

El alcohol y otros problemas de drogas

El uso excesivo de las drogas (abuso de sustancias tóxicas) puede causar muchos problemas a las personas y a sus familias. El abuso de sustancias tóxicas se puede referir al alcohol, a drogas ilegales (tales como la cocaína), o a drogas legales (tales como los analgésicos). Se dice que una persona tiene problemas con el alcohol u otras drogas si el uso de la sustancia afecta su salud o sus actividades diarias.

El abuso de sustancias tóxicas puede causar muchos problemas físicos y sociales, los cuales incluyen:

- lesiones del hígado, nervios, corazón, cerebro y otros órganos
- convulsiones
- síndrome de abstinencia
- hipertensión
- problemas sexuales
- tendencia a un comportamiento violento
- accidentes
- problemas en el trabajo o en el hogar

No hay un perfil único que corresponda a todos aquellos que abusan de estas sustancias tóxicas. Una persona se puede emborrachar o drogarse todos los días, mientras que otra puede que sólo beba o tome drogas en ciertos momentos. Sin embargo, puede que otra persona permanezca sobria por semanas y después consuma estas sustancias tóxicas de manera seguida hasta por varios meses.

Los amigos o familiares de una persona que abusa de sustancias tóxicas también se pueden ver afectados. Pueden sufrir daños físicos, emocionales o financieros. Los hijos pequeños de las personas que abusan de sustancias tóxicas pueden necesitar atención especial. Es importante hablar con ellos acerca del problema. Los intentos de negar o de encubrir el problema no protegen a los niños. Por lo contrario, puede que se culpen a sí mismos o que sientan como si estuvieran locos, ya que nadie habla de lo que en verdad está sucediendo. En respuesta al abuso de sustancias tóxicas por uno de los padres, un niño puede mostrar problemas escolares, problemas de comportamiento, afecciones del habla, dolor de estómago, ansiedad o problemas para dormir.

Un hijo adulto de una persona que abusa de sustancias tóxicas puede sufrir también de muchos síntomas. Puede que tenga sentimientos de depresión, que sienta que no vale nada, falta de confianza o que tenga dificultad para confiar en otras personas. Estos síntomas pueden estar entre leves y severos. Algunos hijos adultos de personas que abusan de

sustancias tóxicas parecen funcionar bien en la sociedad, pero puede que se sientan vacíos y solitarios por dentro. Los hijos adultos de personas que abusan de sustancias tóxicas a menudo tienen un patrón de malas relaciones hasta que deciden romper el patrón al aprender acerca de los efectos del abuso de sustancias tóxicas en la familia.

Si usted está bajo estrés, no use alcohol ni drogas para lidiar con los problemas. Además, no use píldoras que le ayuden a dormir, perder peso o relajarse, a menos que se lo haya aconsejado un profesional médico.

Si se da cuenta de que el alcohol o el uso de otra droga se está convirtiendo en un problema, hay muchas maneras de obtener ayuda, incluidos los Alcohólicos Anónimos u otros grupos de apoyo. Si usted es un amigo o familiar de alguien que tenga este problema, uno de los grupos siguientes le puede servir de ayuda:

- Al-Anon y Nar-Anon (para amigos y familiares)
- Alatot (para niños pequeños)
- Alateen (para adolescentes)
- ACA (para hijos ya grandes de alcohólicos)

Si está listo para aceptar ayuda para un problema con alcohol u otras drogas, llame a su profesional médico o a un programa de Kaiser Permanente para el abuso del alcohol y de sustancias tóxicas y pregunte por el tratamiento que se ofrece.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud ...

- Visite nuestro sitio Web en **members.kp.org**.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563
- Visite el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.