

Uso, abuso y adicción de sustancias

El abuso de sustancias es un patrón de consumo de alcohol o drogas que lleva a desarrollar problemas en la vida de las personas. Estos problemas pueden:

- lastimar a otras personas, como al conducir, trabajar con herramientas o cuidar niños;
- provocar problemas con la familia o los amigos;
- provocar problemas con la ley, en el trabajo o en la escuela.

La **dependencia o adicción de sustancias** es la necesidad de consumir alcohol o drogas. Una persona continua bebiendo alcohol o consumiendo drogas a pesar de los problemas en su vida. Con el transcurso del tiempo, la persona normalmente necesita más alcohol o drogas para obtener el mismo efecto.

A medida que aumenta la dependencia, la persona se aleja más de la familia y los amigos. Disminuye el desempeño en el trabajo o la escuela y se producen problemas de salud.

Es posible que esta persona no se dé cuenta de la manera en que el consumo de alcohol o drogas afecta su vida. Es posible que existan signos de afecciones físicas o emocionales cuando la persona reduce la dosis o deja de consumir. Esto se llama abstinencia.

Sustancias de las que se abusa con mayor frecuencia

El alcohol es la droga de la que se abusa con mayor frecuencia. Las sustancias de las que se abusa pueden ser legales o ilegales.



Entre las sustancias de las que más se abusa se encuentran:

- bebidas alcohólicas, como cerveza, vino y licores;
- nicotina en cigarrillos y tabaco para masticar;
- drogas recreacionales o sociales, tales como marihuana, catinonas sintéticas o “sales de baño”, cocaína o crack u otras sustancias inhalables como pegamento, gas o pintura;
- medicamentos recetados o de venta libre;
- relajantes musculares y medicamentos para la ansiedad o el sueño;
- esteroides anabólicos.

Signos de abuso o dependencia de sustancias

Hable con su médico, enfermera u orientador para obtener ayuda si experimenta cualquiera de estos signos.

- Me drogo o emborracho de manera regular.
- Miento sobre el consumo, especialmente sobre la frecuencia con que bebo alcohol o consumo drogas.
- Me pongo a la defensiva o me enfado cuando me confrontan sobre el consumo.
- Evito el contacto con mi familia y amigos.
- Prefiero la compañía de otros bebedores o consumidores.
- Participo menos en las actividades que solía disfrutar.
- Hablo mucho sobre alcohol o drogas.
- Presiono a otras personas para que beban alcohol o consuman drogas.
- He tenido problemas con la ley.
- Tengo actitudes que ponen en peligro a mí y a otras personas, como conducir bajo la influencia de drogas o alcohol, o conductas sexuales riesgosas.
- Me desempeño de manera deficiente en el trabajo o la escuela debido al consumo antes, durante o después del horario de trabajo o clases.
- Me siento deprimido, sin esperanza o tengo pensamientos suicidas.

Líneas de atención directa

Contamos con ayuda las 24 horas del día para las personas que consumen alcohol o drogas, así como también, para familiares y amigos.

Organización	Sitio web	Número de teléfono
Alcohólicos Anónimos	www.aa.org	1-408-417-1593 (Este de la bahía) 1-888-859-3230 (El Valle)
La Línea de Ayuda para Fumadores de CA Cocaine Hotline (Línea directa para adictos a la cocaína)	www.nobuts.org www.ca.org	1-800-456-6386 1-800-347-8998
Marijuana Anonymous (Consumidores anónimos de marihuana)	www.marijuana-anonymous.org	1-800-766-6779
Narcotics Anonymous (Consumidores anónimos de narcóticos)	www.na.org	1-818-773-9999

¡No tiene que hacer esto solo!

Para más información, llame a su plan de salud.

Servicios al Miembro de Alliance
510-747-4567 o 1-877-932-2738
CRS/TTY: 711/1-800-735-2929
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.
www.alamedaalliance.org



Health care you can count on.
Service you can trust.

