

USO Y ABUSO DE DROGAS

Diferentes drogas tienen diferentes efectos

Cuando hablamos de drogas, nos referimos a aquellas sustancias que afectan nuestro cerebro y, por lo tanto, nuestro comportamiento. Diferentes medicamentos tienen diferentes tipos de efectos. Las clases principales de drogas psicoactivas son depresores, anfetaminas, alucinógenos, inhalantes, opiáceos y cannabis. A continuación se presentan breves descripciones de estos medicamentos y sus efectos.

- Los depresores, como barbitúricos y benzodiazepinas, hacen más lento el cerebro y el sistema nervioso central e incluyen alcohol, tranquilizantes (Valium®, Xanax®) y sedantes (por ejemplo, Dalmane®, Amytal® y Seconal®). Estos medicamentos, incluso cuando se prescriben, pueden causar una fuerte dependencia física y psicológica.
- Los estimulantes, como el crack, la cocaína, la metanfetamina y las píldoras dietéticas, aceleran el sistema nervioso central. Puede producirse una rápida dependencia psicológica y física de las anfetaminas, especialmente si se inyectan o fuman estos medicamentos.
- Los alucinógenos producen distorsiones de la percepción (por ejemplo, ver u oír cosas que no están realmente ahí) y afectan las ideas y el juicio. Los alucinógenos comunes incluyen LSD, PCP, MDA y mescalina. Aunque la dependencia física es poco frecuente, el uso frecuente puede conducir a la dependencia psicológica.
- Los inhalantes dan a los usuarios una "elevación" o "buzz" inmediato. Los inhalantes como pegamento, disolventes, aerosoles y nitratos volátiles nunca fueron destinados a ser utilizados como medicamentos, y, cuando se inhalan, su uso a largo plazo a menudo resulta en problemas de salud muy graves, incluyendo daño cerebral. El uso frecuente de inhalantes también puede causar dependencia psicológica.
- Los opiáceos son analgésicos muy fuertes e incluyen heroína, metadona, morfina, Demerol, percodan y Dilandid. Aunque algunos opiáceos se prescriben para uso médico a corto plazo, los abusadores buscan un efecto diferente: elevación y sentimientos relajados. Las personas pueden volverse física y psicológicamente adictas a los opiáceos.
- El cannabis, la droga ilegal más utilizada en América del Norte, incluye marihuana, hachís y aceite de hachís. Uso regular y frecuente de grandes dosis puede causar dependencia psicológica y física.

¿Por qué la gente usa medicamentos?

La gente ha consumido drogas desde la historia conocida. Las propiedades curativas y que reducen el dolor de los medicamentos son un elemento esencial de la medicina. Las personas usan drogas por una variedad de razones y su uso puede ser beneficioso, neutral, o perjudicial. Si se trata de evitar "sentirse mal", para mejorar las buenas sensaciones, para ser "parte del grupo," para enfrentarse al estrés, o por otras razones, las recompensas por el uso de drogas por lo general ocurren antes que los efectos negativos. Sentirse bien, o "elevado", es a menudo una razón por la cual las personas están dispuestas a arriesgarse a las consecuencias negativas a largo plazo del consumo de drogas. Aunque las consecuencias negativas no siempre ocurren, cuando ocurren, pueden ser devastadoras.

¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar: como fumar menos o ser más extrovertido;
- Una manera de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa;
- Una manera de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes;
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos: como disminuir dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir con las sugerencias de médico; o
- Una manera de ser resistente: como entrenando a personas con impedimentos en su desarrollo a cuidarse por sí mismas o mantener un empleo

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que sí funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

COMO CONSEGUIR AYUDA: Si está buscando ayuda por la depresión, para Ud. o para otra persona, puede sentirse tentado a llamar a alguien que tiene anuncios en una publicación local o por Internet. Podría ser que Ud. encuentre un terapeuta competente de esta manera, o tal vez no. Vale la pena comprobar las credenciales del terapeuta. Los terapeutas competentes deben tener títulos académicos avanzados y estar entrenados en técnicas para tratar la depresión. Deben ser miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies o American Psychological Association. Por supuesto, deben ser licenciados para ejercer terapia en su estado. Puede encontrar especialistas competentes con afiliación a universidades locales o establecimientos de salud mental o quienes están en listas en sitios web de organizaciones profesionales. Puede, por supuesto, visitar a nuestro sitio web (www.abct.org) y hacer clic en "Find a CBT Therapist" ("Encuentra un terapeuta de terapia cognitiva-conductual").

La Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) es una organización interdisciplinaria comprometida al progreso de un enfoque científico del conocimiento y mejoramiento de los problemas humanos. Estos objetivos se alcanzan por medio de la investigación y la aplicación de principios conductuales y cognitivos y otros principios a base de evidencia sobre la evaluación, la prevención, y el tratamiento.

¿Que hacen los medicamentos?

El uso repetido de drogas durante períodos prolongados puede tener efectos negativos a largo plazo en la salud del usuario, relaciones familiares y sociales, y bienestar psicológico. Los problemas de salud pueden incluir desde problemas médicos leves, como dolores de cabeza o inflamación estomacal, hasta problemas médicos graves o mortales, como insuficiencia cardíaca, daño hepático o renal, daño cerebral o, si se comparten agujas, SIDA.

Los efectos sociales y/o psicológicos negativos pueden ir desde problemas leves, como faltas en el trabajo o la escuela, hasta problemas graves con la depresión y lazos tensos o rotos con familiares y amigos. Los efectos de los medicamentos dependen de varias cosas: la cantidad tomada a la vez y la vía de uso (inhalaado, inyectado, etc.); la fuerza de la droga; experiencia pasada y expectativas del usuario; y circunstancias en las que se produce el consumo de drogas (como el estado de ánimo de la persona, si otros están presentes).

La tolerancia a los medicamentos se desarrolla con el consumo repetido de drogas. A medida que se desarrolla la tolerancia, las personas necesitan más de la droga para lograr los mismos efectos producidos anteriormente por cantidades más pequeñas. Individuos que desarrollan una tolerancia sustancial a veces pueden usar drogas sin parecer deteriorados. El consumo regular de drogas puede conducir a la dependencia psicológica y, en algunas drogas, la dependencia física. La dependencia psicológica es una necesidad compulsiva de medicamentos: Las personas a menudo continúan usando drogas incluso cuando son conscientes de cómo puede dañarlos. La dependencia psicológica es diferente de la dependencia física, aunque las dos pueden ocurrir juntas. No todas las drogas producen signos obvios de dependencia física. La dependencia física ocurre cuando el cuerpo, y particularmente el sistema nervioso central, se ha adaptado a la presencia de drogas. Cuando las personas que dependen físicamente de un medicamento dejan de consumir drogas, pueden experimentar el síndrome de abstinencia, que es la manera del cuerpo de reajustarse a la ausencia de la droga. La reacción del cuerpo es generalmente lo contrario de lo que habría sido si la droga estuviera presente. Por ejemplo, la abstinencia de medicamentos depresores puede causar una sobreestimulación del sistema nervioso, lo que puede conducir a ansiedad, temblores (temblores), alucinaciones y convulsiones. La retirada de los estimulantes puede implicar sentimientos graves de depresión (un "bajón") e incluso puede desencadenar síntomas psicóticos. La duración y gravedad de la abstinencia varía con el medicamento y cuánto tiempo se tarda en ser eliminado del cuerpo. A veces se requiere tratamiento médico para la abstinencia de drogas.

¿Qué se puede hacer?

Debido a que los problemas de drogas pueden ser de leves a graves y afectar a las personas de manera diferente, es poco probable que un solo enfoque sea adecuado para todos. Varios enfoques de tratamiento pueden ayudar a las personas que están experimentando problemas debido a su consumo de drogas. Muchos tipos de terapia, incluyendo terapia individual y grupal, programas de terapia residencial, farmacoterapia (por ejemplo, tratamiento de metadona) y varios tipos de terapia conductual, son eficaces.

Algunas personas incluso superan sus problemas de drogas por su cuenta. Al igual que con muchos otros problemas de salud graves, hay muchas vías para la recuperación. El objetivo final, por supuesto, es eliminar el consumo de drogas y problemas relacionados. Si esto no es posible, el objetivo se convierte en reducción de daños, o la reducción de los riesgos de uso continuo.

La tasa de éxito del tratamiento varía, y puede verse afectada por varios factores como la edad de la persona, motivación, apoyo social y

familiar, y la presencia o ausencia de amigos que todavía están usando drogas. La investigación conductual ha contribuido significativamente a cambios importantes que han tenido lugar en el campo de las drogas en la última década, sobre todo en las áreas de evaluación y tratamiento.

Los tratamientos conductuales comienzan con una evaluación detallada del comportamiento. Esta información se utiliza para desarrollar un plan de tratamiento individualizado que se adapte a las necesidades de cada persona. Por lo general, el tratamiento especializado comienza con terapia de mejora motivacional y una evaluación detallada del consumo de drogas y el comportamiento relacionado de una persona. Esta información se utiliza para desarrollar un plan de tratamiento individualizado.

Los principios orientadores comunes que son similares a los tratamientos en otras áreas de atención de la salud sugieren que el tratamiento debe (1) individualizarse (adaptado a cada persona); 2) ser menos restrictivos (que requieran el menor cambio total de vida, sin dejar de alcanzar metas y mantener los logros); (3) empoderar a la persona para que asuman su propia responsabilidad por su propio cambio; y (4) abordar cuestiones relacionadas con la recaída (ya que las tasas de recaídas son muy altas después del tratamiento).

¿Cuanto tiempo toma el tratamiento?

La duración del tratamiento varía. Para algunos esto podría ser unas pocas sesiones; para otros podría implicar un proceso más largo o más intensivo. Típicamente, cuanto más grave sea el problema, más intenso será el tratamiento. Se recomienda que el tratamiento comience con la intervención más mínima adecuada para la gravedad del problema farmacológico de la persona y que el tratamiento más intensivo se implemente sólo si es necesario.

Por ejemplo, muchas personas sólo necesitarán tratamiento ambulatorio, mientras que otras pueden requerir hospitalización seguida de tratamiento ambulatorio. Algunas personas pueden necesitar sólo un curso de tratamiento, mientras que otras pueden tener problemas continuos con las drogas y requerir varios cursos de tratamiento.

Please feel free to photocopy or reproduce this fact sheet, noting that this fact sheet was written and produced by ABCT. You may also link directly to our site and/or to the page from which you took this fact sheet.

For more information or to find a therapist:

ASSOCIATION for BEHAVIORAL and COGNITIVE THERAPIES

305 Seventh Avenue
New York, NY 10001
212.647.1890
www.abct.org