

# La Vida Después de la Adicción a los Opioides – Cómo Evitar una Recaída

La recuperación de una adicción a los opioides puede ser difícil - pero con un plan de tratamiento adecuado y apoyo, puede ser un poco más fácil. La recuperación también quiere decir hacer cambios importantes en su vida. Jake Jansen sabe esto por propia experiencia.

*"Dicen que durante la recuperación, solo hay una cosa que debes cambiar... esa única cosa es todo. Y eso fue cierto en mi vida."*

Jake se ha estado recuperando por varios años de una adicción a los opioides. Empezó a abusar con medicamentos recetados, y después cambió a la heroína porque era más fácil de conseguir. Después de terminar un programa de tratamiento, tuvo que trabajar para evitar personas, lugares y cosas que podían causar una recaída.

*"Tuve que darme la mejor oportunidad para alejarme de todos los detonantes posibles y eso significó cambiar mi número de teléfono, cambiarme de casa, cambiar mi círculo de amigos."*

Para Robyn Ellis, esos detonantes son las emociones.

*Los días de fiesta, cumpleaños y aniversarios. Esos son duros para mí porque eso es lo que internamente me dice que me voy a deprimir hoy. Como adicta, quiero huír de mis sentimientos."*

Ella luchó contra los opioides por varios años. Tanto su mamá como su papá tuvieron problemas con el alcohol y las drogas. Ella perdió a ambos a una edad temprana. Después de tratar varias opciones de tratamientos, Robyn encontró un plan y un sistema de apoyo que funcionó para ella.

*"LLamo a mi patrocinador, y ella me recuerda lo increíble que es estar en el camino que estoy hoy, que tengo la oportunidad de estar sobria, y que puedo ser una madre para mi hija. Es algo muy importante para mí, hablar con personas que me entienden."*

El tratamiento a largo plazo también incluye el uso de medicinas de reemplazo de opioides, como la metadona, buprenorfina. Estas drogas protegen ciertos receptores en el cerebro a los que se pegan los opioides para darle esa sensación de euforia. Las drogas de reemplazo de los opioides pueden ayudarlo a controlar el antojo y a dejar de depender de los mismos.

*"Motivo a que todos mis pacientes que tienen una adicción a los opioides consideren el medicamento y no salir de mi clínica de tratamiento con sus receptores libres para la heroína o cualquier otra cosa."*

Su profesional médico va a trabajar con usted para encontrar las terapias o medicamentos que deben ser parte de su plan de tratamiento. Esto va a bajar su riesgo de una recaída, pero no lo garantiza.

*"La adicción es una enfermedad crónica. No existe una cura para la adicción."*

Y las recaídas pueden suceder. Pero una recaída no significa que ha fallado.

*"La idea equivocada y estigma es que las personas que regresan por más tratamiento contra la adicción sean consideradas un fracaso. Que son débiles o no lo han hecho bien, que el tratamiento no fue el correcto, o nunca lo fue desde el inicio. Y no decimos eso sobre la recaída que sucede con otras condiciones crónicas."*

# La Vida Después de la Adicción a los Opioides – Cómo Evitar una Recaída

La recuperación es una jornada. Requiere de constante determinación para permanecer limpios y sanos, y con el plan de tratamiento correcto, usted puede lograrlo.

*“Tengo que continuar trabajando en mi recuperación y construir a la persona en que me estoy convirtiendo.”*