



# Las Adicciones

Tan solo en México se calcula, que hay 6 millones de personas que son adictos al alcohol y aproximadamente 28 millones de personas consumen alcohol, lo que provoca más de 90 millones de visitas a las salas de urgencias de los diferentes hospitales.

Los adictos se pueden contar por millones, usted seguramente conoce a alguien que por problemas de alcohol, marihuana, cocaína o alguna otra droga, que han tenido serios problemas a nivel familiar, social y laboral, todo esto movido por la necesidad de sentirse mejor, que posteriormente se convierte en un problema físico.

Se definirán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son las adicciones?
2. ¿Qué provocan las adicciones en la persona que consume alguna sustancia adictiva?
3. ¿Qué provocan estas adicciones en la familia?
4. ¿Cuáles pueden ser los medios de solución a nuestro alcance ante esta problemática?

## ¿QUÉ ES UN ADICTO?

Un adicto, es aquella persona que utiliza alguna droga, o bien, alguna circunstancia y llega a abusar de tal manera de ella que se convierte dependiente de la misma, en otras palabras la droga o la situación llega a controlar y a regir el comportamiento de la persona.

Las drogas no convierten en un adicto a nadie, es el abuso de estas sustancias o circunstancias y el consumo exagerado de sustancias que alimentan la adicción.

Las adicciones existen por que el ser humano intenta cambiar el estado de animo de una forma artificial, porque le no gusta sentirse mal o tener problemas y esto es natural, es inherente al ser humano, a nadie le gusta estar en una circunstancia adversa, en una angustia o en una situación de desesperación y el adicto busca modificar estas situaciones de una manera artificial, en términos fisiológicos.

Hoy en día sabemos que aquellas sustancias, drogas, conductas o circunstancias que favorecen la adicción, están en relación directa a unas sustancias que se liberan en el cuerpo humano, conocidas como endorfinas, estas

sustancias provocan una sensación placentera en el ser humano, también están relacionadas con provocar una dependencia, de tal forma que una persona que se encuentra en una situación difícil y encuentra a su vez una droga o situación que le libere estas endorfinas, se alimentará de alguna de para poder aliviar los efectos de la circunstancia adversa y entonces volverse de alguna manera dependiente de estas situaciones.

Hay personas que tienen mayor predisposición hacia la adicción sus, la base no esta en la predisposición genética a las endorfinas, sino mas bien al consumo desmedido o bien, a la manera artificial de tratar de cambiar el estado de ánimo, es lo que vuelve a una persona dependiente de una droga.

Las adicciones no necesariamente son secundarias a una droga, si no que también se pueden encontrar situaciones que cambian artificialmente el estado de ánimo, que podemos catalogarlas como emociones, de ahí que se tiene a personas que pueden ser adictas a la comida, al juego o apuestas y personas que son adictas a la televisión, al alcohol o a las drogas.

Las drogas se subdividen en:

### *a. Drogas con efectos sub-depresivos:*

Barbitúricos, la heroína, la morfina y obviamente también el alcohol.

### *b. Drogas con efectos estimulante:*

La cocaína, anfetaminas y las más conocidas y utilizadas, la nicotina y la cafeína.

### *c. Drogas que producen un estado alucinógeno:*

Marihuana, el peyote y algunos tipos de hongos.



Las adicciones provocan una dependencia y están íntimamente relacionadas con la liberación de ciertas sustancias conocidas como endorfinas, relacionadas con el placer.

El adicto entonces, es una persona que depende de la droga o bien, del comportamiento, como en el caso de la comida, del juego, de la televisión, o del sexo para sentirse bien y es tal la dependencia que la persona, en términos prácticos, se vuelve un esclavo de este tipo de circunstancias.

## LAS DROGAS O ADICCIONES NO SON UNA ENFERMEDAD

Las drogas o adicciones no son una enfermedad, se pueden convertir en una enfermedad, porque el problema de las adicciones y el inicio de las mismas es con una sensibilidad hacia el placer, inician como un gusto, se desarrollan posteriormente como una necesidad hacia este gusto, y desgraciadamente terminan como una enfermedad.

Las drogas y adicciones, no son una enfermedad en la cual el ser humano no tiene la voluntad para ello, es decir, cuando personas son infectadas por un virus o por una bacteria, no tienen la voluntad ni para desarrollarlo, ni para poder frenarlo. En el caso de las adicciones la enfermedad se desarrolla, pero en sus inicios si hubo una voluntad, una necesidad para adquirir esta sustancia, que en este caso provocan adicción.

Las drogas y adicciones, comúnmente no se transmite como las demás enfermedades, sino que se transmite a través de la voluntad, es decir, la persona decide convertirse en dependiente de la droga y posteriormente en un estado interior no se puede librar de la misma, es decir, el cuerpo una vez acostumbrado a esta sustancia, pide y solicita la droga, es una demanda tan fuerte que lleva a cometer actos irracionales, impensables para las personas, con tal de conseguir aquella sustancia que les provoque este placer pasadero o momentáneo. Un adicto en el estado completo de adicción no encuentra la salida, la única salida que él ve es la misma droga.

Es un círculo vicioso que inició quizás con el deseo de placer, con un deseo de autosatisfacción, con un deseo de probar cosas nuevas o como un deseo de olvidar alguna circunstancia adversa, pero que después se convirtió, a través de una necesidad, en una enfermedad.

En este deseo de complacerse a sí mismo, la persona olvida a los demás. La pareja, ya sea el esposo o la esposa, son terriblemente afectados por la conducta de un esposo o una esposa adicta. Los hijos son infinitamente dañados cuando existe una relación de este tipo. Y finalmente la familia y

los vínculos familiares, se alteran de tal forma que muchas veces conducen a la separación.

## CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES

¿Qué provoca en la persona las adicciones? ¿Qué provoca en la familia? ¿Qué se observa cuando una persona ha entrado en este estado de adicción? ¿Cómo son afectados los que están alrededor de una persona adicta?

Las personas que llegan a las drogas o a estas sustancias o circunstancias, es debido a los problemas o por olvidarse o distraerse de circunstancias adversas por lo general son problemas que pueden ser intrafamiliares o extrafamiliares.

La persona se siente mal, con una angustia, se siente frustrado, impotente ante las circunstancias y busca una salida fácil, busca sentirse bien y en esta salida fácil las drogas están a la mano y que después le es muy difícil salir.

Cuando la adicción avanza, la persona se vuelve dependiente a ella y es muy difícil salir, pero con ayuda de profesionales si es posible.

## ADICCIÓN EN EL MATRIMONIO

*¿Qué es lo que empezamos a ver a nivel de pareja? ¿Qué pasa cuando un matrimonio empieza con este tipo de problemas?* Se empieza a desarrollar una dinámica tan patológica o tan desconcertante que uno de los dos empieza a culpar al otro de los problemas.

Por lo general es el adicto que empieza a culpar al no adicto a esta problemática y cuando la mujer o el hombre que no está cayendo en esta adicción empieza a ver la gravedad y la insistencia de esta argumentación, de verdad empieza a sentirse culpable, como si realmente fuera el que estuviera ocasionando el problema, de tal forma que empieza a tratar de ayudar a su manera a la persona que es adicta y no sabiendo exactamente como, pero finalmente favoreciendo la adicción, a veces por la manera de tratarlo, con ser complaciente en conductas que van en contra de la familia y una tolerancia malinterpretada, esto hace a su vez que el adicto se vaya sintiendo como una víctima las circunstancias o víctima de su pareja.

Lejos de poder tener una ayuda para salir de la adicción, la pareja con sentimientos de culpabilidad, termina por favorecer esta adicción.

*¿Qué pasa con la pareja que no es adicta?*

Tratando de ayudar, se da cuenta que la situación empieza a empeorar y eso genera sentimientos graves de frustración, de enojo, de amargura y lo que es un caso muy conocido,

también de soledad, la persona empieza a buscar el cariño, la comprensión, lo que finalmente puede condicionar los divorcios.

*¿Pero cómo se fue gestando todo esto?*

Por problemas no solucionados y buscando una salida fácil a aquél problema existente.

Pocas veces las personas se reconocen como los generadores de problemas, antes bien, es muy sencillo señalar a aquellos que están a su alrededor como los culpables.

*¿Qué pasa entonces con aquél que en un momento dado es señalado como el culpable?*

Este sentimiento de inculpabilidad, lejos de ayudar al adicto favorece de alguna manera su adicción y termina con serios sentimientos contra la persona y finalmente en una separación o divorcio y todo esto se inició por satisfacción o por buscar sentirse mejor.

## ADICCIÓN EN LOS HIJOS

¿Qué pasa cuando un hijo es el adicto? ¿Qué es lo que pasa cuando no hay la intervención de un profesional de la salud?

Los padres por lo general, son los últimos en darse cuenta que sus hijos son adictos y aquí vemos la grave inconsistencia del funcionamiento de la familia, que debería de ser un ambiente de comunicación y de conocimiento unos por otros.

En familias donde no hay estos vínculos y comunicación, los últimos en darse cuenta que tienen un hijo adicto son los padres, dejando ver que no existe la comunicación y que hay grados de irresponsabilidad en la crianza de los hijos.

Cuando los padres se llegan a dar cuenta, ya la adicción está en niveles muy avanzados. Quizá difícilmente con una intervención de los padres, se puede llegar a una solución.

Cuando el padre se da cuenta, el hijo ya está en un serio problema de adicción, el padre ya perdió la autoridad para controlar este problema y suceden otra vez grandes sentimientos de frustración y de enojo contra la circunstancia, pero también contra el hijo,

*¿Qué sucede en el papá y la mamá?*

Empiezan las culpabilidades, uno culpa al otro y empieza a haber una tensión intrafamiliar, generada por un hijo que ha caído presa de alguna de estas drogas y que difícilmente lo pueden sacar adelante, empiezan los pleitos, insultos, quizás

hasta los golpes, viniendo una separación y un divorcio.

Caso real de un joven que cayó en la adicción:

*“Hace poco estuve en contacto con una persona que por años había tenido un comportamiento normal, pero a raíz de un problema familiar que no voy a describir, los padres empezaron a dejar a este hijo prácticamente solo, él joven empezó a entrar en una situación de tristeza depresiva y buscó una alternativa, de alguna manera resolver este profundo sentimiento de soledad, ya que debido a este problema familiar su madre también estaba en una situación depresiva y su padre se había vuelto por así decirlo un adicto en el trabajo.*

*Este joven entonces empezó a buscar formas de aminorar la tristeza, la soledad que sentía y lo encontró en el alcohol y en las drogas. Tal fue su adicción que él me comentaba como en los últimos grados de la adicción ya no le importaba vivir en la calle como un teporocho, el ni siquiera se bañaba, no tenía cuidado de si mismo, lo único que le importaba era continuar en esa relación con la droga, en esa relación de buscar placer y en esa continua dependencia, afortunadamente los padres pudieron reaccionar y jugaron un papel muy importante en la vida para la orientación de este joven, además de los profesionales de la salud y tuvieron una intervención exitosa”.*

La adicción se desarrolló cuando hubo un problema familiar y no hubo el cuidado específico en los padres para atender las necesidades de su hijo, por eso se ve que los padres son los últimos en darse cuenta de que un hijo puede ser presa de estas drogas o de estas sustancias, o también pueden ser los últimos en darse cuenta que el hijo ya es una persona adicta.

Los padres tomaron su responsabilidad y pusieron manos a la obra, pero eso sí, eso no quita que hubo grandes problemas entre ellos secundarios a esto, como lo hemos descrito anteriormente.

## ADICCIÓN EN LOS PADRES

*¿Qué pasa en los hijos cuando tienen un padre o una madre que es adicta a una droga?* Los hijos mayores tienen que tomar responsabilidades de adulto, *¿Esto qué genera?* que no tengan un desarrollo, un crecimiento normal, y la gran mayoría de ellos, se convierten en seres infelices, porque un niño o joven no puede tener las mismas responsabilidades que los adultos, muchas veces los hacen vivir una vida frustrada, incapaz de resolver cierto tipo de problemas y



a su vez no son capaces para llevar una carga tan fuerte, se frustran, se amargan, se enojan guardan rencor ante tal situación y se incrementan los niveles de enojo y de frustración.

Las consecuencias de un hijo de padres adictos, es que se vuelven en personas que no se pueden adaptar a las necesidades sociales o a las circunstancias sociales que lo rodean, es decir, una persona que está inadaptada socialmente, vidas destruidas al llegar a la edad de adulto, no pueden controlar sus emociones, no pueden controlar su manera de ser y muchas veces se ven envueltos en la misma problemática de sus padres que ellos antes habían criticado o habían señalado.

Médicamente, cuando existe un padre alcohólico o adicto a algún tipo de droga, las probabilidades de que su hijo se convierta en un adicto, son mucho mayores que cuando existe un hijo de un padre que no consume este tipo de sustancias.

Es importante definir, lo que está sucediendo en nuestra sociedad con aquellas personas que hoy en día son presas de algún tipo de drogas, el problema es que en nuestra sociedad desgraciadamente hemos “legalizado” muchas drogas.

El caso mas frecuente es el alcohol, es una droga que existe desde hace tanto tiempo, que se ha abusado de ella y que se encuentra disponible el día de hoy prácticamente en cada esquina, es por eso que vemos una gran cantidad de personas que tienen dependencia a ella porque se ha “legalizado” en nuestra sociedad.

## ¿QUÉ SUCEDE CON EL ADICTO?

El adicto pierde sus intereses naturales, si es un joven y está estudiando ya no le interesa el estudio, si es una persona en edad laboral, empieza a perder el interés en el trabajo y hacia la familia, empieza a esquivar sus responsabilidades y se vuelve tan dependiente de este estado de ánimo artificial.

Esto genera problemas a nivel familiar, problemas laborales y muchas veces sociales, pero aquella persona que está dentro del proceso de una adicción, se siente sin salida, y al sentir esta poca probabilidad de salir adelante, esto provoca un aumento en el consumo de la droga, son personas que se vuelven obsesionados por la droga y realmente llega un momento en que no les importa nada, terminan convirtiéndose en seres irracionales que lo único que están buscando es aquello que les haga sentir un poquito mejor y hacen lo que sea posible por la droga y todo empezó por tratar de satisfacerse en una circunstancia difícil o por querer sentirse mejor.

## SOLUCIÓN PARA EL PROBLEMA DE LAS ADICCIONES

La persona debe **reconocer** que es adicto, el problema del adicto no es la droga, es él mismo, en otras palabras, si la persona no acepta que tiene un problema y que está afectando a terceros, difícilmente se puede generar una conducta que cambie su comportamiento, este es el primer paso y quizás el mas difícil pero el más importante, que la persona realmente reconozca y tome responsabilidades de sus hechos para que pueda tener un cambio.

En el ejemplo de el joven que sus padres actuaron para que dejara la droga, él llegó un día en que se dispuso a cambiar, aceptó que estaba enfrentando un problema, que era adicto a esta sustancia y aceptó la ayuda que le fue ofrecida.

Primero hay que reconocer el estado, sino se reconoce este estado de dependencia y de adicción, y que fue generado inicialmente por tratar de encontrar una salida fácil a cierta problemática a través de sustancias que liberan o que son placenteras, sino se reconoce este estado, es muy difícil que una persona pueda cambiar, de hecho pudiéramos decir imposible.

Estrategias que se recomiendan para que las personas identifiquen su problema:

- a. No hacerle entender de forma agresiva que se esta volviendo un adicto, o que ya es un adicto, los insultos, los malos momentos, los gritos o los desplantes no le van a ayudar a la persona adicta. Lo que le va ayudar, es que se le diga su estado adictivo de forma muy serena y con mucha sensibilidad para que pueda reconocer su condición.
- b. No hay que llegar al adicto con frases o adjetivos que lo pudieran lesionar, sino lejos de eso hay que hacerle entender. Se debe de buscar a las personas mas adecuadas, aquellas que el adicto respete para que le transmitan este mensaje, en ocasiones se sugiere también que no sea solo uno, sino 2 ó 3 familiares muy allegados a esta persona o con mucha influencia hacia él, deben investigar hechos reales, para que puedan documentar a la persona y realmente reconozca que definitivamente su comportamiento es anormal y puede traer una destrucción a la familia.

Cuántas personas en su intento de ayudar, acaban insultando a la persona que es adicta, y lejos de formar un vínculo de amistad o amor, hay una mayor separación, hasta que hay un distanciamiento completo.

La familia debe estar consiente de que existe una problemática y que el objetivo principal es que la persona lo reconozca, y una vez que lo reconozca se le pueda ofrecer ayuda.

Existen profesionales de la salud, expertos en tratar este tipo de circunstancias y situaciones, también existen terapeutas a nivel personal y familiar, que pueden orientar para poder ayudar a un adicto, pero definitivamente no es a través de las agresiones y no es a través de formar un ambiente tenso o de agresión dentro del seno familiar.

La persona tiene que darse cuenta del daño que está provocando, abrir los ojos ante esta realidad porque están cegados por la droga o el alcohol, muchas veces “ignoran” voluntariamente lo que está sucediendo, no es que tengan un carácter especial como llegan a decir algunos: “*es que nosotros los alcohólicos somos muy enojones*” no existe una personalidad característica de un adicto, no existe una determinación fisiopatología de ellos, existe una problemática y una forma falsa de salir de esta situación lo que lleva al adicto a convertirse en un esclavo de la droga.

La familia necesita ayuda y también el adicto, de tal manera que se tiene que trabajar en una estrategia bien determinada para poder ayudar a las personas y entonces si, una vez que haya aceptado su responsabilidad y situación y esté de acuerdo en recibir la ayuda, es cuando también se ofrece la ayuda de los profesionales de la salud para que esta persona pueda definitivamente tener un abandono completo de aquellas sustancias de las cuales se ha convertido en dependiente o bien, de aquellas circunstancias o comportamientos.

## LA COMUNICACIÓN DE LA FAMILIA CON EL ADICTO

Lo importante es una excelente manera de comunicarse con la persona que esta pasando por una situación difícil, no recomendamos la agresividad, sino la sabiduría, el conocimiento de esta problemática para poder ayudar.

Quizás alguien pueda decir: “*es demasiado tarde*”, no es demasiado tarde para intervenir ante un caso así.

Los problemas se tienen que enfrentar, no se pueden hacer a un lado, precisamente esta es una de las bases o de los fundamentos de la adicción, no resolver un problema de frente y buscar salidas fáciles.

La familia o aquellos interesados en ayudar a un adicto no pueden esconderse del problema, sino tienen que afrontarlo, hablando con la persona y tratándolo de hacer entender que existe una problemática específica en su vida, sabiendo en

un momento dado pudiera generar otro tipo de repercusiones, como el odio o el rencor, por eso, se deben seleccionar las personas que van a hacerle ver al adicto o alcohólico que está viviendo bajo una problemática que está poniendo en riesgo la vida de los demás.

¿Cuántos divorcios, separaciones, hijos con vidas desintegradas se pudieran haber salvado, si hubiera habido una intervención sabia, sensible y a tiempo? La recomendación no es necesariamente quitar una droga con otra como algunos lo llegan a hacer, sino poner una base importante, que es a través del reconocimiento de las responsabilidades, la comunicación, para que en esa base se pueda entonces generar una rehabilitación perdurable, que no esté debilitada por las circunstancias, que no se vea amenazada constantemente con destruirse por medio de circunstancias difíciles, sino una rehabilitación sólida, para que cuando lleguen estas circunstancias difíciles, no se recurra a la droga o a la circunstancia para salir de ella, y es ahí donde el vínculo de la familia, la amistad, el amor, la comprensión y la comunicación, hacen que la persona pudiera tener una sensibilidad o predisposición a esta adicción no caiga presa de la misma.

Piensa en las repercusiones y en todo lo que se puede evitar con una intervención, no nos apresuremos a actuar en el momento en que los sentimientos nos invaden, o que las circunstancias son difíciles, esperemos el buen momento; la buena comunicación, las personas adecuadas, la buena asesoría, los profesionales de la salud para hacer una intervención adecuada.

Las personas que han resuelto sus problemas de drogadicción, están acompañadas en la gran mayoría de los casos por un gran soporte familiar, que movidos por un conocimiento de la problemática actuaron sabiamente, es importante saber delimitar el papel y el rol que juega la familia en toda esta problemática, es importante reconocer que cada uno de nosotros tiene una responsabilidad, cuando estamos delante de una persona que ha caído víctima o presa de este tipo de drogas o sustancias.

Es importante aclarar a los padres que cuando no se genera un ambiente de comunicación, vínculos estrechos entre los padres y los hijos, tanto los unos como los otros pueden terminar en una circunstancia de este tipo.

Cuantos problemas laborales, sociales y económicos se pudieran evitar con una intervención a tiempo, cuantos principios bien establecidos existen, que si los atendiéramos pudiéramos evitar no solo las adicciones, sino una serie de comportamientos que hoy en día atentan contra la sociedad, porque simplemente hemos decidido “legalizar” sustancias

que sabemos bien, provocan adicciones.

## ESPERANZA PARA EL ADICTO

Muchas personas que hoy dependen de este tipo de sustancias y sus historias son tristes y aterradoras, pero si hay una esperanza, hay ayuda, hay formas de rehabilitación, pero cada uno debe de tomar el papel que le corresponde, la prevención sería lo mas importante, la manera como educamos a nuestros hijos y sobre todo el ejemplo que se les da.

El ser humano no necesita de las drogas para ser feliz, sino la verdadera felicidad la encontrará en el darse por los demás y hacer todo aquello que pueda ayudar a los que lo rodean.

Las adicciones no son un problema específico relacionado en si a la droga, sino que las adicciones son un problema relacionado al estado de ánimo o a las circunstancias adversas en las que se enfrenta el hombre.

Inician como un gusto, se desarrollan como una necesidad y terminan como una enfermedad, en la cual el cuerpo pide y solicita la droga, la demanda tan fuertemente que vuelve a la persona un completo dependiente de esta sustancia, todo movido por la imperiosa necesidad de sentirse mejor.

Hay formas de tratamiento y rehabilitación, y las estrategias han sido bien definidas y han sido bien identificadas. Lo que nosotros pedimos es que haya un mejor entendimiento de esta problemática y se puedan evitar todas aquellas tragedias que se conocen y vidas afectadas por las adicciones.

*Por: Dr. César Mascareñas*

### Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparalafamilia.com](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)