



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



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

### 6. ¿Qué estrategias se deben implementar para vivir con un drogadicto en la familia?

#### Establecer límites claros y consistentes

- Definir reglas claras en casa, como prohibir el uso de drogas, mantener un ambiente seguro y cumplir responsabilidades básicas.
- Aplicar las consecuencias al incumplir las reglas, con firmeza y sin hostilidad.
- Evitar facilitar el consumo: no ofrecer dinero ni excusar el comportamiento.
- Promover la responsabilidad, permitiendo que la persona enfrente las consecuencias de sus acciones (financieras o legales).

#### Mantener una comunicación abierta

- La comunicación no confrontativa evita el enfrentamiento y la imposición de ideas. En lugar de culpar o atacar, utiliza un tono que fomente el diálogo y la colaboración, promoviendo el entendimiento.

- **Escuchar sin juzgar:** una comunicación abierta y empática, facilita la apertura y disminuye la resistencia de la persona adicta a buscar ayuda.

#### Cuidar la salud emocional de la familia

- **Buscar apoyo externo:** familiares pueden recibir apoyo psicológico o participar en grupos como Al-Anon.
- **Fomentar el autocuidado:** realizar actividades que aporten al bienestar y que les permitan desconectarse de la carga emocional.

#### Incentivar el tratamiento sin forzarlo

- **Ofrecer ayuda profesional:** mostrar disposición y respaldo para que la persona busque tratamiento con psicólogos, psiquiatras o centros de rehabilitación.
- **Aceptar el tiempo del proceso:** no todos están listos para aceptar ayuda de inmediato. Es crucial ofrecer apoyo sin presionar, ya que esto podría generar resistencia.

## Manejar las crisis de manera efectiva

- **Identificar signos de crisis:** reconoce señales como comportamientos agresivos, cambios drásticos de humor o síntomas de sobredosis para actuar a tiempo.
- **Establecer un plan de acción:** prepárate para manejar una crisis estableciendo pasos claros, como contactar a un profesional de salud, llamar a una ambulancia en emergencias o buscar ayuda inmediata en un grupo de apoyo.

## Mantener la esperanza y la paciencia

- **Tener expectativas realistas:** aceptar que la adicción es una enfermedad crónica con posibilidad de recaídas y que la recuperación lleva tiempo.
- **Celebrar los avances:** reconocer y valorar cada pequeño logro, motivando a la persona a continuar.

## Buscar la intervención familiar de ser necesario

- **Intervenciones guiadas:** en situaciones críticas, una intervención liderada por un profesional, puede ser clave para abordar la gravedad del problema y motivar a la persona a buscar tratamiento.



- **Unión familiar:** toda la familia debe alinear un mensaje claro que combine preocupación genuina, apoyo y la necesidad de buscar ayuda.

## Entender que el control tiene límites

**Aceptar los límites propios:** no puedes controlar el comportamiento de la persona ni forzar su recuperación. El cambio debe venir de la propia persona.



**Respetar el bienestar familiar:** si la convivencia se vuelve insostenible o peligrosa, puede ser necesario tomar decisiones drásticas, como proponer la salida temporal de la persona hasta que acepte el tratamiento.

## Conclusión

Vivir con un familiar con adicción es un desafío que afecta a toda la familia. Establecer límites claros, fomentar la comunicación abierta, priorizar el autocuidado y buscar apoyo profesional, son estrategias clave para crear un entorno más saludable. El objetivo es equilibrar amor y comprensión con firmeza, apoyando la recuperación sin sacrificar el bienestar familiar.

## 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 Montañó Hernández - Coordinadora Odontológica • Daniel Mauricio Castañeda Vargas - Coordinador de Mercado.  
**Organización VID** • Santiago Estrada Mesa - Asistencia, docencia e investigación.  
**Clínica Cardio VID** • Juan Carlos González Arroyave - Director Científico.

REVISIÓN Y DISEÑO Departamento de Comunicaciones Organización VID

Escanea el código QR y conoce todas las Cartas de Salud

