por ejemplo, el hijo de padres alcohólicos cuyo grupo social aprueba el uso de sustancias tiene probabilidades mayores de desarrollar problemas debido al abuso de sustancias. Posiblemente, él observa que sus padres usan el alcohol como un mecanismo para enfrentar problemas y este comportamiento se ve reforzado por un grupo social que no desapruaba esta práctica. Alternativamente, una persona que no experimenta muchos de estos factores de riesgo puede desarrollar problemas producto del abuso de sustancias como resultado de un acontecimiento traumático. Por ejemplo, la persona puede crear una dependencia a drogas que le han sido recetadas debido a un accidente automovilístico serio.

El problema de abuso de sustancias puede sucederle a cualquier persona, y se manifiesta de distintas maneras. Algunas veces las sustancias se usan para escapar; por ejemplo, una persona que ha sufrido abuso o trauma puede sentir que

Conozca los Hechos

Know the Facts

La adicción y el abuso de sustancia tienden a estar estigmatizados y rodeados por una gran cantidad de ideas preconcebidas.

- El uso de sustancias que alteran el estado anímico ha sido una característica del ser humano durante miles de años. El uso de sustancias ha sido regulado de diversas maneras y fue criminalizado solamente en el siglo 20.
- Todos usamos sustancias, muchas de las cuales afectan nuestro estado anímico. Ya sea que comamos algo que nos da placer (como chocolate), disfrutemos un vaso de vino para realzar una comida, o tomemos una medicina prescrita para controlar el dolor ocasionado por una lesión reciente, el uso de sustancias es una parte de la vida que todos aceptamos.
- Todas las sustancias causan un efecto. Algunas presentan un mayor nivel de riesgo. Estos riesgos se relacionan con muchos factores independientes de la droga en sí misma.
- Mucha gente puede usar sustancias en moderación (legales o ilegales), sin experimentar problemas. Usualmente cuando los problemas de consumo de sustancias aparecen hay un rango de otros factores involucrados.
- El beber en exceso durante los fines de semana, el abuso de prescripciones, el consumo de “drogas de club” en una fiesta, el beber más de cinco tazas de café, y fumar cocaína son todas maneras de abuso de sustancia que son potencialmente problemáticas.

Glosario

Glossary

Abuso de Sustancia

(Problematic Use of Substance)

Es el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas, las cuales pueden ser severas; el abuso de las drogas es simplemente el uso excesivo de una droga o el uso para fines distintos a los propósitos médicos.

Adicción (Addiction)

La dependencia de las drogas. Es el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas, las cuales pueden ser severas; el abuso de las drogas es simplemente el uso excesivo de una droga o el uso para fines distintos a los propósitos médicos.

Sustancia (Substance)

Toda aquella que afecta los sentidos y el funcionamiento de la mente, y que puede ser de uso legal o ilegal. Ejemplos de ella son tabaco, café, alcohol y drogas.

el uso de cierta sustancia en particular le ayuda a aplacar el dolor. En otras circunstancias, el uso de sustancias puede ser considerado un acto normal para quienes lo rodean o son parte de su grupo social. De ese modo, si una persona sufre estrés debido a situaciones laborales o familiares la sustancia, ya conocida, puede ser usada como un mecanismo para enfrentar dichos problemas.

Este problema no sólo se presenta en un número muy vasto de circunstancias, sino que también afecta a un gran número de personas; es decir, no tan sólo a la persona que utiliza la sustancia. Casi en todos los casos los miembros de la familia se ven afectados cuando la pareja, un padre, u otro miembro de la familia tiene un problema de abuso de sustancia. El tener un jefe, un empleado, o incluso un arrendatario con un problema de abuso de sustancia puede ser bastante difícil. Los problemas que surgen en estos casos son variados y no afectan solamente a la persona que utiliza la sustancia.

Una de las mejores formas de tratar de evitar problemas con abuso de sustancia es el mantenerse informado. Sepa los efectos y riesgos asociados con sustancias en particular. Eduque a sus hijos con respecto a ellas, con el fin de evitar la atracción de lo desconocido. Muchos niños consideran que sus padres son la fuente más fidedigna de información acerca del tema de las drogas pero, a veces, los padres son reticentes a tocar tal tópico con sus hijos.

Toda persona viene “programada” con la tendencia a desarrollar hábitos fuertes y duraderos. Esta tendencia humana es probablemente el corazón de todas las adicciones. Algunas veces, los hábitos son buenos. Los patrones de acción que se aprenden con el tiempo y después llegan a hacerse sin pensar nos ayudan en nuestro diario vivir. Algunos hábitos son obvios, otros no se pueden percibir, algunos son simples, otros muy complejos. Es mejor si estamos concientes de nuestra capacidad de formar hábitos y si logramos controlarlos. Necesitamos desarrollar hábitos que funcionan para nosotros y evitar o descartar hábitos que no son beneficiosos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

SOURCES

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the Facts: What is Addiction? Edmonton, AB: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp
- Engs, R.C. [editor]. (1990). *Controversies in the Addiction Field*. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.
- Health Canada. (2000). *Straight Facts About Drugs & Drug Abuse*. Ottawa, ON: Health Canada. Retrieved January 10, 2006, at www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogués/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html
- Pacific Community Resources Society. (2002). *Lower Mainland Youth Drug Use Survey*. Surrey, BC: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp

Fuentes de información actualizadas en 2006



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

¿En qué Consiste la Adicción? What is Addiction? – Spanish

En Conjunto con:

Partners:

Sociedad para los Trastornos de Ansiedad de Columbia Británica (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

Sociedad para la Esquizofrenia de Columbia Británica (British Columbia Schizophrenia Society)

Asociación Canadiense para la Salud Mental, División de Columbia Británica (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Centro para la Investigación Acerca de las Adicciones de Columbia Británica (Centre for Addictions Research of BC)

Sociedad FORCE para el Cuidado de la Salud Mental Infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

La Sociedad Jessie's Hope (Jessie's Hope Society)

Asociación para los Trastornos del Estado Anímico de Columbia Británica (Mood Disorders Association of BC)

Si usted o alguien que usted conoce tiene alguno de los síntomas mencionados en este panfleto, contacte a su doctor de familia (GP); él lo referirá a un especialista.

**Para mayor información llame (sin cobro) a la línea informativa de Salud Mental:
1-800-661-2121**

**o envíe un mensaje vía correo electrónico a:
bcpartners@heretohelp.bc.ca**

**sitio web:
heretohelp.bc.ca**