

Reconocimiento de los signos del abuso de sustancias en los adolescentes

Los adolescentes no son adultos. Pero a menudo tienen que tomar decisiones de adulto acerca del consumo de las drogas y del alcohol. Intente ser consciente de las presiones a las que los adolescentes se ven sometidos y aprenda los signos del abuso de sustancias. Si su hijo tiene un problema con el alcohol o las drogas, tome medidas al respecto. El proveedor de atención médica puede ayudarlo.

¿Por qué los adolescentes consumen drogas?

Algunos de los motivos más comunes por los que los adolescentes prueban las drogas son los siguientes:

- Presión de los compañeros. Los adolescentes suelen verse sometidos a una incitación constante por parte de sus amigos para probar las drogas.
- Ansiedad social. Los adolescentes pueden pensar que las drogas los ayudan a encajar mejor en grupo con los demás. O quizás crean que les permiten relajarse o ser más extrovertidos.
- Curiosidad. Es normal que los adolescentes tengan curiosidad por ver cómo se sienten las drogas.
- Problemas en la escuela, con los padres o de tipo sexual. Los adolescentes suelen suponer que el efecto de las drogas solucionará sus problemas.
- Depresión. El alcohol y las drogas podrían usarse como automedicación y ocultar síntomas de depresión.

¿Cuáles son los signos de advertencia?



Puede ser difícil detectar el consumo de drogas en los adolescentes. Esto se debe a que suelen llevar vidas bastante agitadas. Al mismo tiempo, muchos de los signos del abuso de drogas pueden ser un signo de otros problemas. Por ejemplo, de depresión, ansiedad y

trastornos de la alimentación. Debería preocuparse si nota lo siguiente en su hijo adolescente:

- Malos resultados en la escuela. Un descenso brusco en las calificaciones escolares puede ser señal de que hay un problema serio.
- Se aparta de la familia y de los viejos amigos
- Abandona ciertas actividades que antes hacía, como deportes o música
- Miente o roba
- Se vuelve muy arriesgado
- Se muestra malhumorado o deprimido
- Es muy hostil
- Tiene conflictos con la ley o de comportamiento en la escuela
- Habla sobre la muerte o el suicidio

Cosas a las que debe prestar atención

Por lo general, los familiares y amigos son los primeros en reconocer los signos de advertencia del suicidio. Los pensamientos o las acciones suicidas no son una llamada inofensiva de atención. Son signos de estrés extremo y no deben ignorarse.

Si su hijo adolescente habla de suicidio o de herir a otras personas y tiene un plan y los medios para llevarlo a cabo, haga lo siguiente: **no lo deje solo**. Tome medidas. Deshágase de cualquier medio que pueda usar, como armas, sogas o reservas de pastillas. **Si su hijo está en riesgo de hacerse daño, llame o envíe un mensaje de texto al 988.**

Lo que usted puede hacer

Hable con su hijo acerca del consumo de drogas. Intente no reaccionar demasiado bruscamente. Sobre todo, escuche lo que su hijo le dice al respecto. Si su hijo se encuentra en dificultades, hable con alguien en quien pueda confiar. Por ejemplo, el proveedor de atención médica, un consejero escolar o una clínica de salud mental. Muchos distritos escolares hoy en día tienen consejeros especializados en los problemas de drogas. O bien, póngase en contacto con uno de los muchos grupos que tratan el abuso de drogas.

Ayuda para casos de sobredosis. Si le preocupa que su hijo esté consumiendo drogas, infórmese sobre la naloxona y hable con el proveedor de atención médica de su hijo. La naloxona es un medicamento que se usa en caso de emergencia para revertir una sobredosis por opioides. Se puede usar con personas que tienen sobredosis por opioides y no están respirando con normalidad. La naloxona no tiene efecto en alguien que no consumió opioides. No se utiliza para tratar un trastorno por consumo de opioides. Algunos ejemplos de opioides incluyen heroína, fentanilo, oxicodona, hidrocodona, codeína y morfina.

Cómo ayudar a sus hijos a mantenerse alejados de las drogas

Estas son algunas cosas que puede hacer para estar más cerca de sus hijos:

- Pase tiempo con sus hijos adolescentes. Túrnense para elegir algo para hacer juntos al menos una vez por semana.
- No tema hacer preguntas. Averigüe adónde van y quiénes son sus amigos.
- Intente estar en casa cuando sus hijos regresan de la escuela. La hora más común en la que los adolescentes consumen drogas y alcohol es entre las 4 y las 6 de la tarde.
- No les dé sermones. Los adolescentes necesitan saber que pueden acudir a usted cuando necesitan ayuda.
- Aprenda a escuchar. Averigüe qué le gusta a su hijo, qué no y qué valora en su vida. En otras palabras, conozca las aspiraciones y los miedos de su hijo.

Más información

- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio \(National Suicide Prevention Lifeline\)](http://www.suicidepreventionlifeline.org), en www.suicidepreventionlifeline.org o al 800-273-TALK (800-273-8255)
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\)](http://www.nami.org), en www.nami.org o al 800-950-6264
- [Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas \(National Institute on Drug Abuse\)](http://www.nida.nih.gov), en www.nida.nih.gov o al 800-662-4357
- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\)](http://www.nimh.nih.gov), en www.nimh.nih.gov o al 866-615-6464