

# Adicción: sus opciones de tratamiento



No hay un solo tratamiento de la adicción que funcione para todo el mundo. El tratamiento que sea mejor para usted puede depender de muchos factores. Para muchas personas, el tratamiento puede ser una combinación de medicamentos, cambios en el comportamiento y apoyo.

## Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudar con los síntomas de abstinencia. Pueden también reducir el deseo de consumir la sustancia que provoca la adicción, ya que pueden anular sus efectos positivos. Por ejemplo:

- La metadona, la buprenorfina y la naltrexona se usan para la adicción a la heroína y otros opioides.
- El acamprosato, el disulfiram y la naltrexona se usan para tratar la adicción al alcohol.
- El bupropión, la vareniclina o la terapia de sustitución de la nicotina pueden ayudar con la adicción a la nicotina.

Estos medicamentos han demostrado ser de bastante ayuda para la gente que está intentando superar una adicción.

## Tratamiento para el cambio de comportamiento

- **Entrevista motivacional** ("MI", por sus siglas en inglés). Se trata de un tipo de consejería que le alienta a cambiar su comportamiento. El objetivo es explorar y resolver los sentimientos encontrados que pueda tener respecto de dejar de consumir

drogas o alcohol. El terapeuta le ayudará a descubrir y a centrarse en sus razones personales para desear el cambio.

- **Terapia cognitiva conductual** ("CBT", por sus siglas en inglés). En esta terapia, usted descubrirá cuáles son sus problemas de conducta y aprenderá cómo cambiar esas conductas. Por ejemplo, si el enojo o el estrés le producen deseos de beber, un terapeuta puede ayudarle a aprender maneras saludables de manejar esos sentimientos.
- **Enfoque basado en el refuerzo de la comunidad** ("CRA", por sus siglas en inglés). Esta terapia emplea vouchers o vales para ayudarle a llevar un estilo de vida libre de drogas y de alcohol. Con cada muestra de orina limpia que tenga, le darán un voucher para que use a modo de recompensa. Esto le ayudará a estar alejado del alcohol y las drogas mientras aprende nuevas habilidades para su vida diaria.
- **Refuerzo de la comunidad y capacitación para la familia** ("CRAFT", por sus siglas en inglés). Esta terapia se centra en aconsejar y capacitar a su familia. El terapeuta les enseñará cómo motivarlo a usted para que busque o siga con el tratamiento. Esta terapia también ayuda a que su familia reconozca situaciones familiares que quizás lo alienten a beber o a usar drogas.
- **Grupos de ayuda mutua.** Estos grupos están coordinados por voluntarios que no son profesionales de la salud. Su propósito es brindarse apoyo emocional y social unos a otros compartiendo las experiencias que han tenido con el abuso de sustancias, y guiando a otros en el proceso de recuperación. Muchos de estos grupos se basan en el modelo de recuperación de los 12 pasos y ofrecen sesiones para todo tipo de adicción (por ejemplo, AA o Alcohólicos Anónimos; NA o Narcóticos Anónimos).
- Consejería individual para drogadependencia ("IDC", por sus siglas en inglés). Esta forma común de terapia generalmente incorpora el modelo de la adicción como enfermedad y la dimensión espiritual de la recuperación al tiempo que también se enfoca en el cambio de comportamiento por medio de la participación en programas de los 12 pasos.