

Entendiendo la Adicción

La adicción impacta cada parte de tu vida - y puede tener consecuencias devastadoras para ti física, mental, emocional y económicamente. La adicción no solo te afecta a ti, también puede tener un impacto duradero para tu familia, amigos y comunidad.

La adicción es definida como la necesidad compulsiva mental y física de una sustancia, como el alcohol y drogas, aunque sea dañina. La adicción hace que sea difícil decir no, aun sabiendo que no es algo bueno para ti.

Esto sucede porque sustancias como las drogas, alcohol, tabaco y cannabis causan que el cerebro produzca en gran cantidad la hormona llamada Dopamina. La dopamina hace que te sientas feliz. Con el uso repetido de la sustancia, tu cerebro deja de producir cantidades normales de Dopamina por sí mismo. Estos cambios en el sistema del cerebro pueden causar antojos intensos dificultando poder dejar de usar sustancias dañinas.

La adicción afecta el juicio de una persona, su capacidad para tomar decisiones, para aprender, su memoria y comportamiento. Alcohólicos Anónimos les pide a sus miembros de permanecer anónimos cuando hablan en público, por eso no divulgamos la identidad de Arnold.

"Empecé a beber a los 16 años. Un viernes en la noche, unas muchachas se acercaron y nos invitaron a un baile CYO. Tenía miedo. Entré al baño de los hombres, y había unos muchachos que se pasaban un frasco entre ellos. Había visto como cada uno había tomado un trago, así que tomé uno, y de repente tuve una sensación calurosa en mi garganta, en el pecho hacia una pierna y hacia arriba, empecé a relajarme. Cuando había entrado en el baño no sabía bailar; pero cuando salí, era como Fred Astaire."

Para Arnold este fue el inicio de años con una adicción. Los tipos más comunes de adicciones son el alcohol, tabaco, opioides y estimulantes. También puedes tener una adicción conductual a las apuestas. Con frecuencia es difícil determinar si tú o un ser querido sufren de una adicción. Todos son diferentes y muchos que tienen adicciones tratan de esconder los síntomas o negar que tienen un problema.

Si piensas que tu o un ser querido sufren de una adicción, se honesto y abierto sobre tus síntomas para que te puedan hacer un diagnóstico acertado. No tienes que luchar con tu adicción solo. busca el apoyo con tu médico principal o con otros proveedores de salud, clínicas de rehabilitación, terapia individual y en grupo, y grupos de apoyo como el de Alcohólicos Anónimos.

"Ayuda a que esa persona forme una red de apoyo que lo ayudará a estar sobrio. No todos necesitan ser pacientes internos, pero definitivamente todos necesitan ser pacientes externos, para poder cambiar su forma de pensar."

La adicción es algo serio. Puede afectar cada aspecto de tu vida. Pero hay esperanza. Si piensas que tú o un ser querido tiene una adicción, busca el apoyo que necesitas hoy mismo. Visita alcoholtreatment.niaaa.nih.gov.