



“El adicto no tiene consciencia de la gravedad de su problema”

DR. CARLOS SÁNCHEZ MENÉNDEZ PSIQUIATRA

Con el experimentado psiquiatra Dr. Carlos Sánchez Menéndez, exploraremos el tratamiento de las adicciones, destacando la importancia de buscar ayuda profesional

Las adicciones afectan a personas de todas las edades y clases sociales en España. Desde el alcoholismo hasta el juego patológico, estas condiciones pueden tener un impacto devastador. La ayuda profesional es esencial, ya que ofrece apoyo especializado y tratamiento personalizado

¿Qué señales podrían indicar que alguien es adicto?

Hay que recalcar que la adicción es una enfermedad en la que el paciente no tiene conciencia de la gravedad del problema que tiene. Es uno de los puntos importantes a explorar en la consulta para definir realmente una adicción. Así que nos debemos apoyar en el entorno del paciente (sobre todo en la familia) para saber cómo esa adicción está afectando a la vida del paciente: a nivel personal, de salud, social, laboral y familiar. Esta información es la que nos va a confirmar si realmente el paciente tiene una adicción. Pero, más adelante, si la evolución va siendo favorable, el paciente va entendiendo que se trata de un problema, de una en-

fermedad que requiere de un abordaje integral para poder llegar a buen puerto.

A nivel sintomático, lo que vamos a ver en un adicto son unos importantes cambios de conducta y del estado de ánimo: ansiedad, disminución en su rendimiento académico o laboral, alteraciones en el manejo de su economía o de sus biorritmos... Así como el paso de la euforia a la depresión, dependiendo del tiempo que haga que haya consumido y de la cantidad.

También va a establecer un cambio en sus prioridades, y a generar nuevas relaciones sociales y rutinas que estarán relacionadas con el consumo.

¿Cómo afectan las adicciones al bienestar mental y emocional de una persona y a su entorno?

Generalmente, en el paciente, se va a generar un antes y un después, lo que en medicina llamamos ruptura psicobiográfica, es decir, va a haber un punto de inflexión en el que todo va a dar la vuelta y, dependiendo de la sustancia a la que sea adicta la persona, va a ir cambiando más o menos progresi-

vamente, no su personalidad, sino su conducta, como consecuencias químicas y biológicas que se van a producir en el funcionamiento de su cerebro.

Las adicciones no son solo a sustancias químicas o tóxicas, sino que pueden ser adicciones conductuales, como la adicción a las compras, los videojuegos, las redes sociales, el sexo, la pornografía, la ludopatía... Que tendrán consecuencias biológicas o a nivel de salud diferentes, pero van a ser adicciones igual o, incluso a veces, más graves. También, en muchos casos, estas adicciones acaban conviviendo con adicciones a sustancias tóxicas.

¿Qué papel juega la genética en las adicciones?

La genética es la base de la conducta humana, y las adicciones tienen una predisposición genética muy alta. Pero también estamos expuestos al aprendizaje y a la educación. En este sentido, las conductas aprendidas que los jóvenes y adolescentes han visto realizar a sus padres que sufrían algún tipo de adicción, también las pueden heredar y caer ellos.

¿Cuáles son los principales desafíos a los que se enfrentan las personas que intentan superar una adicción?

Diferenciaremos dos fases a

la hora de abordar una adicción: la desintoxicación y la deshabitación.

La de desintoxicación, que es relativamente corta y en la que la voluntad del paciente va a estar disminuida o inhibida, dependiendo de cómo haya sido su ingreso hospitalario (voluntario o involuntario). Aquí, principalmente y a través de la psicofarmacología, vamos a prevenir la abstinencia, eliminaremos por completo los restos de la sustancia del cuerpo (a través de semanas o meses), y devolveremos un funcionamiento químico lo más normal posible a ese cerebro que durante años (debido al consumo) ha visto alterado su funcionamiento

La segunda fase es la de deshabitación, y es mucho más larga. El paciente ya no tiene el tóxico en su sangre, se ha hecho consciente de la enfermedad y del problema y, gracias a ello, vamos a poder contar más con él y con la familia. Pero aquí se abre un proceso que en muchos casos durará toda la vida, porque los pacientes que han sido adictos, gran parte lo serán siempre, y deberán estar tratados y compensados, pero podrán hacer una vida lo más normal posible.

Esta fase requerirá de un control de un médico psiquiatra, pero lo mejor es un equipo multidisciplinar con psicólogos expertos en adiccio-

nes, terapeutas... Y se tendrá que afrontar un cambio de vida radical: rutinas, relaciones sociales, incluso, a veces, de coche o de oficina, porque esos lugares forman parte de la vida del adicto y necesitas un punto de inflexión para empezar una vida desde cero. También deberá recuperar hábitos saludables y relaciones sociales y familiares no tóxicos.

“La recaída forma parte del proceso natural de la adicción, pero no empieza cuando se consume o se realiza la conducta adictiva, empieza cuando se plantea la opción de volver a hacerlo”

¿Y las recaídas?

La recaída forma parte del proceso natural de la adicción, porque el trastorno adictivo es crónico y recurrente. Debido a esto, debemos aceptar que la recaída va a formar parte del proceso de recuperación. La prevención a las recaídas se podrá tomar cuando el paciente ya tenga la suficiente consciencia de su problema y esté en un estado lo suficientemente bueno como para poder empezar a trabajar.

Pero la recaída no empieza cuando se consume o se realiza la conducta adictiva, empieza cuando se plantea la opción de volver a hacerlo. Una vez que se da, debemos hacer ver al paciente que tiene que aprender de ella, porque es terapéutica, pero también debemos aprender la familia y el propio psiquiatra, para ver dónde se ha fallado y evitar que se vuelva a dar en un corto o medio plazo.

¿Qué tipos de tratamiento y terapia son más efectivos para abordar diferentes tipos de adicciones?

Debemos tener claro que no tratamos adicciones, sino pacientes con una adicción. Porque dos pacientes con la misma adicción van a tener situaciones muy diferentes ya que sus historias son distintas. Hay que personalizar el tratamiento a cada situación.

Por desgracia, el sistema de salud pública de nuestro país no ofrece una buena cobertura para el diagnóstico y tratamiento de las adicciones, así que, si queremos un protocolo de tratamiento efectivo, tenemos que ir a la sanidad privada y con un sistema multidisciplinar en que un médico psiquiatra sea el director de orquesta.