



## Aprenda sobre cómo abordar un **drogadicto** en la familia **Primera parte**

Por: **Enny Catherine Ospina Rojas**  
Especialista en Familia  
Directora Centro de Familia VID

### 1. ¿Cómo se define un drogadicto?

Es una persona que sufre de un trastorno del uso de sustancias (TUS), caracterizado por el uso compulsivo y problemático de drogas, a pesar de las consecuencias negativas.

### 2. ¿Qué sustancias pueden calificar a una persona drogadicta?

Es drogadicta si tiene una dependencia a una o más de las siguientes sustancias (ver carta 52):

- **Opiáceos y opioides:** heroína, morfina, codeína, fentanilo y oxicodona.
- **Estimulantes:** cocaína, metanfetaminas, anfetaminas (incluyendo medicamentos prescritos como Adderall) y MDMA (éxtasis).
- **Depresores del Sistema Nervioso Central (SNC):** alcohol, barbitúricos, benzodiazepinas (como diazepam y alprazolam).
- **Cannabis:** marihuana y hachís.

- **Alucinógenos:** LSD (ácido lisérgico), peyote (mescalina), psilocibina (hongos alucinógenos) y ayahuasca.

- **Inhalantes:** pegamentos, aerosoles y disolventes.

- **Nuevas Sustancias Psicoactivas (NSP):** cannabinoides sintéticos (como K2 y Spice) y catinonas sintéticas (como sales de baño).

- **Nicotina:** tabaco (aunque no suele considerarse en el contexto clínico de drogadicción).

- **Medicamentos de prescripción:** analgésicos opiáceos, medicamentos ansiolíticos y sedantes, y estimulantes prescritos (como para el TDAH).

### 3. ¿Al cuánto tiempo de consumir una de estas sustancias la persona se vuelve drogadicta?

El tiempo varía significativamente y depende de varios factores. No hay un período exacto para todos.

#### 4. ¿Qué estrategias se deben implementar para que el drogadicto no consuma droga?



##### Tratamiento médico y terapéutico

- Desintoxicación supervisada médicamente: ayuda a manejar los síntomas de abstinencia.
- Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): identifica y cambia patrones de pensamiento y comportamiento.
- Terapia de motivación.
- Terapia familiar para mejorar el apoyo e involucrar a la familia.
- Terapia grupal para brindar apoyo y compartir experiencias.

##### Apoyo psicosocial

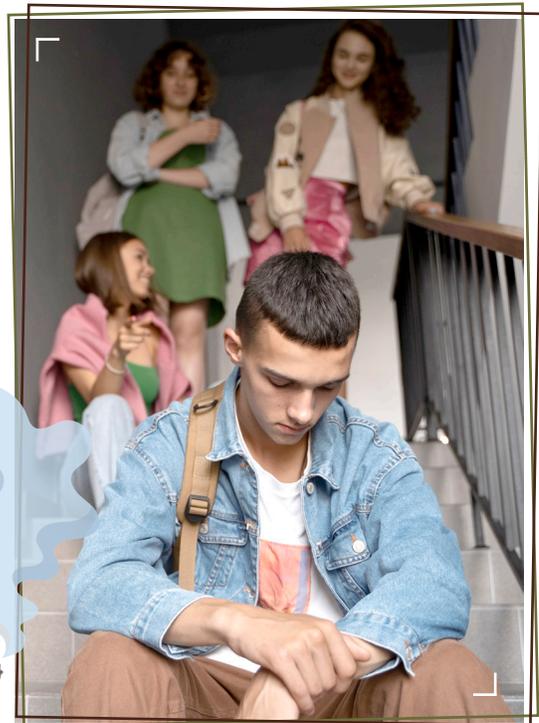
- Grupos de apoyo y autoayuda: organizaciones como Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA).
- Asesoramiento y consejería para tratar problemas subyacentes y proporcionar estrategias de afrontamiento.

##### Establecimiento de hábitos saludables

- Ejercicio regular para reducir el estrés y mejorar el bienestar general.
- Dieta saludable para aportar a la recuperación física y mental.
- Rutinas y estructuras para ayudar a evitar situaciones desencadenantes.

##### Educación y prevención

- Educación sobre las drogas para conocer sus efectos y riesgos.



- Desarrollo de habilidades para la vida como toma de decisiones, manejo del estrés y afrontamiento.

##### Intervenciones comunitarias

- Crear redes de apoyo que incluyan amigos, familiares y líderes comunitarios.

##### Tratamiento holístico:

Se enfoca en la salud integral, considerando a la persona como un todo, en lugar de centrarse en síntomas o enfermedades.

Aborda los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales, reconociéndose como un ser BIO-Psico-Social-Espiritual.

- Métodos terapéuticos como medicina convencional, terapias alternativas y cambios en el estilo de vida.

- Mindfulness: práctica en estar plenamente presente y consciente en el momento actual, sin juicios ni distracciones sobre el pasado o el futuro. Promueve la calma, la claridad mental y el bienestar, reduce el estrés y desarrolla una mayor conciencia en uno mismo y del entorno.
- Terapias alternativas como acupuntura o yoga, para complementar el tratamiento tradicional.

### Seguimiento y soporte continuo

- Plan de seguimiento: contacto regular con profesionales de la salud para monitorear el progreso y ajustar el tratamiento.
- Recursos de emergencia: acceso a líneas de ayuda y servicios en caso de recaída.
- Las estrategias combinadas aumentan significativamente las posibilidades de éxito en la recuperación.

### 5. ¿Cómo abordar a un drogadicto dentro de la familia?

#### ● Prepararse emocionalmente

- Manejar emociones como frustración, reproche o enojo para fomentar una conversación productiva.
- Informarse sobre la adicción para comprender mejor la situación y brindar apoyo.



#### ● Elegir el momento adecuado

- Hablar cuando la persona esté tranquila y sin influencia de sustancias.
- Evitar momentos de tensión o discusiones.

#### ● Hablar con empatía

- Escuchar activamente, validar su perspectiva y mantener contacto visual para demostrar comprensión.



#### ● No juzgar

- Habla con preocupación y cariño, evitando juicios o críticas. Por ejemplo: “Me preocupa lo que pasa y quiero ayudarte”.
- Evitar sermones o culpas, ya que esto puede generar que se ponga a la defensiva.

#### ● Escuchar activamente

- Dar espacio para expresar sentimientos y preocupaciones. Esto permite que la persona se sienta comprendida.
- Escuchar sin interrupción ni minimizar, mostrando respeto y apertura.



- **Ofrecer apoyo sin habilitar el comportamiento.**

- Ayudar sin tolerar comportamientos dañinos. Ayudar no significa encubrir o excusar las consecuencias de la adicción.

- Proponer alternativas concretas, como buscar ayuda profesional, en lugar de solo expresar preocupación.

- **Fomentar la búsqueda de ayuda profesional.**

- Sugerir ayuda especializada: terapia psicológica, grupos de apoyo (como Narcóticos Anónimos) o tratamiento médico.

- Ofrecer acompañamiento durante el proceso para que ninguno de los dos se sienta solo.

- **Establecer límites claros**

- Limitar la ayuda económica y condicionar la convivencia a la aceptación del tratamiento.

- Comunicar los límites con respeto, pero con firmeza.

- **Buscar apoyo para la familia**

La familia también puede necesitar apoyo emocional o psicológico. Grupos como Al-Anon son una buena opción.

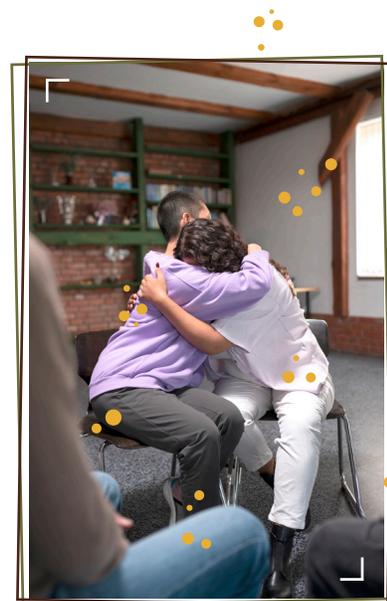
- **Tener paciencia**

La recuperación es un proceso largo con posibles altibajos. Es vital mantener la calma y la constancia, incluso si la persona recae.

- **Promover un entorno saludable**

- Hábitos como el ejercicio, una alimentación balanceada y actividades en familia, fomentan un ambiente positivo para la recuperación.

- Abordar a un familiar con problemas de drogadicción es una situación compleja, pero con empatía, comprensión y los recursos adecuados, puede ser clave en su recuperación.



### Lecturas recomendadas

Carta de Salud VID 52: aprenda sobre drogas de abuso

### Páginas web de referencia

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/adicciones>  
<https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/sustancias-de-abuso-habitual>

<https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>  
[https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/17319/1/Carvajal-Blanca\\_2015\\_AdiccionesIntervencionTratamiento.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/17319/1/Carvajal-Blanca_2015_AdiccionesIntervencionTratamiento.pdf)

Imágenes tomadas de Freepik

#### COMITÉ EDITORIAL

**Salud VID** • Danny Javier Robles Gómez - Director General • Juan Mario Jaramillo Acosta - Director Laboratorio Clínico  
 • Carlos Mario Cardona Betancur - Jefe Laboratorio Dental • Ana María Montoya Duque - Microbióloga  
 • Margarita María Montaña Hernández - Coordinadora Odontológica • Daniel Mauricio Castañeda Vargas - Coordinador de Mercadeo.  
**Organización VID** • Santiago Estrada Mesa - Asistencia, docencia e investigación.  
**Clínica Cardio VID** • Juan Carlos González Arroyave - Director Científico.

