

## **Entendiendo el tema de la Adicción**

### **¿Que es la adicción?**

Adicción es un hábito o conducta la cual es difícil de cambiar y que interfiere en la vida de las personas, puede ser dependencia de una sustancia como alcohol u otra droga ó de una actividad, como apuestas de dinero.

No existe ninguna razón determinada del por qué el abuso de alcohol, de drogas o de la práctica en forma compulsiva de alguna actividad como apuestas de dinero.

Muchos de nosotros empezamos estos vicios como una forma de enfrentar problemas. Por cierto tiempo el abuso de éstas sustancias o actividades pueden enmascarar el dolor y quitar el temor. Sin embargo la solución a la larga se convierte en problema - un problema que a menudo destruye relaciones y familias.

### **¿Cuán fácil es identificar una adicción?**

Los síntomas del problema no son siempre obvios. Es fácil llegar a depender de una droga o actividad sin darse cuenta inmediatamente de la dependencia. Incluso puede que las personas que rodean al adicto no se den cuenta del problema por largo tiempo.

### **¿Cuáles son los signos y síntomas de adicción?**

Muchas personas beben alcohol, usan drogas o juegan dinero sin mayores consecuencias. Sin embargo, algunos, tarde o temprano se dan cuenta que están "sobrepasando la línea" y que han perdido la habilidad de tomar decisiones sensatas.

Las indicaciones de que se tiene una adicción varían considerablemente, dependiendo del problema y de la persona.

El abuso de drogas o de alguna actividad es problema cuando:

- Afecta la salud mental y física
- Involucra el rompimiento de la ley (por ejemplo si la persona maneja bebido o posee o consume drogas ilegales)
- Amenaza la estabilidad financiera
- Daña relaciones y amigos
- Interfiere con el trabajo.

### **¿Cómo son afectados los miembros de la familia?**

La familia generalmente aprende formas de lidiar con los problemas relacionados con la adicción. Puede que ellos:

- Disminuyan la comunicación
- Eviten el hablar sobre el problema ó decir lo que sienten
- Escondan el problema a la comunidad que les rodea
- Tomen responsabilidades dejadas de lado por el adicto
- Se sientan frustrados, enojados, resentidos, solos, temerosos y avergonzados.

### **¿ Dan resultado los tratamientos?**

Sí. La adicción es como cualquier otro problema de salud. Necesita ser identificado antes de ser tratado, pero es tratable.

Algunas personas piensan que ellas pueden dejar la adicción por sí mismo. A pesar de que algunos sí pueden, no es siempre fácil. Programas de tratamiento y grupos de apoyo ayudan a reducir o eliminar la dependencia.

Se necesita valor para dar el primer paso para obtener ayuda, pero no es que se tenga que hacer solo.

### **¿Cuándo se hace necesario obtener ayuda?**

Nunca es demasiado temprano o tarde para obtener ayuda. Tal vez tu no estés seguro si la adicción tuya o de otra persona está causándote problemas, o quizás tú sabes que el problema existe pero no sabes dónde pedir ayuda.

Si estás preocupado por alguien cercano a ti, dale valor para que pida ayuda. Si estás preocupado por ti mismo, empieza a conversar con alguien en quien confíes y respetes, como por ejemplo:

- Un doctor o enfermero
- Un consejero del programa de asistencia a empleados (EAP) o el doctor o enfermero de tu trabajo
- Un consejero o terapeuta en tu comunidad
- Una trabajadora social
- Un líder espiritual

### **¿Qué pasa durante el tratamiento?**

Cada servicio disponible hace algo diferente. Estas son algunas de las cosas que hacen:

- Exploran cómo la adicción afecta la vida de la persona
- Planean un programa de tratamiento y post-tratamiento para continuar ofreciendo sus servicios a la persona en la comunidad
- Conectan a la persona con diferentes servicios
- Educan acerca de los riesgos asociados a la dependencia
- Enseñan técnicas para llevar una vida sana y equilibrada
- Proveen servicios de guía y apoyo individual y conectan a la persona con grupos de auto-apoyo y apoyo mutuo como Alcohólicos Anónimos (AA)
- Ofrecen apoyo e información a la familia

Usted no esta solo, existe ayuda.

### **¿Dónde obtener ayuda y mayor información?:**

- En el centro de información sobre adicción y salud mental:  
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre  
En Ontario - número gratuito: 1 800 463 6273    En Toronto: 416 595 6111
- En la unidad de salud pública (Public Health Unit)  
puede encontrar el número de teléfono en las páginas azules de la guía telefónica o llamando a la operadora al 411
- En el centro de información comunitario (Community Information Centre)  
puede encontrar el número de teléfono en las paginas azules o llamando al 411.
- En la oficina de asentamiento más cercano, la cual provee ayuda a nuevos inmigrantes (Settlement Service Office)
  
- En los sitios de la red de Internet:  
[www.settlement.org](http://www.settlement.org)  
[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

Adaptado de:

What you need to know about addiction

Copyright ©2002 Canada Post with the Centre for Addiction and Mental Health