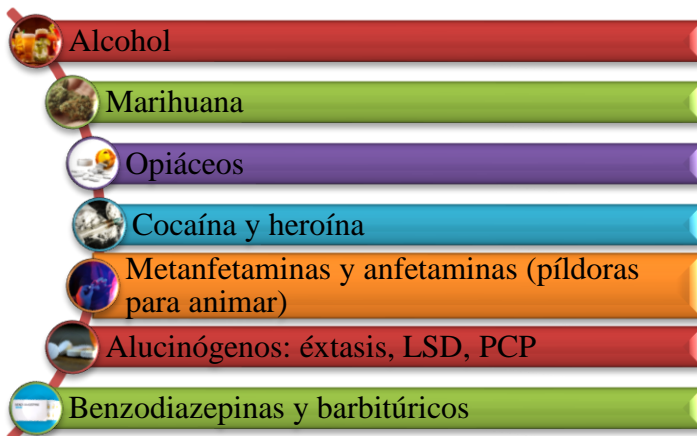


## Consumo y Abuso de Sustancias



Utilizar sustancias legales e ilegales de manera frecuente provoca cambios graves en la salud física y mental, las relaciones de familia y puede propiciar una diversidad de problemas sociales. El consumo frecuente de estas sustancias causa cambios en el cerebro en las áreas que se encargan del autocontrol, el manejo del estrés y el sistema de recompensas. Por tal razón, bajo los efectos de estas sustancias, se puede experimentar placer momentáneo, alivio al dolor, disminución en la cantidad de pensamientos y la concentración. Sentir esas sensaciones en el cuerpo puede llevar a la persona a pensar que su uso es beneficioso, provocando así dependencia física y mental a la sustancia. Sin embargo, debido a que se afecta el funcionamiento general; el uso y abuso de estas sustancias alterará la capacidad de juicio, la memoria, el aprendizaje y el comportamiento. Y esos cambios pueden persistir aún mucho tiempo después de que la persona las haya dejado de consumir.

### Sustancias de uso común



### Factores de Riesgo

Puede existir muchas razones por las cuales las personas utilicen y/o abusen de sustancias, entre ellos:

- Historial familiar de abuso de sustancias o enfermedades de salud mental
- Enfermedad de salud mental
- Irritabilidad, poca tolerancia y agresividad

- Baja autoestima
- Problemas económicos
- Exposición y acceso a sustancias en el hogar o comunidad
- Ser víctima de violencia doméstica
- Ser víctima de abuso físico, psicológico o sexual
- Exposición a ambientes violentos
- Presión de grupo
- Pérdidas significativas como la muerte de un ser querido, un nuevo diagnóstico de salud o el desempleo.

### Síntomas de la adicción

- Confusión
- Falta de control para reducir el consumo o experimentar con nuevas sustancias
- Ausencias al trabajo o escuela y aislamiento
- Dependencia de la sustancia para funcionar
- Cambios en la alimentación y sueño
- Descuido de la higiene o apariencia física
- Descuidar la salud en general
- Problemas económicos



### Profesionales involucrados en el tratamiento

Superar el abuso de sustancias es posible. Recibir el tratamiento adecuado de parte de profesionales expertos en el proceso es determinante para lograr la recuperación. Algunos de estos son:

- Médicos
- Psiquiatras
- Consejeros en adicción
- Psicólogos
- Trabajadores Sociales



### Alternativas de tratamientos

- Tratamientos residenciales de periodo prolongado
- Tratamientos ambulatorios
- Grupos de apoyo: Narcóticos Anónimo (NA), Alcohólicos Anónimos (AA) y Alateen para jóvenes
- Otros grupos de apoyo en su comunidad
- Apoyo de seres queridos
- Terapia familiar



### Prevención temprana

Existen programas educativos sobre el abuso de sustancias para la niñez y adolescencia dirigidos a que conozcan los tipos de sustancias y las consecuencias de la adicción. Esto sirve como herramienta para que los padres puedan identificar factores de riesgo en los menores. Siga las siguientes medidas para prevenir el uso de sustancias:

**Comuníquese** Es importante hablar sobre los riesgos de consumo inapropiado de sustancias.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Escuche</b>        | Esté atento a los niños y adolescentes sobre la presión social para el consumo de sustancias. Muestre apoyo ante la situación.  |
| <b>Sea el ejemplo</b> | No consuma sustancias de manera inapropiada. Los niños y adolescentes que crecen con adultos que consumen drogas a su alrededor, tienen mayor riesgo de adicción o abuso de sustancias. |

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### APS Healthcare

787-641-0133

#### Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/opioides-de-prescripcion-medica#:~:text=Con%20frecuencia%20los%20opioides%20se,la%20tos%20y%20la%20diarrea>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en septiembre del 2022.  
©First Medical Health Plan, Inc.

