



## Abstinencia de sustancias adictivas



### Descripción general

Cuando una persona se vuelve dependiente del alcohol o de una droga, necesita tomarla para sentirse normal. Si se interrumpe bruscamente el consumo (o se deja de tomar por completo), el cerebro y el cuerpo necesitan tiempo para adaptarse. Este proceso puede ser difícil. Puede producir síntomas muy desagradables. Estos pueden ser peligrosos e incluso potencialmente mortales. A este proceso lo llamamos “abstinencia”.

### Síntomas comunes

¿Cómo se siente el síndrome de abstinencia? Durante la abstinencia, es probable que sienta un deseo irresistible de volver a consumir la sustancia. También puede presentar síntomas como sudoración, náuseas, vómitos y temblores. Puede sentirse nervioso, irritable y deprimido. Si la abstinencia es grave, puede experimentar confusión. Puede ver u oír cosas que en realidad no están allí. Tal vez tenga ganas de hacerse daño. Y puede sufrir convulsiones.

### ¿Cuánto tiempo dura?

¿Cuánto tiempo duran los síntomas de abstinencia? Bueno, eso depende de muchos factores. El estado general de salud, el tipo de sustancia y el tiempo que se lleve consumiéndola, influyen mucho. Pero, en general, puede durar desde unos cuantos días hasta una semana o más. Durante este tiempo, es útil contar con el apoyo de otras personas. También puede ser útil tomar medicamentos para aliviar los síntomas y controlar el deseo de consumir.

### Conclusión

El proceso de abstinencia es muy duro. Es fácil cometer un desliz durante este período y volver a consumir. Por este motivo, no intente hacerlo solo. Pida ayuda. La experiencia puede ser mejor si sigue el tratamiento en un centro de desintoxicación. Estos tienen programas especializados diseñados para protegerle mientras se recupera y aprende a llevar una vida sobria.

Interpretación actuarial

© 2023 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.