

Adicción a la cocaína: cómo obtener ayuda

Una persona adicta a la cocaína puede mejorar. Lo que tiene que hacer es aprender a construir una vida sin drogas. El primer paso es obtener ayuda. Lo siguiente es detener el ciclo de consumo de drogas. Luego, se necesita planificar cómo combatir las recaídas si se presentan. Un consumidor de cocaína necesitará apoyo de largo plazo para mantenerse alejado de las drogas.



Pasos para el tratamiento

- **Obtenga ayuda de un consejero profesional especializado en dependencia de drogas.** Este tipo de consejero ayuda a que una persona vea su adicción a las drogas con más claridad. También puede ayudar a los familiares a sobrellevar el problema.
- **Hágase una evaluación profesional.** Consulte con un proveedor de atención médica o un psicólogo que se especialice en adicciones. Esto ayuda a determinar las necesidades del consumidor y a diseñar un plan de acción.
- **Comience un tratamiento profesional.** Este tipo de tratamiento puede ser con hospitalización o ambulatorio (externo). Puede llevarse a cabo en un hospital o un centro de tratamiento. Incluye terapia grupal o individual. En algunos casos, requiere tratamiento médico.
- **Busque grupos de ayuda.** Estos grupos brindan apoyo para que la persona pueda permanecer alejada de las drogas. Pueden ayudar a que la persona haga cambios en su estilo de vida que la mantengan alejada de la cocaína. Por ejemplo, Cocaína Anónimos. Consulte el recuadro azul para ver los detalles de contacto.

El camino a la recuperación

La meta del proceso de recuperación es vivir sin drogas. La adicción a la cocaína es una enfermedad de largo plazo que puede regresar una y otra vez. Podría tener una recaída. Podría sentir el deseo constante de volver a consumir. Podría pensar: "esta vez, lo tendré bajo control". Necesitará apoyo continuo para mantenerse alejado de las drogas.

Más información

-
- **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse),** www.drugabuse.gov/patients-families
 - **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration),** www.samhsa.gov
 - **Servicios Mundiales de Cocaína Anónimos (Cocaine Anonymous World Services),** www.ca.org.
 - **Recuperación inteligente (Smart Recovery),** www.smartrecovery.org.
 - **Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos (Narcotics Anonymous World Services),** www.na.org