



Wellness Monthly

Temas de salud para tener en cuenta.

Septiembre del 2016

Abuso de Sustancias en Adolescentes Prevención y Opciones de Tratamiento para los Jóvenes de Hoy en Día

Además de darnos mucha felicidad, criar hijos es uno de los roles más difíciles y gratificantes que podemos tener en la vida. Sin embargo, a medida que nuestros hijos crecen y están más expuestos a la vida, podemos enfrentarnos a desafíos particulares que requieran especial atención. Prevenir el abuso de sustancias en adolescentes, o tratarlo en caso de que ocurra, es uno de esos desafíos.

Prevención del Abuso de Sustancias

Como padres, podemos cumplir una función importante en la prevención del abuso de sustancias en adolescentes. Para empezar, podemos ayudar a los adolescentes a adoptar actitudes saludables y responsables, alentarlos para que despierten intereses positivos y hablar con ellos abierta y sinceramente.

Una investigación ha revelado que los adolescentes que mantienen conversaciones con sus padres

y se enteran de los peligros del abuso de sustancias son un 50 por ciento menos propensos a consumir sustancias que quienes no tienen estas conversaciones con sus padres¹. También ha revelado que los adolescentes que comienzan a consumir alcohol antes de los 15 años tienen cinco veces más probabilidades de caer en el abuso de sustancias o en problemas de dependencia que quienes consumen alcohol por primera vez a los 21 años o más (16 por ciento en comparación con el 3 por ciento)².

Los Efectos del Abuso de Sustancias

Experimentar con alcohol y drogas durante la adolescencia es frecuente. Sin embargo, si los adolescentes conocen los riesgos del consumo de sustancias y lo consideran socialmente inaceptable, son menos propensos a probarlas. Lamentablemente, los adolescentes no siempre reconocen la relación entre sus actos de hoy con las consecuencias del mañana.

Los adolescentes también tienen una tendencia a sentirse indestructibles e inmunes a los problemas que sufren los demás. Si a esto le sumamos alcohol y drogas, el resultado será un joven con una percepción distorsionada de la realidad y una capacidad disminuida para tomar decisiones. Esto puede ser especialmente peligroso para los adolescentes porque, en general, tienen menos experiencia en la resolución de problemas y en la toma de decisiones³.

Algunos de los principales efectos del abuso de sustancias pueden incluir⁴:

- Pérdida del sentido común (que puede llevar a accidentes y otras conductas riesgosas, como tener relaciones sexuales sin protección)
- Distorsión de la visión, la audición y la coordinación
- Cirrosis y cáncer de hígado
- Pérdida del apetito
- Carencias graves de vitaminas
- Molestias estomacales
- Daño al corazón y al sistema nervioso central
- Problemas de memoria
- Alto riesgo de sobredosis

Principales Factores de Riesgo del Consumo de Sustancias en Adolescentes

Los adolescentes en riesgo de tener problemas graves con el alcohol y las drogas incluyen aquellos que⁵:

- Tienen antecedentes familiares de trastornos por consumo de sustancias
- Están deprimidos
- Tienen baja autoestima
- Tienen antecedentes de problemas de conducta o de falta de autocontrol
- Sienten que no encajan o que son diferentes de la mayoría
- No tienen una sensación de conexión con sus familias
- Se sienten diferentes de alguna manera (p. ej., aspecto, circunstancias económicas, etc.)
- Están pasando por transiciones sociales importantes (p. ej., pasan a

Continúa en la **Página 2** »

Signos y Síntomas de Advertencia

Los siguientes signos y síntomas podrían indicar un problema de abuso de sustancias⁶. También podrían reflejar dolencias normales del crecimiento de los adolescentes. Es más probable que se deban a un problema de abuso de sustancias si usted advierte varios signos al mismo tiempo, si aparecen de repente o le parecen extraños.

Signos Conductuales

- Aumento del mal humor o cambios abruptos en el estado de ánimo o la personalidad
- Mayor irritabilidad y participación en más peleas o discusiones
- Abandono de actividades o falta general de interés
- Sigilo

Signos Físicos

- Cambio en el aseo personal o en el aspecto físico
- Depresión o cambios en los patrones de sueño (cansancio)
- Molestias de salud reiteradas
- Ojos vidriosos o enrojecidos

Cambios en la Escuela o en el Hogar

- Cambio abrupto en las amistades o hacer amistades que traen problemas
- Peor desempeño escolar, faltar a las clases o bajas calificaciones
- Aislamiento de la familia o romper las reglas familiares
- Problemas con la ley

Próximos Artículos

Octubre del 2016
Acoso Escolar. Qué Hacer si Su Hijo Es un Acosador

Noviembre del 2016
Sobrevivir al Cáncer. Cómo Hacer la Transición de Volver al Trabajo.

» Viene de la **Página 1**

- la escuela media o secundaria)
- Tienen amigos que consumen sustancias
- Han sufrido maltrato o abuso en la niñez, u otro trauma importante

Opciones de Tratamiento

La decisión de buscar tratamiento para un adolescente que tiene un problema de abuso de sustancias puede ser difícil. Una vez tomada la decisión, sería conveniente que usted consulte a un psiquiatra especialista en adolescencia porque es frecuente que otros trastornos psiquiátricos coexistan con los problemas de abuso de sustancias.

Otras opciones son hablar con un profesional de confianza, tales como un consejero escolar, pediatra, médico de familia o terapeuta especializado en consumo de sustancias. Su compañía de seguros de salud puede darle una lista de proveedores o la escuela (o el distrito escolar) de su hijo adolescente podría sugerirle un buen programa de tratamiento para el consumo de sustancias. El departamento de salud de su condado es otra buena fuente de información. También puede hablar con otros familiares y amigos.

El tratamiento puede realizarse en una diversidad de lugares, según la gravedad del problema y la disponibilidad de opciones de tratamiento. Por ejemplo, los casos más leves se podrían tratar con sesiones semanales de terapia para pacientes ambulatorios. El tratamiento intensivo para pacientes ambulatorios lleva más tiempo de tratamiento, desde algunas horas hasta un día completo, todos los días o casi todos los días de la semana. El tratamiento residencial implica la admisión en un programa las 24 horas del día, los 7 días de la semana y puede durar una semana o más⁶.

A la hora de evaluar las opciones de tratamiento y de hablar con los profesionales de tratamiento, las siguientes son algunas preguntas que puede hacer⁷:

- ¿Por qué piensa que este programa de tratamiento es adecuado para mi hijo adolescente?

- ¿Cuáles son las credenciales y la experiencia de los integrantes del equipo de tratamiento?
- ¿Mi hijo tiene otros problemas psiquiátricos además del consumo de sustancias?
- ¿Cómo participará nuestra familia en el tratamiento del consumo de sustancias de mi hijo adolescente?
- ¿Cuánto costará el tratamiento? ¿Cubre mi plan de salud o seguro estos costos?
- ¿Cuánto tiempo llevará el tratamiento? ¿Qué tipos de tratamiento continuo podrían ser necesarios?

Lo que Pueden Hacer los Padres⁸

Ser un Buen Modelo a Seguir

Considere cómo puede influir en sus hijos su propio consumo de alcohol o drogas. Si usted bebe, hágalo con responsabilidad (p. ej., no demasiado, no con demasiada frecuencia ni en situaciones de alto riesgo, como cuando va a conducir). Ofrezca bebidas sin alcohol en las fiestas y en los eventos sociales para demostrar a sus hijos que no es necesario beber alcohol para divertirse.

Hablar con Sus Hijos con Frecuencia y desde Temprana Edad

Hable abiertamente de los antecedentes familiares de adicción. Cuando hay antecedentes familiares de adicción, se debe hacer hincapié en hacer saber a los adolescentes que tienen que extremar las precauciones en las decisiones que toman con respecto al consumo de alcohol o de drogas. Dado que la adicción es hereditaria, hay muchas más probabilidades de “experimentación” que puede llevar a un consumo descontrolado mucho más rápido que en otras personas sin antecedentes familiares¹⁰.

Mantener hoy en día una comunicación abierta, sincera y apropiada a la edad puede sentar las bases para que sus hijos recurran a usted en el futuro si tienen otros problemas o asuntos difíciles. A los 13 años, sus hijos deberían tener información sobre el alcohol y conocer qué posturas y

creencias tiene usted con respecto al consumo de sustancias.

Ayudar a Cultivar la Autoestima de su Hijo

Si usted hace hincapié en las fortalezas de sus hijos y les refuerza hábitos saludables, es más probable que se sientan bien consigo mismos (y no busquen alivio en las drogas o el alcohol). Enseñe a sus hijos a controlar el estrés de maneras saludables (p. ej., dígales que busquen la ayuda de un adulto de confianza o realicen una actividad favorita).

Enseñar a Sus Hijos a Decir que “No”

Enseñe a sus hijos cómo actuar si les ofrecen alcohol (p. ej., a decir “No, gracias”). Enseñe a sus hijos a que nunca acepten que los lleve en automóvil alguien que ha estado bebiendo. Recuérdeles que deben alejarse de cualquier situación incómoda. Si usted se ofrece a pasarlos a buscar para escapar de una situación incómoda (sin hacer preguntas), alentará a sus hijos a que sean sinceros y recurran a usted cuando necesiten ayuda.

Promover Actividades Saludables

Enseñe a sus hijos y sus amigos a divertirse. Los juegos físicos, las actividades y el ejercicio son extremadamente importantes y aportan beneficios físicos y mentales. Aliente a sus hijos a que participen en las actividades escolares y de la comunidad, tales como música, deportes, arte o un trabajo a tiempo parcial. Cuanto más activos estén, menos tiempo tendrán para consumir sustancias.

Establecer Reglas Familiares Claras sobre el Alcohol y las Drogas

Imponga reglas claras y específicas sobre el consumo de sustancias. Por ejemplo, no consumir drogas ni beber alcohol si son menores de 21 años, no viajar en un automóvil con alguien que ha estado bebiendo o consumiendo drogas, no alentar a los hermanos menores a consumirlas, etc. Es esencial aplicar estrictamente las reglas y, si no se cumplen, sus consecuencias.

Recursos

www.liveandworkwell.com

Para obtener más información, haga clic en EstarBien para tener acceso al centro sobre Recuperación y Resiliencia. Si desea más apoyo, use la herramienta Búsqueda de Especialistas para encontrar un profesional especializado en el consumo de sustancias en su área.

Pídale su código de acceso a liveandworkwell.com a su representante de beneficios de salud.

La información, los consejos, tratamientos y enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan solo con fines informativos y educativos. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que ciertos tratamientos no estén cubiertos por su beneficio, por lo tanto, consulte a su plan de salud para conocer su cobertura de servicios. No recomendamos ni avalamos ningún tratamiento, medicamento, enfoque sugerido, específico o de otra índole, ni a ninguna organización, entidad o material de recurso que pueda mencionarse en el presente documento. Excepto Liveandworkwell.com, ningún otro sitio identificado aquí está afiliado a nosotros o está controlado por nosotros. Usted está sujeto a las condiciones de uso, las condiciones de privacidad y las políticas de cualquier sitio que visite.

1 “Taking An Active Role”, National Council on Alcoholism and Drug Dependence (NCADD), <https://ncadd.org/family-friends/there-is-help/talking-with-children>. Fecha de Acceso: noviembre del 2015.

2 Ibid., NCADD.

3 “Kids and Alcohol”, KidsHealth, <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/alcohol.html#>. Fecha de Acceso: noviembre del 2015.

4 Ibid., KidsHealth.

5 Ibid., KidsHealth.

6 American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, FAQs, http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Substance_Use_Resource_Center/FAQ.aspx#question1. Fecha de Acceso: noviembre del 2015.

7 American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Substance-Abuse-Treatment-For-Children-And-Adolescents-Questions-To-Ask-041.aspx. Fecha de Acceso: noviembre del 2015.

8 Ibid., KidsHealth y NCADD.

9 Ibid., NCADD, and Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2012). Report to Congress on the prevention and reduction of Underage drinking.

10 Nancy Schneider, Psy. D.