¿Qué es la adicción?

Nadie tiene planes de volverse adicto a las drogas, pero cuando una persona prueba una droga por primera vez es probable que le guste lo que siente. Y entonces piensa que puede controlar la cantidad de droga que consume y la frecuencia con que se droga. Sin embargo, las drogas pueden generar cambios en el cerebro. Quienes al principio se drogaban para sentirse bien, ahora pueden necesitar la droga solo para sentirse normales. También pueden buscar drogas y drogarse aun cuando eso les cause problemas a ellos o a sus seres queridos. Algunos pueden incluso consumir dosis más altas o a drogarse más seguido. Estas son señales de una adicción que puede adueñarse de la vida de una persona en muy poco tiempo.

Para quienes tienen una adicción muy fuerte, drogarse puede llegar a ser más importante que la necesidad de comer o de dormir. El fuerte deseo de conseguir y consumir la droga puede llenar cada momento de la vida de una persona. La adicción puede reemplazar todas las cosas que esa persona disfrutaba antes. Algunos adictos pueden llegar a hacer cualquier cosa —mentir, robar— para seguir consumiendo la droga.

La adicción es un trastorno del cerebro que dura mucho tiempo.

- Las drogas pueden cambiar la forma en que funciona el cerebro.
- Estos cambios en el cerebro pueden durar mucho tiempo.
- Pueden causar problemas de comportamiento, como cambios de humor o pérdida de la memoria, y hasta problemas para pensar o tomar decisiones.

La adicción es una enfermedad, igual que las enfermedades cardíacas o el cáncer. La adicción no es simplemente una debilidad. Ser adicto no quiere decir que alguien sea una mala persona. Cualquier persona se puede convertir en drogadicta: personas pobres, ricas, con estudios universitarios, que no terminaron la escuela primaria, cualquiera. La adicción se puede dar a cualquier edad, pero las probabilidades son más altas cuando una persona empieza a consumir drogas cuando es joven. Puedes leer más sobre otras cosas que hacen que una persona tenga más probabilidades de convertirse en adicto en la página Factores de riesgo a la adicción de la serie de lectura fácil *Easy-to-Read Drug Facts.*

¿Cuáles son algunos de las síntomas y señales de que alguien tiene un problema de drogas?

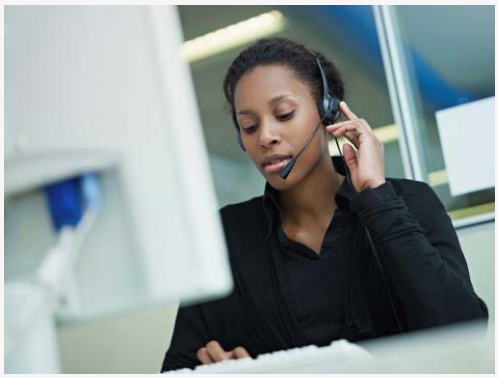
Las personas que tienen problemas de drogas pueden actuar distinto a como actuaban antes. Es posible que:

- cambien mucho de amigos
- pasen mucho tiempo solas y prefieran no pasar tiempo con la familia o amigos como lo hacían antes
- pierdan el interés en sus cosas favoritas
- se descuiden: no se bañen, no se cambien de ropa, no se laven los dientes
- estén muy cansadas y tristes
- cambien sus hábitos de comida (es posible que coman más o coman menos)
- tengan mucha energía, hablen rápido o digan cosas que no tienen sentido
- estén nerviosas o irritables (de mal humor)

- pasen rápidamente de sentirse mal a sentirse bien
- duerman en horarios extraños
- falten a citas importantes
- tengan problemas en el trabajo o la escuela

Las personas adictas por lo general no pueden dejar de drogarse por sí solas. Es posible que traten de dejar la droga pero después se sientan muy enfermas. Entonces se vuelven a drogar para no sentirse mal. Siguen drogándose a pesar de que al hacerlo causan problemas familiares, legales y de salud. Es posible que necesiten ayuda para dejar de consumir drogas.

El tratamiento puede ayudar. Infórmate más en la página Tratamiento y recuperación de la drogadicción de la serie de lectura fácil *Easy-to-Read Drug Facts*.



©iStock.com/diego_cervo

Puedes llamar al **1-800-662-HELP (4357)** en cualquier momento para encontrar centros de tratamiento para la drogadicción en tu área.

¿Cómo se llega a la adicción?

No todas las personas que consumen drogas se vuelven adictas. El cerebro y el organismo de cada persona son diferentes. No todos reaccionan a las drogas de la misma manera y no hay ninguna regla que diga en cuánto tiempo se convierte uno en drogadicto. La drogadicción puede llegar rápido o puede tardar. Tus relaciones, los sitios que te rodean y tus preocupaciones también pueden hacer que tengas más o menos probabilidades de llegar a la adicción.

¿Pero cómo es que el hecho de drogarse lleva a la adicción?

El cerebro quiere que repitamos aquellas cosas que necesitamos o disfrutamos, como comer una buena comida. Por eso es que a veces comemos más postre de lo que sabemos deberíamos comer. Por eso es también que un niño a menudo grita "¡Otra vez!" cuando hacemos algo que lo hace reír.

Las drogas estimulan las partes del cerebro que nos hacen sentir bien. Pero, después de consumir la droga durante un tiempo, esas partes del cerebro se acostumbran. Entonces hace falta consumir más cantidad de droga para tener la misma sensación de placer. Pronto, el cuerpo y el cerebro necesitan de la droga nada más que para sentirse normales. Sin la droga, la persona se siente mal y enferma.

¿Qué es lo que hace que una persona tenga más probabilidades de convertirse en drogadicta?

¿Qué es lo que hace que una persona tenga más probabilidades de convertirse en drogadicta?

- **Tu biología.** Cada organismo reacciona a las drogas en forma diferente. A algunas personas les gusta lo que sienten la primera vez que se drogan y quieren más. A otras, les parece horrible y nunca vuelven a probar la droga. Algunas tienen más probabilidades de convertirse en drogadictas.

- **Empezar a drogarte cuando eres joven.** Las drogas en los niños pueden cambiar la forma en que el cuerpo y el cerebro terminan de crecer. Drogarte cuando eres joven aumenta las probabilidades de convertirte en drogadicto cuando eres mayor.

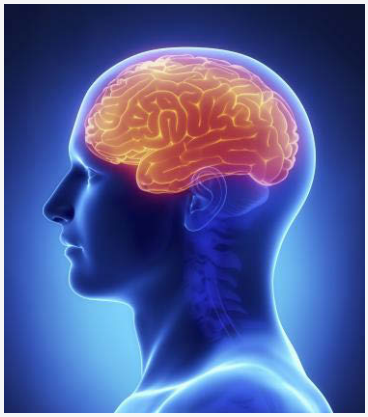
- **Problemas de salud mental.** Las personas con problemas de salud mental —como depresión, problemas de atención o estados de ánimo cambiantes— o las que se preocupan mucho por las cosas, son más propensas a convertirse en drogadictas. Es posible que se droguen para tratar de sentirse mejor. Infórmate más en la página El consumo de drogas y los problemas de salud mental a menudo van de la mano (en inglés) de la serie informativa de lectura fácil *Easy-to-Read Drug Facts*.

- **Estar con otras personas que se drogan.** Tener amigos o familiares que se drogan puede hacer más probable que tú también te drogues.

- **Problemas en la escuela o en el trabajo o dificultad para hacer amigos.** Los problemas en la escuela o en el trabajo o la dificultad para llevarte bien con la gente pueden hacer que la vida resulte difícil. Es posible que consumas drogas para quitarte de la mente esos problemas o para hacer nuevos amigos. Pero un verdadero amigo nunca te pedirá que corras ese riesgo.

¿La adicción es hereditaria?

Los genes contienen información que hace que tú seas quien eres. Algunos genes aumentan la posibilidad de adicción y estos genes se pueden transmitir a los bebés. De la misma manera que puedes tener la nariz de tu papá o los ojos de tu mamá, también puedes tener un riesgo mayor de adicción si alguno de tus padres lo tiene. Hasta el momento, no hay pruebas de laboratorio que puedan decir si alguien tiene genes de adicción en el organismo.


©iStock.com/janulla

Pero no se trata solamente de genes. Si los niños ven que los padres u otros miembros de la familia consumen drogas, pueden pensar que eso está bien. Los niños aprenden a comportarse según lo que observan en sus padres y en sus hermanos mayores. Además, la adicción causa muchos problemas en el hogar y los niños no reciben la atención que necesitan. Un niño que no se siente querido tiene una mayor posibilidad de drogarse y convertirse en adicto. Este es un problema que puede continuar durante muchas generaciones y puede darse en una familia rica o pobre, puede pasar en familias de cualquier nivel económico.

La buena noticia es que muchos niños que tienen padres que se drogan no se convierten en adictos cuando crecen. Las posibilidades de adicción son mayores, pero eso no significa que tiene que ser así necesariamente. Y tú te puedes proteger de esta posibilidad si no consumes drogas.

¿Por qué es tan difícil dejar las drogas?

Mejorar de una adicción puede llevar tiempo. Si eres drogadicto, es probable que tengas miedo a lo que pueda pasar si dejas de consumir la droga. Algunas personas no tratan de dejar a menos que se vean obligadas porque dejar la droga les parece algo muy difícil.

Cuando alguien deja de consumir una droga, se puede sentir muy enfermo durante un tiempo y sentir una necesidad muy fuerte de volver a drogarse. Y cuando una persona se siente tan mal, le puede ser muy difícil dejar las drogas. Para informarte más, mira el video ¿Por qué es tan difícil dejar las drogas? (en inglés).

Si bien dejar las drogas puede ser difícil, no tienes que hacerlo solo. Hay grupos de apoyo y programas de tratamiento que pueden ayudar, y a veces los medicamentos también son útiles. Conocerás gente que comprende lo que estás pasando y puede aconsejarte y alentarte. Los médicos te pueden ayudar con medicamentos que hagan que no te sientas tan enfermo y disminuyan la necesidad que sientes de consumir la droga. Los consejeros profesionales te pueden enseñar a manejar los problemas personales sin usar drogas. Visita la página Tipos de tratamiento de la serie de lectura fácil *Easy-to-Read Drug Facts* para informarte más.

Después del tratamiento hay muchas cosas que todavía debes hacer:

- Debes aprender a vivir sin las drogas.
- Debes trabajar en los problemas que las drogas causaron en tu familia, tu trabajo, tu dinero y con tus amigos.
- Debes mantenerte lejos de la gente con la cual consumías drogas y de los lugares donde te drogabas.
- Debes aprender a identificar qué es lo que hace que quieras volver a drogarte para poder evitar esas cosas.
- Además, es posible que necesites tratamiento para los problemas que te llevaron a consumir drogas, como, por ejemplo, sentirte triste, preocuparte demasiado por las cosas o tener problemas de estado de ánimo.

Un **desencadenante** es cualquier cosa que hace que alguien quiera volver a consumir drogas. Puede ser un lugar, una persona, un objeto, un olor, una sensación o algo que ocurrió en el pasado que le recuerda a la persona un momento en que se drogó y tuvo una sensación de euforia o *"high"*. Un desencadenante puede ser algo que te preocupa y que no quieres enfrentar. Hasta puede ser algo que te hace sentir feliz. Una persona que está luchando contra una adicción debe evitar las situaciones desencadenantes que hacen que comience a consumir drogas otra vez, de la misma manera que una persona con problemas respiratorios debe evitar el humo y el polvo.