

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Abuso de alcohol y sustancias

Desde el comienzo de la historia humana y desde antes, las personas han encontrado formas de alterar sus cuerpos y conciencias tomando sustancias como hierbas, alcohol y drogas. Muchas contribuciones importantes a la ciencia y la cultura han surgido de esta práctica, destacando entre ellas el desarrollo de la medicina moderna y la profesión de la medicina, así como la elaboración de vinos y licores finos. Algunas religiones han encontrado usos para las drogas que alteran la mente como una forma de ayudar a la comunión con el principio divino. Para todas las cosas positivas que nos han traído las sustancias que alteran la mente y el cuerpo, un hecho es claro. Siempre han habido personas que no pueden restringir el uso de sustancias que alteran la mente y el cuerpo a los límites culturalmente prescritos y que han caído en la trampa que conocemos hoy como la adicción.

La adicción generalmente no ocurre de la noche a la mañana. Más bien, las personas que se convierten en adictos a las drogas (como el alcohol, la cocaína, la heroína, la marihuana, etc.) prueban las sustancias y desensibilizan gradualmente durante un período de tiempo. Inicialmente pueden disfrutar del uso de drogas de una manera recreativa. Por ejemplo, alguien podría tener el hábito de tomar una cerveza o un poco de vino después del trabajo para liberar el estrés del día a día. Alguien más puede usar marihuana ocasionalmente como manera de compartir un tiempo especial con amigos o para ayudarlos apreciar la comida, la música o el sexo. Otra persona puede empezar a usar la cocaína como para quedarse despierto hasta altas horas de la noche para estudiar para los exámenes.

Algunas personas son capaces de seguir usando drogas de vez en cuando. Muchas otras personas no tienen tanta suerte. Para estos desafortunados, el uso de drogas comienza a aumentar (gradualmente en algunos casos, abruptamente en otros), y la cantidad de tiempo que pasan pensando en drogarse, comprar drogas, preparar drogas y usar drogas aumenta hasta que se convierte en el centro de sus vidas. Otras responsabilidades: El trabajo, los amigos y la familia, y la comunidad caen al borde del camino. A medida que su consumo de drogas aumenta, los usuarios pueden llegar a ser físicamente dependientes de sus drogas hasta el punto en el que si no la toman en un día en particular, se enferman. A medida que la dependencia aumenta, la tolerancia a las drogas también aumenta: Lo que significa que se necesita más y más droga para obtener el mismo efecto de "dureza" o "zumbido". Debido a que la mayoría de las drogas (con la excepción del alcohol) son ilegales, pueden involucrarse cada vez más en actividades criminales (comprar drogas es una actividad criminal, al igual que conducir cuando uno está intoxicado). Si el proceso continúa durante el tiempo suficiente, puede llegar a ser imposible para el adicto mantener un trabajo: Pueden perder sus relaciones, ingresos y matrimonios. Pueden recurrir a actividades delictivas (como el robo, la prostitución y el tráfico de drogas) para obtener acceso continuo a sus drogas. También pueden matar o herir a otras personas (conduciendo y mediante accidentes con armas de fuego) mientras están intoxicados y pueden obtener y transmitir enfermedades infecciosas (como el SIDA y la hepatitis). Finalmente, pueden acabar matándose a sí mismos (a través del suicidio, la desnutrición, sobredosis o mediante el uso de drogas relacionadas con la degeneración física y enfermedades). Es una imagen sombría aún más trágica porque ninguna persona que empieza a experimentar con una droga realmente cree que alguna vez experimentará alguna de estas terribles cosas.

Nadie sabe exactamente por qué algunas personas se vuelven adictas a las drogas, mientras que otras personas no. Sin embargo, algunos factores que contribuyen a ello son claros. Es probable que exista un fuerte componente genético a algunas formas de adicción (lo que significa que la vulnerabilidad a convertirse en un adicto puede pasarse entre familias y ser heredado de sus padres y abuelos). También hay muchas pruebas que sugieren que el hecho de que las personas desarrollen problemas de adicción o no tiene mucho que ver con las experiencias que tienen en la infancia y mientras están creciendo. El

© 2026 TELUS Health Ltd.

abuso en sus diversas formas (sexual, emocional, física o negligencia), la exposición a un trauma, ser hijo de padres adictos o ser víctima de factores de estrés severo pueden contribuir a empujar a las personas a las adicciones. Algunas pruebas también sugieren que las personas que experimentan dificultades relacionadas con enfermedades mentales (como la ansiedad, la depresión, el perfeccionismo, el trastorno del pensamiento y una serie de otras condiciones) pueden usar las drogas o el alcohol para intentar controlar sus síntomas; una situación llamada "automedicación". Cualquiera que sea su causa, la adicción es una enfermedad con igualdad de oportunidades. Personas de todas las razas, religiones, etnias, clases y estratos socioeconómicos se vuelven adictas. Es verdaderamente un problema "humano".

La ayuda para adicciones está disponible. Por todas las personas que están usando drogas y alcohol de manera activa, hay muchas otras que han luchado con la adicción y ganaron una victoria personal. Sin duda, se trata de una batalla de día a día, pero es una victoria después de todo. La ayuda está disponible en forma de atención médica, medicamentos, psicoterapia, grupos de autoayuda, y la espiritualidad, pero está ahí solo para el adicto que lo desea lo suficientemente para trabajar por ello. Usted puede llevar a un adicto a tratamiento, pero no puede hacer que él (o ella) continúe la recuperación.

El primer paso hacia la recuperación de la adicción al alcohol o las drogas está disponible para usted aquí (en parte) en forma de materiales educativos. Los artículos pueden ayudarlo a conocer la respuesta a preguntas importantes tales como:

- ¿Cuáles son las drogas de abuso?
- ¿A través de qué mecanismo causan sus efectos?
- ¿Cómo sé si soy adicto a una droga o al alcohol?
- ¿Cómo diagnosticaría mi médico la dependencia a las drogas o al alcohol?
- ¿Cuáles son los tratamientos, medicamentos y grupos de ayuda para la drogadicción o la adicción al alcohol y cómo funcionan?

Las adicciones se diagnostican basándose principalmente en la gravedad de los problemas de un paciente con las drogas o el alcohol. Los casos más leves de adicción se denominan "Abuso de Sustancias", mientras que los casos más severos se denominan, "Dependencia de Sustancias". La mayoría de las veces, las personas que tienen una adicción no pueden verla, o están en negación. Ellos no pueden ver la magnitud de los problemas que están experimentando. Debido a esta negación, las adicciones no pueden autodiagnosticarse. Un médico experimentado debe realizar una evaluación objetiva del consumo del alcohol o drogas de una persona y de los problemas que experimenta debido al uso de sustancias antes de que se pueda hacer cualquier diagnóstico.