

Así es la desintoxicación y deshabituación de las drogas, según un experto en adicciones | CuídatePlus

- El tratamiento de la adicción a drogas es una carrera de fondo. La clave del éxito está en un enfoque integral: desintoxicación, deshabituación, tratamiento del síndrome de abstinencia, psicoterapia, acciones para evitar las recaídas, seguimiento a largo plazo y reinserción social y laboral.



Sustancias de abuso con el signo de prohibición

Adicciones Alcohol Cannabis Salud mental Psicología

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2024/10/11/asi-desintoxicacion-deshabituacion-drogas-segun-experto...>

María Sánchez-Monge

Viernes, 11 octubre 2024

El alto grado de adicción que generan las drogas -tanto las legales como las ilegales- hace que salir de ellas sea un proceso largo y muy especializado. La sustancia de abuso que más se consume en España es el alcohol, según muestra la encuesta EDADES 2022, realizada por el Plan Nacional sobre Drogas, dependiente del Ministerio de Sanidad. Más del 76% de los participantes en este sondeo manifestó haber ingerido bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses. Entre las drogas más consumidas se encontraban también el tabaco (39%), los hipnosedantes (13%), el cannabis (10,6%) y la cocaína (2,4%).

La Red de Atención a las Adicciones (UNAD) traza el siguiente perfil de las personas atendidas por adicción a alguna sustancia en España:

- Mujer**: Tiene entre 34 y 41 años, sin estudios y se encuentra en desempleo. Lo más habitual es que presente alguna enfermedad psíquica, tenga hijos o hijas y esté en una situación de vivienda inestable. Consume principalmente alcohol y cocaína desde que tenía entre 18 y 25 años.
- Hombre**: Tiene entre 34 y 41 años, cuenta con estudios primarios y se encuentra en desempleo. Presenta alguna enfermedad psíquica, no tiene hijos o hijas y vive en una vivienda de alquiler. Consume principalmente cocaína y heroína desde que era menor de edad.

Diferencia entre desintoxicación y deshabituación

Al abordar el tratamiento de la **adicción** a las **drogas**, hay que actuar en dos frentes: la desintoxicación y la deshabituación.

Desintoxicación

Su objetivo es **eliminar la dependencia física** de la sustancia o sustancias que han creado la **adicción**, mediante tratamiento farmacológico y apoyo psicoterapéutico y social. Puede realizarse de manera ambulatoria o mediante ingreso hospitalario.

Deshabitación

En este caso, el objetivo es **intervenir sobre la dependencia psicológica**. Es un proceso complejo y prolongado. Estos programas se realizan en centros de carácter ambulatorio y/o residenciales o semi residenciales.

Pasos para desintoxicarse y deshabituarse de las **drogas**

“Afrontar la deshabituación tras un consumo excesivo de **alcohol** u otras **drogas**, tanto legales como ilegales, requiere un enfoque cuidadoso y profesional, especialmente si la persona ha desarrollado una dependencia o **adicción**”, resalta Aleix Cortés, Psicólogo del Centre Kafka. Este proceso debe abordarse “de manera integral para **garantizar no solo la desintoxicación física, sino también la rehabilitación emocional y psicológica**”.

Desintoxicación física

El experto advierte que, en muchos casos, la desintoxicación física inicial “puede ser dura, ya que **el cuerpo experimenta síntomas de abstinencia que varían en intensidad según la sustancia**, el tiempo de consumo y el estado de salud general del individuo”. Durante esta fase, considera fundamental “contar con un equipo médico que supervise y gestione los síntomas físicos, como temblores, ansiedad, insomnio o incluso complicaciones más graves, como convulsiones o delirios”.

Un aspecto sumamente importante es que la persona que se somete a este procedimiento tan difícil se encuentre en **un entorno que le ofrezca protección y cuidado**. Esto se aplica tanto al centro de rehabilitación al que acude como al ambiente familiar que le rodea. “Un entorno estable y libre de factores que puedan incitar al consumo es crucial para evitar recaídas tempranas”, indica Cortés.

Psicoterapia

La psicoterapia es, en palabras del psicólogo, “una parte indispensable del tratamiento”, ya que la **adicción** no solo afecta el cuerpo, sino también la mente”. Se trata de **trabajar en los patrones de pensamiento y comportamiento que llevaron al consumo**. “La terapia ayuda al individuo a identificar los desencadenantes emocionales o situacionales que provocan el uso de sustancias y a desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables”. Para ello, las terapias cognitivo-conductuales y los

enfoques como el mindfulness pueden ser útiles para gestionar el estrés, la ansiedad y el impulso de recaer.

Seguimiento terapéutico

“La deshabitación no termina con la desintoxicación inicial”, asevera el experto. “Un seguimiento terapéutico prolongado es crucial para asegurar una recuperación sostenible”. Considera muy beneficioso **participar en grupos de apoyo, como los de Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos**, así como mantener un contacto regular con terapeutas y especialistas en **adicciones**.

“Estas intervenciones ayudan a prevenir recaídas, ya que permiten a la persona mantenerse enfocada en su proceso de recuperación, recibir apoyo emocional y compartir experiencias con otros que se enfrentan a desafíos similares”.

Reinserción social y laboral

Un componente crucial para la recuperación es la reinserción social y laboral. “A través de la terapia y el apoyo continuo, **el individuo aprende a reconstruir sus relaciones personales, familiares y laborales**, áreas que a menudo se ven gravemente afectadas por el consumo excesivo de sustancias”, según Cortés. La clave está en “recuperar la confianza en uno mismo y en los demás”, que es esencial para un retorno satisfactorio a la vida cotidiana.

Evitar las recaídas

Con el fin de evitar las recaídas, es importante establecer “un plan que incluya el reconocimiento de señales de alerta, la gestión del estrés y el desarrollo de nuevos hábitos y rutinas saludables”. Un punto clave de cara a este reto es “**la reintegración en actividades sociales sin la influencia de sustancias**”.

En resumen, declara Cortés, no se trata solo de “una cuestión de dejar de consumir, sino de **reaprender a vivir sin depender de sustancias**, con un enfoque integral que garantice tanto la recuperación física como la emocional”.