

La adicción al alcohol y las drogas

*****La adicción al alcohol y las drogas (Parte 1)*****

Narrador

El alcohol y las drogas son mencionados desde los tiempos bíblicos. Los americanos gastan más de \$170 billones de dólares al año sólo en alcohol. Y esta es sólo la droga que se usa con más frecuencia. De acuerdo al Instituto Nacional del Abuso de Drogas: se estima que el abuso de sustancias, tanto alcohol como drogas, cuesta unos 600 billones de dólares al año, esto incluye el costo de muertes prematuras, y pérdida de productividad. La cantidad ha aumentado sin cesar desde los años 1970, y los expertos predicen que continuará a aumentar, debido a la naturaleza de la adicción.

Dr. David Friedman, La Escuela de Medicina de la Universidad de Wake Forest

Básicamente, la adicción es la pérdida de control al tomar drogas. O sea, las personas adictas no pueden controlar cuándo ni cuántas drogas usan.

Narrador

Una señal temprana del problema con alcohol es el aumento del uso de bebidas, especialmente fuera del límite que uno mismo se impone.

Martha Barrett, Paciente

Empecé a tomar una copa de vino con la cena. Después de un par de meses, se convirtió en dos copas de vino con la cena. Unos meses más tarde, era: 'Bueno, mejor tomar toda la botella.'

Narrador

Entonces, ¿cuándo se convierte esta bebida riesgosa en adicción? La adicción se define como una afección del cerebro porque las drogas cambian al cerebro, su actual estructura física y cómo funciona. Estos cambios pueden ser duraderos y pueden llevar a acciones peligrosas.

Dr. David Friedman, La Escuela de Medicina de la Universidad de Wake Forest

El cerebro es un órgano muy complejo con miles de millones de células nerviosas que se comunican entre sí. Y éstas usan sustancias químicas para comunicarse entre sí. Y el alcohol y otras drogas interrumpen esa comunicación química.

Uno de los más importantes neurotransmisores químicos, uno de los comunicadores químicos en el sistema de recompensa cerebral es dopamina. Y cuando ciertas células nerviosas emiten la dopamina, es lo que nos ayuda, nos hace sentir bien. Es lo que nos hace sentir bien luego de haber comido cuando tenemos hambre o tomamos algo al tener sed. Y lo que hacen las drogas, todas las drogas que las personas han abusado, es emitir mucha dopamina.

Jacob Frydman, Alternatives in Treatment, FL

Al pasar el tiempo, el cerebro deja de producir esas sustancias químicas para si mismo y depende exclusivamente del consumo constante de drogas externas.

Narrador

Los científicos continúan buscando genes específicos que puedan identificar a las personas con un riesgo más alto para desarrollar una adicción. Otros factores de riesgo incluyen el medio ambiente de una persona, incluso el estrés social. La Dra. Nora Volkow es directora del Instituto Nacional Sobre El Abuso De Drogas.

Dra. Nora Volkow, Directora, Instituto Nacional Sobre El Abuso De Drogas

Uno de los factores que contribuye a una vulnerabilidad más alta para tomar drogas es el estrés. Y el estrés social probablemente esté entre los más poderosos. La pobreza aumenta la posibilidad de encontrarse ese estrés social.

Narrador

En su juventud, Tom Codere siempre era muy ambicioso. Tuvo notas excelentes en la secundaria y se destacó en la universidad. Para cuando era un adulto joven, ya había logrado una meta importante. Pero esa victoria tuvo un precio.

Tom Codere, Paciente

Tenía 25 años y fui senador del estado, un puesto con mucho estrés, mucha presión de la vida y bebía para aguantar el estrés que sentía. Muy pronto, tuve problemas y fui el último en reconocerlo.

Narrador

Martha dice que su difícil vida de niñez la puso a riesgo para usar drogas y alcohol.

Martha Barrett, Paciente

Mis padres se peleaban mucho y generalmente ocurría cuando bebían. Recuerdo que mi madre nos sacaba a mí y a mis hermanos de la casa e íbamos manejando por la noche, esperando que mi papá se durmiera. Así que, realmente tenía mucha presión de niña.

Narrador

De adolescente, la bebida parecía una buena idea para Martha.

Martha Barrett, Paciente

13 años tomando y pensando cuán maravilloso era.

Narrador

Pero la adicción no es algo que ocurre fácilmente. Los expertos dicen que la mayoría de los adictos tienen que usar una gran cantidad de drogas o alcohol, frecuentemente y por un período de tiempo relativamente largo.

Tom Codere, Paciente

No ocurrió de repente, sino lentamente.

Martha Barrett, Paciente

No sé cuánto tiempo pasó para llegar a ser adicta al alcohol. Creo que fue un proceso lento para mí.

Narrador

La adicción es semejante a otros trastornos médicos porque interrumpe el funcionamiento normal de los órganos internos, tiene consecuencias dañinas muy serias, es evitable, tratable y puede durar toda la vida. Las personas que reciben tratamiento tienen menos riesgo de discapacidades relacionadas.

Más adelante, examinaremos específicamente la dependencia al alcohol. Hablaremos del daño al cuerpo que hace el alcohol y aprenderemos lo que se considera bebida excesiva o riesgosa

*******La adicción al alcohol y las drogas (Parte 2)*******

Narrador

El alcoholismo de Carlos Cano se volvió un gran problema al desarrollar su carrera musical.

Carlos Cano, Paciente

Era un músico en la Calle Beale en Memphis, Tennessee.

Narrador

Tocaba innumerables actuaciones en bares y clubes, se sentía cómodo con vida del rocanrolero que toma mucho, pero constantes problemas de salud lo enviaban al médico regularmente.

Carlos Cano, Paciente

Un día, me dijo: '¿Has pensado en cambiar tu carrera?'. Y le dije que la música era mi vida y sin ella, moriría. Me dijo: 'Seguro que morirás.'

Narrador

Pero Carlos no podía dejar tomar, a pesar del obvio daño que el abuso de sustancias causaba a su cuerpo.

Carlos Cano, Paciente

Quería tomar y usar drogas tan fuertemente que no sabía cómo aguantaría hasta el próximo momento.

Jacob Frydman, Alternatives in Treatment, FL

El alcohol ataca directamente todos los órganos principales del cuerpo y los deteriora, especialmente al hígado.

Dr. Mark Willenbring, Instituto Nacional Sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Primero, no se absorbe en el estómago, sino en el intestino delgado justo afuera del estómago, en el duodeno. Luego pasa por el hígado, dónde mucho se metaboliza. Después de pasar por el hígado, está en la torrente sanguínea, va por todo el cuerpo y tiene todo tipo de efectos.

Martha Barrett, Paciente

Los padres de mi padre tomaban excesivamente y ambos murieron de cirrosis.

Narrador

Martha continuó tomando hasta sus años 20, cuando conoció y se casó con un hombre que también tomaba regularmente.

Martha Barrett, Paciente

De hecho, él contrajo pancreatitis y ataques y se convirtió en diabético dependiente de insulina por causa de tomar tanto. Para mí, la depresión era una gran parte de mis padecimientos físicos del alcoholismo. También desarrollé dolores de estómago y fui al médico y descubrí que tenía gastritis aguda.

Narrador

Tomar de manera excesiva y crónica puede gradualmente dañar los órganos del cuerpo, pero incluso un episodio de juerga de bebida puede amenazar la vida.

Dr. Mark Willenbring, Instituto Nacional Sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Al subir el nivel de alcohol en la sangre, al tomar más y más, la parte del alcohol que seda toma control. Y si se toma lo suficiente, lleva a un estado de coma. Y por supuesto, puede morir de envenenamiento agudo por alcohol.

Narrador

Los efectos físicos de tomar en exceso ocurren aunque la persona se de cuenta o no.

Martha Barrett, Paciente

Con el pasar del tiempo, uno puede tomar más y no le afecta mentalmente. Uno no se emborracha, pero físicamente, le afecta y uno no se da cuenta de los efectos físicos hasta que sea demasiado tarde.

Carlos Cano, Paciente

Un médico me dijo, me miró directamente a los ojos y me dijo: 'Si no dejas de tomar, morirás dentro de un año.' Y le creí, pero aun así no me detuvo.

Narrador

Ahora, ¿cuánto es demasiado alcohol? Es mejor seguir las recomendaciones de salud pública de tomar en moderación: no más de dos bebidas al día para los hombres y una bebida al día para las mujeres.

Dr. Mark Willenbring, Instituto Nacional Sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Para un hombre adulto sano, recomendamos que no tome más de 14 en una semana. Para las mujeres, son 7 en una semana. Más de eso y lo consideramos bebida riesgosa o excesiva.

Narrador

Los clínicos reconocen el riesgo de actuales o futuros trastornos del alcohol cuando pacientes masculinos toman más de 4 bebidas al día y pacientes femeninos toman más de 3 bebidas al día repetidamente por el curso de un año. Casi 3 de cada 10 adultos en los Estados Unidos toman de manera riesgosa. No necesariamente tienen problemas de salud actualmente, pero sí corren mucho más riesgo de problemas de salud en el futuro.

Dr. Mark Willenbring, Instituto Nacional Sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Es muy semejante a tener presión sanguínea alta o a tener colesterol alto antes de tener un ataque al corazón. Estos son factores de riesgo para un problema que podría presentarse más tarde.

Narrador

El diagnóstico médico podría ser la primera indicación de que una persona tiene un problema con el alcohol.

Dr. Mark Willenbring, Instituto Nacional Sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

La mayoría de las personas que tienen problemas relacionados a su bebida realmente se manejan muy bien. Aún trabajan, tienen familias intactas. De hecho, muchas veces ni siquiera se dan cuenta que tienen un problema.

Martha Barrett, Paciente

Aún estaba trabajando, aún tenía a mi hija, aún tenía mi casa, estaba pagando todas mis cuentas. Pero poco a poco, tomaba más y más.

Dr. Mark Willenbring, Instituto Nacional Sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

La gente pasará más tiempo pensando en tomar, anticipando la bebida, tomando y recuperándose de los efectos de la bebida.

Narrador

Y esa es la definición de la adicción al alcohol o a otras drogas: continuar usándolas a pesar de las consecuencias adversas.

Tom Codere, Paciente

Empezó a controlarme, a controlar quien era.

Carlos Cano, Paciente

Quería tomar. Quería usar. No importaban las consecuencias.

Narrador

La mejor manera de identificar si un ser amado tiene un problema es si hay un cambio obvio. Es importante notar significantes cambios físicos o cambios de personalidad, carácter o comportamiento.

Jacob Frydman, Alternatives in Treatment, FL

Tan pronto que otra persona se dé cuenta que un ser amado tiene un problema, ese sería el momento ideal para buscar ayuda.

Narrador

El alcohol es la droga más comúnmente usada. No obstante, las personas usan y se vuelven adictos a muchos tipos de drogas. Al igual que el alcohol, todas afectan cómo nos sentimos y comportamos por sus efectos al cerebro.

Dra. Nora Volkow, Directora, Instituto Nacional Sobre El Abuso De Drogas

Las drogas, cuando se toman, van a todas partes del cuerpo. Y por eso, no es sorprendente que muchas drogas causan muchos efectos adversos a múltiples órganos que pueden resultar en enfermedades.

Narrador

En años recientes, ha habido un claro aumento de uso de drogas entre estadounidenses de mayor edad.

Dr. David Friedman, La Escuela de Medicina de la Universidad de Wake Forest

Generalmente, no es lo que consideramos drogas ilegales como la cocaína o la marihuana, sino drogas que reciben de sus médicos y medicamentos de venta sin receta.

Dra. Nora Volkow, Directora, Instituto Nacional Sobre El Abuso De Drogas

¿Alguna vez ha tenido problemas tomando drogas?

Los individuos de mediana o tercera edad se están volviendo drogadictos por primera vez. Se están volviendo adictos a medicamentos para el dolor.

Narrador

Estas drogas pueden causar adicción, pero los índices de adicción están relativamente bajos. Pueden ser muy beneficiosas cuando se usen correctamente, así que el paciente no debe temer usarlas cuando sea necesario. Lo mejor es consultar con su médico acerca de estas drogas.

A continuación, examinaremos los tratamientos disponibles para quienes tengan un problema con el alcohol o las drogas.

*******La adicción al alcohol y las drogas (Parte 3)*******

Dra. Nora Volkow, Directora, Instituto Nacional Sobre El Abuso De Drogas

Si tengo un problema con la drogadicción, es mi responsabilidad buscar ayuda y seguir con el tratamiento.

Narrador

Hay tratamientos disponibles, pero el primer paso para muchos podría ser admitir que existe un problema.

Martha Barrett, Paciente

Todas las cosas que me sucedieron en el pasado y tomar para corregirlas no cambiaba nada.

Tom Codere, Paciente

Muchos sienten vergüenza por su adicción. Necesitan superarlo y poder alcanzar a otros y pedir ayuda.

Dr. David Friedman, La Escuela de Medicina de la Universidad de Wake Forest

No es un tratamiento de una sola vez, requiere cambiar el comportamiento con el tiempo.

Narrador

Varios medicamentos han sido útiles en el tratamiento de pacientes que tienen problemas con el alcohol y otras drogas.

Dr. David Friedman, La Escuela de Medicina de la Universidad de Wake Forest

Uno de los más antiguos se llama disulfiram, y esencialmente, causa náuseas al tomar. Existen drogas más nuevas que no hacen eso, sino obstruyen la euforia que sienten las personas al tomar, y así, ayudan a modular el deseo que tienen para tomar.

Carlos Cano, Patient

Si los medicamentos para el alcoholismo hubiesen existido antes, habría sido el primero en la fila, diciendo: 'Déme ese medicamento si me ayudará a controlar mis ansias por el alcohol y mi obsesión mental por tomar.'

Narrador

También existen medicamentos para asistir con el tratamiento de opiatos como los analgésicos, la heroína y las drogas recreativas. Estas medicinas de tratamiento bloquean los receptores cerebrales para que estos pacientes no puedan alcanzar la euforia que una vez sentían al tomar alcohol o drogas.

Dra. Nora Volkow, Directora, Instituto Nacional Sobre El Abuso De Drogas

Todos estos medicamentos ayudan a que una persona adicta a drogas deje de tomarlas, pero no son una solución universal.

Narrador

En el período de abstinencia, los pacientes pueden sufrir síntomas significativos. Se usan medicamentos para combatir estos síntomas.

Dr. David Friedman, La Escuela de Medicina de la Universidad de Wake Forest

El síndrome de abstinencia de alcohol es uno de los más extremos que vemos con cualquier droga. Y de hecho, puede poner a la vida en riesgo. Cuando las personas van al hospital, a menudo se les pregunta acerca de sus hábitos de bebida si tendrán una cirugía, por ejemplo. Esto es porque el médico quiere tener algunos de esos medicamentos disponibles cuando las personas se despierten porque obviamente, no recibirán alcohol en el hospital. Y lo último que uno quiere es que un paciente recuperándose de una cirugía experimente síntomas de abstinencia. Pero una vez que acabe ese período, la gente recibirá una forma de tratamiento al paciente externo.

Narrador

Las investigaciones del NIAAA han demostrado que incluso nueve cortas sesiones con un profesional de salud y el medicamento pueden ayudar a prevenir una recaída temprana y reducir la severidad de la recaída tan efectivamente como un período más largo del intensivo tratamiento conductual. Al mismo tiempo, las investigaciones han demostrado que la participación a largo plazo en algún tipo de tratamiento profesional, cuidado continuado o grupos de apoyo como, por ejemplo, Alcohólicos Anónimos, pueden ayudar a mantener y mejorar la recuperación a largo plazo.

Dr. David Friedman, La Escuela de Medicina de la Universidad de Wake Forest

Y lo más importante es que continúen con ellos.

Narrador

La terapia de grupo puede ser una etapa muy importante del tratamiento.

Dra. Nora Volkow, Directora, Instituto Nacional Sobre El Abuso De Drogas

Hay evidencia que algunas de las terapias de grupo son beneficiosas.

Narrador

Las terapias de grupo le sirvieron bien a Martha. La ayudaron a encontrar la fuerza que necesitaba.

Martha Barrett, Paciente

Yendo a una reunión de 12 pasos todos los días, conocer a otros y desarrollar un grupo de apoyo que consiste de otros hombres y mujeres que han pasado lo mismo que yo.

Narrador

Lo esencial de un buen programa de tratamiento parece ser: la combinación del tratamiento de medicamento con el tratamiento conductual y la psicoterapia. Otro aspecto importante del tratamiento es la modificación del medio ambiente del paciente y su estilo de vida.

Aldo Morales, MD, Alternatives in Treatment

Por ejemplo, un adicto tiene que cambiar lo que se llama 'personas, lugares y cosas.' Necesitan cambiar su medio ambiente para que sea más difícil que la adicción continúe.

Narrador

La recuperación de los pacientes nunca cede. El índice de recaída es alto, pero estos índices de recaída bajan rápidamente cuanto más tiempo el paciente permanece sobrio. Después de 5 años de sobriedad, el índice de recaída es relativamente bajo. Pero quienes hayan luchado contra la adicción deben reconocer que la adicción siempre puede volver.

Martha Barrett, Paciente

Hoy, sé que una vez alcoholístico, siempre alcoholístico. Y eso no significa que sea menos humana. Simplemente, sé que mi vida está mejor cuando no tomo.

Narrador

Al regreso, aprenderemos lo que es la recuperación y cómo los pacientes luchando con la adicción pueden reconstruir sus vidas. Además, hablaremos de cómo las familias pueden lidiar con las adicciones de seres queridos.

*******La adicción al alcohol y las drogas (Parte 4)*******

Narrador

Apoyo de amigos y familia es crítico. Desafortunadamente, la adicción afecta a más que solamente la persona lidiando con un problema de alcohol o drogas.

Carlos Cano, Paciente

Pienso que a veces, las familias lo tienen peor que el adicto. Por esta razón, el adicto en adicción activa, tiene las drogas y el alcohol para entumecerse a sí mismos. Las familias no. No tienen nada.

Narrador

Carlos conoce muy bien el costo que esto puede tener en una familia. Su hermano era un exitoso médico, marido y padre de tres niñas. Ayudó a Carlos a recibir tratamiento y a recuperarse de la adicción. Pero aun así, él también sufría del mismo desorden.

Carlos Cano, Paciente

No nos dimos cuenta lo mal que estaba porque lo escondía muy bien. En la última conversación que tuve con él, me preguntó: '¿Crees que soy un alcoholístico?' Fue una pregunta tan extraña que él me hiciera porque me apoyaba tanto durante mi recuperación. Luego, recibí una llamada de mi madre diciéndome que se había pegado un tiro y murió.

Narrador

Existen programas de adicción para las familias, para ayudar a las personas a lidiar con las adicciones de sus seres queridos. Cuando el primer marido de Martha se enfermó del alcohol, ella participó en las reuniones para buscar apoyo.

Martha Barrett, Paciente

Ir a este grupo y aprender más sobre lo que es el alcoholismo y cómo afecta a diferentes personas de maneras distintas, de que yo también tenía un problema con la bebida.

Narrador

El tratamiento se enfoca en ayudar a los pacientes a dejar de usar el alcohol y las drogas a corto término. La recuperación dura el resto de la vida de la persona.

Carlos Cano, Paciente

La verdadera recuperación es vivir sus vidas no sólo libres de drogas y alcohol, sino de manera saludable, física, emocional, mental, psicológica y espiritualmente. De cualquier conexión espiritual que tengan.

Tom Codere, Paciente

Para mí, la recuperación me ha dado estabilidad en mi vida. Me ha dado una nueva esperanza y un nuevo propósito para el futuro. Y para mí, estar en recuperación no sólo significa dejar de tomar alcohol y drogas, sino que puedo crear una mejor vida.

Martha Barrett, Paciente

Para mí, la recuperación significa que debo ser diligente en lo que concierne mi participación en un programa de recuperación de 12 pasos, permanecer en contacto con otras personas sobrias que saben y entienden lo que he pasado y jamás tocar otra bebida.

Narrador

Los expertos de adicción dicen que cuando el tratamiento formal termine, las personas deben mantener el mismo tipo de apoyo que les permita reforzar de manera continua los cambios que hicieron durante el tratamiento.

Carlos Cano, Paciente

Descubrí quien era y lo que me gustaba. Descubrí que podía tocar música estando limpio y sobrio.

Martha Barrett, Paciente

Mi vida como una mujer sobria es magnífica y tengo un trabajo fantástico. Tengo un hombre maravilloso en mi vida. Y una hija saludable. Tengo dos perros, un hogar hermoso y una gran red de amigos y personas sobrias que conocí a través del programa de 12 pasos.

Narrador

No cabe duda que la gente que participa regularmente en las reuniones de grupos de apoyo y aprovechan el programa tienen más posibilidad de recuperación y menos de una recaída. Son fáciles de acceder, gratis y los pacientes pueden probar unos cuantos para encontrar el que les sirva mejor

Carlos Cano, Paciente

Nunca temas pedir ayuda. Supongo que el consejo sería de no temer reconocer el problema que llevan por dentro.

Tom Codere, Paciente

Animaría a las personas que encuentran la recuperación a compartirla con otros. De poder salir y compartirla públicamente donde tiene sentido que sean personas en recuperación.

Narrador

La recuperación exitosa de una condición crónica requiere mucho esfuerzo de parte del paciente. Trabajen con su médico para desarrollar un programa de recuperación que les sirva mejor.

Carlos Cano, Paciente

La recuperación es algo real, no un producto de nuestra imaginación. Es muy real y muy posible que si yo y millones de otras personas puedan hacerlo, que ustedes también pueden hacerlo.