



PODCAST “ADICCIONES Y CÓMO PREVENIRLAS”

Bienvenidos al podcast realizado entre la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) y la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Adicciones y cómo prevenirlas, mismo que será impartido por Hugo González Cantú; quien es Especialista en Manejo de Adicciones y Patología Dual.

En este podcast aprenderás a ¿Cómo prevenir adicciones?

Escuchemos entonces, a Hugo González Cantú y las recomendaciones que tiene sobre este tema tan importante para tu salud. Adelante Hugo González.

En este Podcast vamos a hablar acerca de las adicciones y como prevenirlas.

Primero veamos qué son las sustancias psicoactivas. Estas drogas son sustancias químicas que actúan directamente en el cerebro produciendo inicialmente una sensación placentera o de alivio, a veces con efectos tranquilizantes y en otros con efectos activadores o estimulantes.

El problema es que si se usan con frecuencia estas drogas son adictivas y generan una necesidad de seguir las usando.

Esto puede generar lo que llamamos adicción, a veces en corto tiempo y a veces a más largo plazo. Una adicción tiene tres componentes principales: compulsión por usar la droga, pérdida de control cuando se usa una droga y emociones negativas cuando no se usan.

Las drogas que pueden ser adictivas incluyen sustancias legales como el alcohol y el tabaco, sustancias de uso médico como los tranquilizantes o estimulantes y las drogas ilegales que incluyen la marihuana, la cocaína, el crack, el crystal y los derivados del opio.

Para prevenir las adicciones es obvio que la mejor estrategia es no usarlas. Sin embargo, las drogas se empiezan a usar por varios motivos.

Por ejemplo, se pueden usar para socializar y divertirse y aquí el alcohol es un ejemplo de una sustancia adictiva que se ha normalizado en nuestras actividades habituales.

A veces el inicio del consumo de drogas es para bajar el estrés, el cansancio, la tristeza o para ayudar a dormir. El alcohol y los tranquilizantes son usados para estos fines, aunque en realidad el alivio de estos problemas es temporal.



En otras ocasiones las drogas pueden usarse para mantenerse despierto, trabajar más horas, sentir más energía o inclusive para mejorar el ánimo. Los psicoestimulantes como la cocaína, el crack, las anfetaminas o el crystal son usados con frecuencia para rendir más y en ocasiones también para bajar de peso.

Entonces si hablamos de prevención, debemos detectar si alguna de estas situaciones que llamamos de riesgo está presente en nuestras vidas, ya que así podemos atenderlas de otras maneras más seguras y efectivas, por ejemplo llevando una vida equilibrada, con espacio para la convivencia familiar, el ejercicio y el descanso. En ocasiones si el estrés o los problemas emocionales son muy fuertes se puede acudir con profesionales de la salud mental.

Cuando se ha iniciado el consumo de alguna sustancia adictiva incluyendo el alcohol y el tabaco se puede llegar a desarrollar una dependencia o adicción. Esto no sucede inmediatamente, ya que para desarrollar una adicción se necesita consumir la droga durante cierto tiempo, que es muy variable.

Algunas personas tienen más riesgo de llegar a la adicción, por ejemplo, si hay antecedentes familiares de adicciones, incluyendo al alcohol. Otro riesgo es iniciar el consumo siendo menor de edad, por lo que el consumo debe atrasarse lo más posible en la vida. También quienes tienen otros problemas mentales o usan las drogas para el alivio del estrés, la depresión, el insomnio o de ansiedad tienen más riesgo de pasar del uso a la adicción.

Por este motivo, si consideras que tienes alguno de estos riesgos, debes evitar el uso de sustancias.

Como ya dijimos la adicción consiste en la compulsión continua por usar una droga, la pérdida de control cuando ya se empezó a consumir y la presencia de malestar o síndromes de abstinencia cuando no se usan.

Si ya estas usando alguna sustancia psicoactiva, incluyendo el alcohol se puede prevenir el avance a la adicción con algunas medidas preventivas.

Una de ellas es consumir con la menor frecuencia posible, dejando tiempo entre un consumo y otro. Esto es importante ya que a mayor frecuencia de consumo el cerebro se adapta más rápido a las drogas y poco a poco se empieza a tener mayor compulsión por seguir las usando. A este fenómeno se le llama tolerancia. A veces podemos creer que aguantar más los efectos de una sustancia, inclusive el alcohol, nos protege de la adicción, pero en realidad esta tolerancia significa el inicio de una adicción.

Otra medida para prevenir el avance de la adicción es usar la menor cantidad posible. Igual que como hablábamos de la frecuencia, si se consume en cantidades mayores el cerebro se va adaptando a esas dosis y va generando tolerancia.



También debemos considerar como prevención cuando se atienden los problemas o situaciones que llevaron al consumo de drogas. Ya hablábamos que a veces se usan sustancias adictivas para aliviar el estrés o la depresión, o para inducir el sueño, o para aumentar la concentración. Ya que todos estos problemas se pueden mejorar con una atención especializada, si tu consumo de drogas está relacionado con ellos para prevenir la adicción es mejor atenderlos con profesionales de la salud.

Cuando se usan sustancias además hay que prevenir una serie de riesgos o daños que estás pueden producir, por ejemplo, accidentes o sobredosis.

El uso de cualquier sustancia debe evitarse si se va a conducir un vehículo o si se va a manejar maquinaria pesada. Las sobredosis por otro lado se pueden dar por un consumo rápido y excesivo de cualquier droga, incluso si se tiene experiencia en su uso, y también hay sobredosis por sustancias que contaminan a las drogas.

La adicción suele ser progresiva, generando cada vez más necesidad de usar la droga, con mayor dificultad para controlar su uso y con más molestias al dejarla. Esto a veces hace difícil prevenir que se vuelva más grave, por lo que si consideras que ya tienes una adicción es importante buscar atención profesional.

La atención profesional la pueden dar varios profesionales de la salud, incluyendo personal de trabajo social, enfermería, psicología y medicina. En primer lugar, el tratamiento de las adicciones es a través de la terapia donde se pueden determinar los factores de riesgo para el consumo de las sustancias y estrategias para evitarlos. Muchas veces este tratamiento es suficiente para detener o revertir el proceso de la adicción, pero a veces se puede necesitar un tratamiento médico o farmacológico que ayuda a mejorar los síntomas molestos y a facilita la suspensión del consumo.

Sólo en adicciones graves es recomendado el internamiento el cual siempre debe ser voluntario e indicado por los profesionales de la salud.

Si tienes dudas sobre si ya padeces una adicción o quieres ayuda para prevenir o solucionar otros problemas de salud mental acudir a la Línea de la vida de CONADIC o a el CAPA más cercano a tu domicilio.

Agradecemos a Hugo González Cantú, y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR y CONADIC preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.