

Depresión: Abuso del alcohol y drogas - [Depression: Alcohol and Drug Abuse]



Recuperarse de una depresión puede ser un desafío. Es posible que se sienta abrumado en ocasiones. Podría tener la tentación de beber o consumir drogas para tratar de escapar de los síntomas de la depresión. Pero consumir drogas o alcohol puede empeorar la depresión.

¿Qué es el abuso de sustancias?

El abuso de sustancias es cuando el consumo de drogas o alcohol le causa problemas en la vida. El abuso de sustancias puede interferir con su vida diaria, sus relaciones y su capacidad de trabajar. Es posible que le cause problemas legales o le provoque una conducta peligrosa, como manejar ebrio.

El abuso de sustancias puede significar tener hábitos de consumo no saludables o peligrosos, como beber todos los días o beber demasiado de una sola vez. También puede significar consumir drogas ilegales o tomar medicamentos de una manera indebida. Esto se refiere tanto a medicamentos de receta como de venta libre. Tomar cualquier sustancia no recetada por su médico para lidiar con emociones estresantes se llama automedicación.

¿Qué es la dependencia o adicción?

Tener la necesidad física o emocional de consumir drogas o alcohol se llama dependencia o adicción. Usted es incapaz de controlar el consumo de alcohol o drogas, a pesar de los efectos negativos que tienen en su vida. Cuando usted se vuelve dependiente, tiene que consumir más alcohol o drogas para seguir teniendo el mismo efecto. También puede tener síntomas de abstinencia, que hacen que se sienta enfermo cuando trata de dejar las sustancias.

Síntomas

Es posible que sea dependiente del alcohol si tiene tres o más de los siguientes problemas en un año:

- No puede dejar de beber ni controlar la cantidad que bebe.
- Debe beber más para obtener el mismo efecto.
- Tiene síntomas de abstinencia cuando deja de beber. Estos incluyen malestar estomacal, sudoración, temblores y ansiedad.
- Pasa mucho tiempo bebiendo y recuperándose de haber bebido, o ha renunciado a otras actividades para poder beber.
- Ha intentado dejar de beber o reducir la cantidad que bebe, pero no lo ha logrado.
- Continúa bebiendo, aunque esto daña sus relaciones y hace que desarrolle problemas físicos.

¿Quién está en riesgo?

Tener una enfermedad mental, como la depresión o los trastornos bipolares o de

ansiedad, eleva el riesgo de abusar de las sustancias. También se eleva el riesgo si hay antecedentes de abuso de sustancias en su familia.

Es posible que usted quiera consumir alcohol y drogas para tratar de aliviar los síntomas de la depresión. Pero esto puede provocarle una depresión peor. El consumo de drogas o alcohol también aumenta el riesgo de tener depresión y otros problemas de salud mental.

Efectos en la salud

El alcohol y las drogas pueden causar problemas de la salud física y emocional. El abuso de sustancias puede:

- Contribuir a problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el trastorno de pánico.
- Elevar la presión arterial.
- Hacer daño al corazón o provocar insuficiencia cardíaca.
- Provocar enfermedades del hígado o problemas digestivos.
- Elevar el riesgo de tener una enfermedad grave.

Qué hacer si usted cree tener un problema

Hable con su médico si cree que tiene un problema de alcohol o drogas. Su médico puede comentarle sobre sus preocupaciones y de las opciones de tratamiento disponibles. Dígale a un amigo o ser querido si piensa que puede necesitar ayuda. El apoyo social es una parte muy importante de la recuperación.

Es posible que le ayude ponerse en contacto con un programa de abuso de sustancias y hablar con un consejero sobre si él o ella piensa que usted tiene un problema con alcohol o drogas. También puede encontrar otros recursos (vea los datos de contacto más abajo), como Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA). Anónimos en

Recuperación Dual es un programa que ayuda en la recuperación tanto del alcohol como de las drogas.

Puede ser difícil admitir que necesita ayuda. Es posible que se sienta avergonzado o que tenga dudas de que pueda dejarlos. Pero su tratamiento puede tener éxito sólo si usted toma la decisión de permanecer sobrio. Recuerde que muchas personas han luchado con esos mismos sentimientos y se han recuperado del abuso de sustancias.

Opciones de tratamiento

Existen muchas formas de ayudarse a sí mismo a mejorar. Si usted piensa que tendrá síntomas de abstinencia cuando usted deje de consumir alcohol o drogas, comience con ver a su médico.

Tratamiento médico

Usted puede obtener medicamentos que le ayudan con los síntomas de abstinencia o que le ayudan a mantenerse retirado del alcohol o las drogas después de que usted lo ha dejado. También puede tener acceso a consejería, programas de rehabilitación y grupos de apoyo que le ayuden a recuperarse. Si usted es dependiente de drogas o alcohol, es posible que necesite ir al hospital.

Autoayuda y grupos de apoyo

En un grupo de apoyo, usted llega a conocer a otras personas que tienen un problema de abuso de sustancias. AA y NA son dos grupos que pueden apoyarle en su recuperación y ayudarle a tomar medidas para dejar de usar drogas y alcohol. Su hospital, iglesia o especialista en salud mental pueden ofrecerle otros grupos de apoyo.

Consejería

La consejería le ayuda a hacer cambios en su vida para que pueda mantenerse sobrio. Usted

aprende a hacer frente a las emociones difíciles y a tomar buenas decisiones. Puede recibir consejería en un grupo o individualmente.

Recursos

Aprender acerca de los efectos del abuso de sustancias en usted y en su familia puede ayudarlo a mantenerse sobrio. Puede recibir materiales educativos de su médico, su consejero, de un programa de rehabilitación o de los recursos indicados a continuación.

National Council on Alcoholism and Drug Dependence (Consejo Nacional para el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas, NCADD): www.ncadd.org o 1-800-622-2255 gratuito

Alcohólicos Anónimos (AA): www.aa.org (llame a una oficina local de AA o visite el sitio web).

Narcóticos Anónimos (NA): www.na.org o (818) 773-9999

Al-Anon/Alateen: www.al-anon.alateen.org o 1-888-425-2666 gratuito