



Adicción

Aprender, entender y generar redes de apoyo

¿Qué debo saber?

La adicción es una afección que ocurre cuando una persona ingiere una o más sustancias (p. ej., alcohol, nicotina, drogas legales o ilegales) o realiza una actividad (p. ej., juegos de azar, sexo, compras) que puede ser placentera pero su continuidad se vuelve compulsiva e interfiere con las responsabilidades y comportamientos habituales, como el trabajo, las relaciones o la salud. Es posible que las personas que han desarrollado una adicción no sean conscientes de que su comportamiento está fuera de control y que esto pueda estar ocasionando problemas para ellos y los demás.

Signos de adicción

- ¿Alguna vez ha escondido u ocultado su consumo?
- ¿Alguna vez alguien le sugirió que deje o reduzca su consumo de drogas/alcohol?
- ¿El consumo de sustancias o la actividad afectó su reputación?
- ¿Alguna vez ha cambiado diferentes bebidas o drogas, o ha cambiado su patrón de consumo en un esfuerzo por controlar o reducir su consumo?
- ¿Alguna vez ha enfrentado dificultades financieras, legales o matrimoniales debido al consumo de sustancias o actividades (p. ej., juegos de azar, sexo, compras)?
- ¿Alguna vez ha faltado o no asistió al trabajo debido al consumo de sustancias o a la participación en alguna actividad?

Autocuidado

- Decida abandonar el hábito u obtenga ayuda: Escriba los efectos nocivos de su adicción.
- Haga una lista de los cambios positivos que desea en su vida.
- Haga un plan para abandonar el hábito: Establezca una fecha para abandonar el hábito y escriba su compromiso.
- Busque apoyo personal y profesional.
- Identifique los desencadenantes que propician el consumo (p.ej., personas, situaciones, lugares) y evítelos tanto como sea posible.
- Organice su entorno eliminando los factores que le recuerdan su adicción.
- Ocupe su tiempo con actividad física o un nuevo pasatiempo.
- No permita que una recaída sea el final de su recorrido.
- Celebre sus logros.
- Recuerde que la recuperación es posible.

Más información

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Si no está seguro por dónde empezar, hable con su médico de cabecera.
- Únase a un grupo de apoyo local o foro en línea.
- Esté abierto a las opciones de tratamiento que pueden incluir terapia o medicamentos.

¿Desea obtener más información?

- Comprender una adicción: <https://www.addictioncenter.com/addiction/>.
- Publicaciones sobre salud de Harvard: http://www.health.harvard.edu/addiction/overcoming-addiction-paths-toward-recovery_.
- BeyondBlue: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/drugs-alcohol-and-mental-health>.