

Publications

Revised November 2019

Guías paso a paso para encontrar el tratamiento para los trastornos por consumo de drogas

Table of Contents

Guías paso a paso para encontrar el tratamiento para los trastornos por consumo de drogas

Cómo reconocer un trastorno por consumo de drogas

Cómo encontrar ayuda

Información sobre tratamientos

Grupos de apoyo

Costo y privacidad

Recursos

Guías paso a paso para encontrar el tratamiento para los trastornos por consumo de drogas

Esta publicación está llena de recursos e información para ayudarlo a usted o a alguien que le importa y que podría tener un consumo de drogas.

Impresa en: noviembre del 2019

Autor: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Cómo reconocer un trastorno por consumo de drogas

Esta página contiene recursos e información para ayudar a quienes podrían tener un problema de consumo de drogas o alcohol. Primero, trata de responder las preguntas siguientes con la mayor honestidad posible. Si estás buscando ayuda para un amigo, pídele a tu amigo que te ayude a responder las preguntas.

Preguntas para personas adultas:

1. ¿Consumes la droga en mayor cantidad o durante más tiempo de lo previsto?
2. ¿Deseas consumir menos o dejar completamente la droga pero no puedes?
3. ¿Pasas mucho tiempo buscando, consumiendo o recuperándote de la droga?
4. ¿Sientes deseos intensos y urgencia de consumir la droga?
5. ¿Eres incapaz de manejar tus responsabilidades en el trabajo, el hogar o la escuela por el consumo de la droga?
6. ¿Continúas consumiendo la droga incluso si te causa problemas en tus relaciones?
7. ¿Renuncias a importantes actividades sociales, recreativas o relacionadas con el trabajo por el consumo de la droga?
8. ¿Consumes drogas una y otra vez, aun cuando el hacerlo te pone en peligro?
9. ¿Continúas consumiendo, aun cuando sabes que un problema físico o mental que tienes podría

ser consecuencia de la droga o haber empeorado por ella?

10. ¿Consumes mayor cantidad de droga para obtener el efecto que buscas?
11. ¿Tienes síntomas de abstinencia que se alivian cuando consumes más droga? (Algunos síntomas de abstinencia son evidentes, pero otros pueden ser más sutiles, como sentirse irritable o nervioso.)

Preguntas sobre adolescentes o adultos jóvenes que todavía viven en el hogar familiar:

1. ¿El adolescente/joven pasa tiempo con amigos diferentes?
2. ¿Ha dejado de preocuparle su apariencia?
3. ¿Sus calificaciones y desempeño en la escuela están empeorando?
4. ¿Falta a clase o a la escuela o quiere dejar de estudiar?
5. ¿Está perdiendo interés en sus actividades favoritas?
6. ¿Tiene problemas de conducta en la escuela o problemas con la policía?
7. ¿Ha cambiado sus hábitos de sueño o de comida?
8. Tiene más problemas con la familia y los amigos?

Si la respuesta a todas o algunas de estas preguntas es sí, tu amigo o ser querido podría tener un problema por consumo de drogas. En los casos más graves, ese problema se llama adicción. Le puede suceder a cualquiera, a personas de todo tipo y nivel, a ricos y pobres, y puede suceder a cualquier edad. Mira el siguiente video del NIDA

Cualquier persona puede volverse adicta a las drogas

[View Transcript](#)

A través de la investigación científica, ahora entendemos mejor que nunca la manera en que actúan las drogas en el cerebro, y también sabemos que la adicción a las drogas se puede tratar con éxito para ayudar a que una persona deje de consumirlas y lleve una vida productiva.

Si piensas que tú o un amigo podrían ser adictos, ese es un problema que no pueden solucionar por

sí solos, pero hay ciertas medidas que sí pueden tomar. Evalúa la situación respondiendo a todas las preguntas en esta guía.

A veces las personas no quieren ayuda; eso es parte de la enfermedad. Puedes leer la información siguiente para saber más sobre la drogadicción y ver si hay recursos o información que podrían ayudarte a entender por qué es tan importante recibir ayuda.

¿Por qué las personas no pueden dejar de consumir drogas por su cuenta?

El consumo repetido de drogas modifica el cerebro, incluso las partes del cerebro que nos permiten ejercitar el autocontrol. Estos y otros cambios se pueden observar con claridad en estudios de imágenes del cerebro de personas drogadictas. Esos cambios en el cerebro explican por qué es tan difícil dejar las drogas, aun cuando la persona siente que está lista para hacerlo. Mira el siguiente video del NIDA:

Por qué es tan difícil dejar las drogas:

[View Transcript](#)

Durante el tratamiento, ¿obligan a la persona a dejar de consumir drogas inmediatamente?

El primer paso del tratamiento es ayudar al paciente a eliminar las drogas del cuerpo. Esto es importante porque las drogas debilitan las habilidades mentales necesarias para continuar con el tratamiento. Cuando los pacientes dejan de consumir drogas por primera vez, pueden tener una variedad de síntomas físicos y emocionales de abstinencia, entre ellos depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo, además de inquietud e insomnio. Los centros de tratamiento tienen mucha experiencia en ayudar a los pacientes en este proceso y mantenerlos seguros y tan cómodos como sea posible. Será un trabajo duro, pero es el primer paso para sanarte. Dependiendo de la droga que hayas estado usando, puede haber también medicamentos que te harán sentir mejor durante la abstinencia, lo que hace que sea más fácil dejar de consumir la droga.

¿Qué sucede si tú o tu amigo ya han intentado la rehabilitación?

Eso significa que ya han aprendido muchas de las habilidades necesarias para recuperarse de una adicción y deben intentarlo de nuevo. Las recaídas no deben desalentarte. Los índices de recaída en la adicción son similares a los índices de otras enfermedades crónicas, como la hipertensión o el asma. El tratamiento de las enfermedades crónicas incluye la modificación de conductas profundamente arraigadas, y las recaídas a veces son parte del proceso. No significan que el tratamiento fracasó; la vuelta al consumo de drogas indica que el tratamiento debe iniciarse de nuevo o ajustarse, o que tú tal vez te beneficiarías de una estrategia de tratamiento distinta.

La gente me ha dicho que no debo consumir drogas y conducir, pero yo me siento bien al volante. ¿Puedo confiar en mi juicio para conducir?

La actitud más responsable que puede asumir una persona es no conducir si ha consumido drogas. Esto puede ser una inconveniencia, pero les demostrará a tus seres queridos que verdaderamente quieres mejorarte. Distintas drogas actúan de forma diferente en el cerebro, pero todas las drogas ilegales y muchos medicamentos recetados debilitan las capacidades necesarias para operar con seguridad un vehículo. Estas habilidades incluyen destrezas motrices, equilibrio, coordinación, percepción, atención, tiempo de reacción y capacidad de juicio. Incluso pequeñas cantidades de algunas drogas pueden tener efectos notables en la capacidad para conducir. Las drogas también afectan tu capacidad de saber si estás incapacitado, por lo que no debes confiar en tu propia apreciación sobre tu capacidad para conducir hasta que no hayas sido evaluado y tratado. Para informarte más, lee nuestra publicación [DrugFacts sobre la conducción bajo el efecto de las drogas](#).

Y aquí hay una gráfica informativa sobre la manera en que las drogas afectan la capacidad de conducir un vehículo: [Conducir drogado](#)



Si una persona consume drogas porque está deprimida, ¿qué pasará cuando deje de drogarse? ¿La depresión será mayor?

Es muy posible que una persona deba buscar tratamiento para la depresión y para la adicción. Esto es algo muy común. Se llama "comorbilidad", "conurrencia" o "diagnóstico doble", y es cuando una persona tiene más de un problema de salud al mismo tiempo. Es importante conversar sobre todos los síntomas y comportamientos con el equipo que se encarga del tratamiento. Hay muchos fármacos que no causan adicción y pueden ayudar con la depresión u otros problemas de salud mental. A veces los profesionales de la salud no se comunican entre ellos tanto como deberían, por lo que tú puedes ser tu mejor defensor y asegurarte de que todos los médicos que participan de tu cuidado conocen todos tus problemas de salud. Las personas que tienen enfermedades concurrentes deben recibir tratamiento para todas ellas al mismo tiempo. Para informarte más, lee nuestro documento [DrugFacts sobre la comorbilidad](#).

Si alguna vez te sientes tan deprimido que piensas en hacerte daño, hay una línea de atención permanente a la que puedes llamar: 1-800-273-TALK (8255). Hablan inglés y español. Se llama

Línea Nacional de Prevención de Suicidios y puedes compartir con ellos todos tus problemas. Del otro lado de la línea habrá una voz compasiva que te escuchará sin juzgarte.

Si trabajas como conductor de vehículos o usas un vehículo en el transcurso de tu trabajo, debes conocer las herramientas y obligaciones que tiene tu empleador en cuanto a las pruebas de detección de drogas. Hay una línea telefónica de ayuda para un lugar de trabajo sin drogas, 800-967-5752.

Cómo encontrar ayuda

¿Cuál es el primer paso para alguien que busca ayuda?



©iStock/Evgeny Sergeev

El primer paso importante es pedir ayuda. Una buena manera de hacerlo es visitar al médico y pedirle que te derive a un tratamiento. Puedes preguntarle al médico si se siente cómodo hablando de pruebas de detección y tratamiento de un problema de drogas. De no ser así, pídele que te derive a otro médico. También puedes comunicarte con un especialista en adicción. En Estados Unidos hay 3,500 médicos certificados por la junta profesional que se especializan en la adicción. En la página inicial del sitio web de la Sociedad Estadounidense de Medicina de la Adicción (American Society of Addiction Medicine) hay una función de búsqueda de médicos, https://asam.ps.membersuite.com/directory/SearchDirectory_Criteria.aspx. No necesitas saber el nombre del médico, solo ingresa tu código postal y encontrarás expertos en tratamiento en tu área. Además, la Academia Estadounidense de Psiquiatría de la Adicción (American Academy of Addiction Psychiatry) también tienen un programa de derivación de pacientes,

Hace falta mucho coraje para buscar ayuda por un problema de drogas, porque el camino a seguir requiere mucho trabajo. Sin embargo, el tratamiento puede dar resultado, y las personas se recuperan de la adicción todos los días. Al igual que otras enfermedades crónicas, la adicción se puede manejar con éxito. El tratamiento permite que las personas contrarresten los poderosos efectos perjudiciales de la adicción en el cerebro y el comportamiento y recuperen el control de su vida.

¿Cómo puedo encontrar un centro de tratamiento?

Si tú o un amigo necesitan tratamiento por consumo de drogas, hay muchas opciones. Puedes buscar un centro de tratamiento en *findtreatment.samhsa.gov*, solo tienes que ingresar tu código postal. Si tienes dificultad para navegar el sitio o prefieres hablar con alguien por teléfono, puedes llamar a la línea de ayuda y recibir consejos sobre cómo proceder. El número es 1-800-662-HELP (4357). El servicio se ofrece en inglés y español. El buscador de tratamiento en línea te permite buscar geográficamente y también te dará información sobre el centro de tratamiento.

Este servicio depende del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de Estados Unidos. Si necesitas estos servicios, comunícate con el HHS al 1-877-696-6775 o consulta <https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>.

Información sobre tratamientos

¿Qué debo buscar en un centro de tratamiento?

Las estrategias de tratamiento deben ser personalizadas, deben adaptarse a las pautas de consumo de cada paciente y a sus problemas de carácter médico, psiquiátrico y social relacionados con la droga. Algunos centros de tratamiento ofrecen programas ambulatorios que permiten que el paciente continúe realizando algunas de sus tareas y responsabilidades diarias. Sin embargo, a algunas personas les da mejor resultado un tratamiento con internación residencial. Un especialista en adicción te puede aconsejar sobre tus mejores opciones. El NIDA ha dedicado 30 años a investigar

los principios generales del tratamiento de la drogadicción que son más eficaces. Puedes leer el documento [Principios de tratamientos para la drogadicción](#).

El NIDA también ha creado [un folleto que lista las cinco preguntas que puedes hacer cuando buscas un programa de tratamiento](#). Es conveniente que tengas estos materiales a mano al hablar con los centros de tratamiento para ayudarte a encontrar el programa que mejor se adapte a tus necesidades.

¿El tratamiento lo dan los médicos?

Hay distintos tipos de especialistas en adicción que participan en la atención de quienes necesitan ayuda con un problema de consumo de drogas, entre ellos médicos, personal de enfermería, terapeutas, trabajadores sociales y otros. En algunos programas de tratamiento, distintos especialistas trabajan en equipo para ayudarte a recuperarte de la adicción.

¿Cuál es el mejor tipo de consejería o apoyo psicológico?

El tratamiento conductual (también llamado "terapia de conversación") ayuda a los pacientes a interesarse y participar en el proceso de tratamiento, modificar sus actitudes y comportamientos con respecto al consumo de drogas y aumentar la capacidad para vivir un estilo de vida sano. Estos tratamientos también pueden aumentar la eficacia de los medicamentos y ayudar a que el paciente continúe con el tratamiento durante más tiempo. El tratamiento para el consumo de drogas y la drogadicción se puede realizar en muchos entornos diferentes con una variedad de estrategias conductuales. En nuestra publicación [DrugFacts: Enfoques de tratamiento para la drogadicción](#) puedes leer sobre los distintos tipos de apoyo psicológico y otros tratamientos conductuales.

¿Hay medicamentos que pueden ayudar?

Sí. En muchos casos, los medicamentos son útiles. Actualmente hay ciertos medicamentos disponibles para tratar la adicción al alcohol, la nicotina y los opioides (heroína y analgésicos recetados). También hay medicamentos para tratar problemas de salud mental (como la depresión) que podrían estar contribuyendo a la adicción. Además, a veces se recetan medicamentos para ayudar con los síntomas de abstinencia de la droga. Cuando hay medicamentos disponibles, se pueden combinar con la terapia conductual para asegurar el éxito en la mayoría de los pacientes. Algunos centros de tratamiento siguen la filosofía que que la drogadicción no se debería tratar con

otras drogas, pero las investigaciones demuestran que en los trastornos por consumo de opioides el uso de medicamentos es generalmente la estrategia más eficaz.

Grupos de apoyo

¿Funcionan realmente los programas de 12 pasos?

Si bien no son en sí mismos un tratamiento ni reemplazan al tratamiento, los grupos de autoayuda, como los programas de 12 pasos, pueden ser una gran fuente de apoyo y aliento durante y después del tratamiento. Los grupos de autoayuda más conocidos son los que están afiliados con [Alcohólicos Anónimos](#) (AA), [Narcóticos Anónimos](#) (NA) y [Cocaína Anónimos](#) (CA), todos los cuales se basan en el modelo de 12 pasos.

La mayoría de los programas de tratamiento de adicción a las drogas alientan a los pacientes a participar en un grupo de autoayuda durante y después del tratamiento formal. Recuerda que los medicamentos son una parte crucial del tratamiento para la adicción a los opioides y pueden ser útiles para tratar el alcoholismo y la adicción a la nicotina. Siempre que los grupos de apoyo no distraigan a los participantes y hagan que dejen de tomar los medicamentos, pueden ser especialmente útiles como fuente de continuo apoyo y aliento comunitario para seguir en la recuperación. En los sitios web de estas organizaciones encontrarás información sobre las reuniones locales. Los grupos de apoyo para los familiares de las personas adictas, como [Al-anon](#) o [Alateen](#), también pueden ser útiles.

Existen otros grupos en el sector privado que pueden brindar mucho apoyo. Para encontrar reuniones en tu área, comunícate con hospitales locales, centros de tratamiento u organizaciones religiosas; estas organizaciones a menudo coordinan grupos de apoyo para el consumo de drogas.

Costo y privacidad

¿Cómo puedo hallar un tratamiento que pueda costear?

El buscador de servicios de tratamientos conductuales de salud (Behavioral Health Treatment Services Locator) que ofrece la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA) contiene información sobre el costo de cada servicio de tratamiento listado, incluidas las escalas de precios y la asistencia para cubrir los costos. Debes seleccionar la sección “Find treatment facilities confidentially and anonymously” (encuentra centros de tratamiento en forma confidencial y anónima) e ingresar un código postal. Si te resulta difícil navegar el sitio o prefieres hablar por teléfono, puedes llamar a la línea de ayuda de tratamiento al 1-800-662-4357 o al 1-800-487-4889 (TTY). Está disponible en inglés y español. También puedes consultar la sección de [preguntas más frecuentes](#) (en inglés, busca la pregunta "Where can a person with no money and no insurance get treatment?" / ¿Dónde puede obtener tratamiento una persona sin dinero y sin seguro?). Además, puedes averiguar sobre centros de tratamiento que ofrecen tratamiento gratuito o a bajo costo en la agencia de salud conductual de tu estado (muchos estados ofrecen ayuda para pagar tratamientos por consumo de drogas).

Hay que destacar que la ley Mental Health Parity and Addiction Equity Act (de paridad de salud mental e igualdad en la adicción) asegura que los límites de copagos, deducibles y visitas no sean más restrictivos en los beneficios para la salud mental y los trastornos por consumo de drogas que lo que son para los beneficios médicos y quirúrgicos. La ley ACA (Affordable Care Act, Ley del Cuidado de la Salud a Bajo Precio) suma beneficios a esta ley y requiere la cobertura de servicios de salud mental y trastornos por consumo de drogas como una de las diez categorías de beneficios esenciales de salud. Según la regla de los beneficios esenciales de salud, los planes de salud individuales y de pequeños grupos están obligados a cumplir con estas regulaciones de igualdad. Si buscas más información sobre la Ley del Cuidado de la Salud a Bajo Precio (ACA), puedes llamar al 1-800-318-2596 o visitar <https://www.healthcare.gov/>. Para encontrar recursos en español puedes llamar al Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) al 1-877-696-6775.

Cuando investigues las opciones de pago, asegúrate de hablar con alguien que conozca las nuevas reglas (los panfletos y sitios web viejos no tendrán necesariamente la información más actualizada).

Una observación sobre el seguro de salud de los veteranos: si la persona que necesita tratamiento es un veterano o está cubierta por beneficios de salud para veteranos, el Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) de Estados Unidos puede ayudarte a encontrar servicios del VA cerca de ti. Visita [el buscador de programas para trastornos por consumo de drogas del VA](#).

Buscar tratamiento significa aceptar que existe un problema. ¿Cómo mantengo la privacidad en ese caso?

Puedes decirle a tu empleador que necesitas tomar una licencia médica. Si hablas con tu médico o algún otro experto en medicina, las leyes de privacidad prohíben que ellos compartan tu información médica con cualquier persona fuera del sistema de cuidado de la salud sin tu autorización. Además, la mayoría de los proveedores de servicios de la salud que se especializan en el tratamiento de la adicción no pueden compartir la información del paciente con nadie (ni siquiera con otros proveedores) sin la autorización por escrito del paciente. Encontrarás más información sobre cómo la ley protege tu información médica privada en la publicación del [Departamento de Salud y Servicios Humanos \(HHS\) sobre la privacidad de la información de salud](#) y en las [reglamentaciones de confidencialidad sobre el consumo de drogas](#) (PDF, 388KB).

En ciertos casos, cuando los profesionales de la salud consideran que el paciente podría representar un peligro para sí mismo o para otros, podrían compartir información pertinente con miembros de la familia.

Aquí hay más información sobre cuándo es apropiado que el médico comparta información protegida. **NOTA IMPORTANTE:** si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llama al 1 (800) 368-1019 (TTY: 1 (800) 537-7697), o visita: <https://www.hhs.gov/ocr/get-help-in-other-languages/index.html>.

Hojas informativas y folletos en español sobre la privacidad de la información de salud: <https://www.hhs.gov/hipaa/for-individuals/spanish/index.html>

Información en español sobre derechos civiles: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a->

Recursos

¿Se están realizando estudios de investigación o ensayos clínicos?

Para ver información general sobre cómo participar en los estudios de investigación de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), consulta la publicación *NIH Clinical Trials and You*. Infórmate más sobre la investigación clínica de los NIH en <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica/>

Temas de salud: drogas, alcohol y tabaco:

<https://salud.nih.gov/temas-de-salud/drogas-alcohol-y-tabaco/>

Para realizar una búsqueda en la base de datos de ensayos clínicos, visita: <https://clinicaltrials.gov/>

¿Dónde puedo encontrar información sobre drogas específicas?

El sitio principal del NIDA contiene información sobre drogas específicas, incluidos sus efectos en el cuerpo, el cerebro y el comportamiento: <https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>

El NIDA también tiene un sitio web de lectura fácil llamado Easy-to-Read donde encontrarás información sobre muchas drogas: <https://easyread.drugabuse.gov/es>

¿Dónde puedo encontrar más información sobre el tratamiento y la recuperación?



Para consultar más información sobre qué puedes esperar en el tratamiento y la recuperación, consulta nuestra publicación sobre la ciencia detrás de la adicción llamada [*Las drogas, el cerebro y el comportamiento: la ciencia de la adicción*](#), escrita por científicos del NIDA y basada en muchos años de investigación.

En la página de recursos de la Administración de Servicios para el Abuso de Drogas y la Salud Mental (SAMHSA) hay más información sobre tratamiento, prevención y recuperación:

<https://www.samhsa.gov/hable-ellos-escuchan>

También puedes consultar los sitios web de otros institutos de los Institutos Nacionales de la Salud:

- Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) - Tratamiento de problemas con el alcohol: Cómo encontrar y obtener ayuda: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/treatment-alcohol-problems-finding-and-getting-help-spanish>
- Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, National Institute of Mental Health): <https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>, <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>