

¿Qué hacer ante el consumo de alcohol o drogas?



**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



Vivir Mejor

» ÍNDICE

| | |
|---|----|
| ¿Por dónde empezar? | 3 |
| Ahora, reflexione... ¿Qué puede hacer usted si su familiar tiene problemas de consumo de alcohol o drogas? | 4 |
| Analice cómo ha enfrentado el consumo familiar. | 5 |
| Sugerencias para enfrentar mejor la situación. | 10 |
| Preguntas más frecuentes de los familiares acerca del alcohol y las drogas | 15 |

»»» ¿Qué hacer ante el consumo de alcohol o drogas?



ORIENTACIÓN PARA LAS FAMILIAS

» ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Un buen inicio es ayudarse a sí mismo pues, en la medida en la que usted se sienta mejor, podrá apoyar a su familiar.

» ¿CÓMO AFECTA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS A LAS FAMILIAS?

El consumo excesivo de alcohol o de otras drogas entre la población es causa de preocupación, angustia y sufrimiento para muchas familias. Cuando un integrante de la familia consume este tipo de sustancias altera la tranquilidad de los demás. Algunas de las principales consecuencias del consumo de alcohol y drogas en la familia son:

- **Descuido** de los hijos.
- **Discusiones** constantes debido a los cambios de humor de su familiar y a las agresiones que pueda tener hacia todos los integrantes de la familia.
- **Preocupaciones** y dudas acerca de cómo enfrentar el problema.
- **Cambios** continuos en los sentimientos hacia la persona que consume alcohol o drogas.
- **Sentimientos** de soledad, abandono, indiferencia, desamor.
- **Problemas** frecuentes de salud ocasionados por la tensión (cansancio, úlceras, gastritis, etcétera).
- **Problemas** económicos.

• **Ahora, reflexione...**

» ¿QUÉ PUEDE HACER USTED SI SU FAMILIAR TIENE PROBLEMAS DE CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS?

Quizá cuando piensa en las consecuencias que han padecido usted y su familia por el consumo de su familiar, experimente muchos sentimientos encontrados: enojo, miedo, amor, tristeza, angustia, impotencia, cariño, desesperación, etcétera. No se desanime; es normal que se sienta así. Sin embargo, usted puede hacer algo al respecto para sentirse mejor.

Algunos consejos prácticos que pueden servirle son:

- 1) Trate de enfocarse en el “aquí y el ahora” respecto del consumo de su familiar. Que lo sucedido en el pasado no sea un obstáculo para que usted pueda actuar ahora y continuar con sus planes personales.
- 2) Usted no es responsable del consumo de su familiar. No tiene caso buscar culpables. Oriente sus energías a buscar alternativas posibles para enfrentar mejor la situación.
- 3) Usted puede lograr cambios benéficos para sí mismo, aunque su familiar decida seguir consumiendo.
- 4) Mantenerse informado y dejar de lado las creencias, los mitos y las ideas erróneas acerca del consumo de alcohol o drogas; le ayudará a tomar mejores decisiones.
- 5) En cuanto al consumo de su familiar, no espere cambios de la noche a la mañana; no se desanime si llega a tener una recaída y vuelve a beber o a drogarse. Analice la situación, aprenda de esa experiencia y retome el camino.



Todas las familias tienen problemas de diversa índole. De manera natural, las personas hacen frente a las situaciones que les genera estrés en busca de una solución. Las formas de enfrentamiento se refieren a la manera como cada persona responde o reacciona ante los problemas. En el caso del consumo de alcohol o drogas, las familias enfrentan la situación de diferentes formas, algunas les funcionan mejor que otras pero lo importante es analizar cuáles de estas formas le ayudan a manejar mejor la situación y usted logra sentirse mejor.

» **ANALICE CÓMO HA ENFRENTADO EL CONSUMO DE SU FAMILIAR**

A continuación se incluye un método práctico y sencillo que le ayudará a:

1. Reflexionar sobre cómo ha enfrentado el consumo de su familiar.
2. Conocer las ocho formas de enfrentamiento, así como sus ventajas y desventajas..
3. Identificar las formas de enfrentamiento que ha utilizado, cuáles le han sido útiles y cuáles no le han funcionado.
4. Analizar las formas de enfrentamiento que pueden ayudarle para que se adapten a su situación.

A continuación se describen las ocho formas más comunes de enfrentar el problema del consumo de alcohol y drogas en las familias. Cada una de ellas tiene ventajas y desventajas. Léalas detenidamente: ¿con cuáles de ellas se identifica usted?

» OCHO MANERAS DE ENFRENTAR EL PROBLEMA

1.-Emocional.

Es cuando usted expresa sus emociones de manera explosiva hacia su familiar que consume, es decir, responde con mucho enojo, gritos, amenazas, llanto, acusaciones, reproches y críticas por su consumo.

***Ventajas:** Es probable que se sienta aliviado porque expresa lo que siente en ese momento.

***Desventajas:** Quizá podría sentirse culpable por reaccionar de manera impulsiva; además, su familiar puede reaccionar con mayor enojo e incluso con agresiones físicas o verbales que pueden involucrar a otros miembros de la familia.

2.-Evitador.

Es cuando usted trata de poner alguna distancia o barrera física o emocional con su familiar. Por ejemplo, cuando usted se hace el enojado con el familiar que consume y trata de mostrarse distante o cuando procura evitar la presencia de su familiar para verse lo menos afectado posible por la situación. Es cuando desea alejarse de él o ella, a veces piensa, "Ojalá viviera en otro lado", "Ojalá se fuera y no volviera".

***Ventajas:** En apariencia existen menos problemas en la familia y quizá logre sentir que tiene mayor control sobre la situación.

***Desventajas:** Es posible que su familiar sienta este rechazo, lo cual podría dar lugar a que se aíse más y aumente su consumo, además de propiciar un ambiente de desunión en la familia.



3.-Inactivo.

Es cuando usted ha perdido la esperanza de que la situación cambie. Tal vez se sienta indiferente, triste, decepcionado y resignado porque considere que no tiene sentido hacer algo dado que, de cualquier manera, su familiar seguirá consumiendo.

***Ventajas:** Quizá para usted ésta sea una forma más realista de reaccionar y considera que no hacer nada es una forma de evitar problemas en la familia y de sufrir lo menos posible por el consumo de su familiar.

***Desventajas:** Es posible que experimente frustración y culpa porque en el fondo sabe que sólo trata de soportar la situación sin hacer algo que verdaderamente ayude a cambiar las cosas.

4.-Tolerante.

Es cuando su reacción es proteger, encubrir y disculpar a su familiar; lo cuida cuando está bajo los efectos del alcohol o las drogas; le da dinero, acepta que beba o se drogue en cantidades menores o con menos frecuencia; y le consigue las bebidas o las drogas. También es cuando usted trata de aparentar que no se ha enterado del consumo y finge que todo está bien aunque usted sepa que no es así.

***Ventajas:** En apariencia hay menos discusiones y tensiones en la familia. Tal vez usted sienta que eso es lo mejor que puede hacerse por su familiar en un intento por vivir la vida en familia lo más "normal" posible.

***Desventajas:** Es posible que se sienta culpable por el consumo de su familiar y, en un afán por compensarlo, usted reaccione siendo sobreprotector. Tal vez en muchas ocasiones se sienta manipulado por él/ella, además de sentirse mal consigo mismo porque sabe que el consumo continúa y usted no está haciendo nada al respecto. Quizá también experimente vergüenza por tener que dar la cara por su familiar ante los demás.

5.-Controlador.

Es cuando usted lleva a cabo acciones dirigidas a controlar el consumo de su familiar; por ejemplo, lo vigila, revisa sus cosas, registra su habitación, lo obliga a cumplir promesas o a "hacer juras" o lo espera en casa hasta muy noche, etcétera.

***Ventajas.** Usted siente que hace todo lo que está a su alcance para evitar que el usuario siga consumiendo y no pierde las esperanzas en que la situación pueda cambiar.

***Desventajas.** Tratar de controlar el consumo de su familiar implica mucho desgaste emocional y estrés, debido al esfuerzo y energía que usted dedica a tratar de evitar el consumo. Su vida puede verse muy limitada al abandonar planes y proyectos personales por cuidar de su familiar; también podría sentir mucha frustración al darse cuenta que, pese a sus esfuerzos, su familiar, al sentirse tan presionado, a fin de cuentas termine por consumir más.



6.-Asertivo.

Es cuando usted establece una comunicación directa con su familiar, le expresa de manera tranquila y sin reproches cómo se siente por su consumo de alcohol o drogas, le aclara que no está dispuesto a aceptar que siga consumiendo, le establece condiciones o límites específicos (por ejemplo, que asista a tratamiento o disminuya su consumo) y le dice con claridad lo que espera de él/ella.

***Ventajas.** Es probable que se sienta aliviado al expresar a su familiar lo que siente, de manera tranquila, sin exaltarse y sin que se propicien agresiones físicas o verbales. Esto puede ayudar mucho a que ambos establezcan una comunicación más directa, lo cual puede ser útil para disminuir el consumo.

***Desventajas.** Es posible que usted llegue a sentirse decepcionado al darse cuenta que su familiar no cumple con los planes acordados. Además, quizás a usted le cueste trabajo ponerle metas o condiciones a su familiar por temor a que tome una decisión precipitada; por ejemplo, que decida irse de la casa y que aumente su consumo de alcohol o drogas, o tal vez usted sienta que ponerle condiciones significa darle la espalda o dejar de apoyarlo.

7.-Apoyador.

Es cuando el amor y el cariño que usted siente por su familiar lo motivan a realizar diferentes acciones para ayudarlo. Por ejemplo, trata de darle consejos, lo motiva para que busque tratamiento o ayuda especializada para dejar de consumir, se interesa por su salud, le proporciona información útil sobre temas relacionados con adicciones, lo alienta para que realice otras actividades que no estén relacionadas con el consumo y lo defiende frente a las críticas de otras personas.

***Ventajas:** Tal vez usted se asienta bien al tratar de ayudar a su familiar y quizá le resulte más útil que ejercer control sobre él/ella.

***Desventajas:** Es posible que le resulte difícil distinguir en qué momento apoya a su familiar y en cuál otro en realidad lo sobreprotege y asume responsabilidades que le corresponden a él/ella. Por otra parte, su familiar tal vez no esté dispuesto a aceptar la ayuda de la familia y no valore sus esfuerzos para que deje de consumir.

8.-Independiente.

Es cuando usted trata de enfocarse en su propio bienestar, aún cuando el consumo de su familiar le afecte mucho. Por ejemplo, cuando trata de seguir su vida como siempre lo hace, evita descuidar sus actividades personales, laborales y de salud y hace un esfuerzo por no dejarse agobiar por el consumo de su familiar. Busca ayuda de otras personas e instituciones en un intento por encontrar una solución al consumo y no espera pasivamente a que su familiar decida dejar de consumir para que usted logre cambios que produzcan beneficios para sí mismo y para otros miembros de la familia.

***Ventajas:** Puede ayudarle a sentir menos angustia por estar solo al pendiente del consumo de su familiar. El hecho de que los hijos y otros miembros de la familia lleven a cabo sus propias actividades es útil incluso para el familiar que consume pues éste puede reaccionar de manera más favorable cuando se da cuenta de que la atención de la familia no se centra solamente en él.

***Desventajas:** Tal vez usted puede sentir que actúa de manera egoísta al buscar seguir con su vida a pesar del consumo. Su familiar quizá le reclame y le haga sentir que usted no lo quiere o que lo ha abandonado. Sin embargo, es probable que usted haya intentado varias estrategias para ayudar a su familiar y, al no ver ninguna respuesta, toma la decisión de seguir con su vida.

Al analizar las ocho formas de enfrentar el consumo de alcohol y drogas en la familia, es posible que usted se haya identificado con una o varias de ellas y quizás haya logrado reconocer más ventajas y desventajas de las que incluimos como ejemplo.

Lo importante es que logre darse cuenta de que:

Todas las formas de enfrentar tienen ventajas y desventajas.

Usted puede tomar decisiones a partir de aquellas formas de enfrentar que han ayudado, aunque sea por poco tiempo, a que su familiar disminuya su consumo.

Es posible que al revisar las formas de enfrentar, usted considere que alguna de ellas podría ser útil para emplearla en el caso de su familiar. ¿Por qué no intenta aplicarla? Tal vez podría ayudarlo a manejar mejor la situación. Usted puede aprender mejores formas de enfrentar la situación. Usted puede aprender mejores formas de enfrentar la situación con el fin de aliviar la tensión en la cual vive la familia. Si alguna estrategia no le funcionó, analice qué fue lo que sucedió e incorpore acciones que le ayuden a lograr los cambios deseados. Es importante que trate de ser consistente al emplear estas formas de enfrentar. No es consistente que un padre fije una hora de llegada a su hijo/a en la noche, que éste no la cumpla y no haya consecuencia.

Recuerde, pueden intentarse formas diferentes de enfrentar; lo importante es que usted logre identificar los alcances y limitaciones de cada una de estas formas y que use aquellas que le ayuden a sentirse mejor.

» SUGERENCIAS PARA ENFRENTAR MEJOR LA SITUACIÓN

Analice la posibilidad de enfrentar el problema conjuntamente con la familia.

Al analizar las formas de enfrentar, usted encontró que, en su familia, cada persona responde de manera diferente ante el consumo: unos son más tolerantes que otros, algunos reaccionan de manera emocional, otros están más dispuestos a aceptar el problema y otros prefieren alejarse. Por ello, considere la conveniencia de involucrar a otros miembros de la familia y de elegir una forma conjunta de enfrentar mejor el problema. La unión hace la fuerza. Pueden lograrse cambios favorables si todos van juntos en lugar de que cada cual vaya por su lado. Esto significa tratar de establecer un diálogo y una comunicación abierta con los demás miembros de la familia. Ocultar los problemas a los demás o mantener los "secretos a voces" no es de gran ayuda. Esto nos lleva al siguiente punto, que es de gran importancia:



Busque la ayuda de otras personas

Muchas veces es difícil hablar sobre problemas de alcohol y de drogas. Es frecuente que las personas sientan pena, culpa y vergüenza al tratar estos asuntos. Sin embargo, platicar de estos problemas que nos afectan con personas cercanas no sólo nos ayuda a sentirnos aliviados sino que puede ayudarnos a clarificar la situación, nos fortalece porque podemos identificar fuerzas que no conocíamos y puede conducirnos a tomar decisiones importantes.

¿Quiénes pueden ayudar?

- *Otros familiares
- *Amigos
- *Comunidad (vecinos, compañeros de trabajo)
- *Instituciones públicas, privadas y sociales (centros de salud, centros comunitarios, escuelas, iglesias, etcétera)



Lo importante es que usted logre darse cuenta de que no está solo/a ante el problema y que existen diferentes recursos de apoyo disponibles para usted. Empiece por recordar la ayuda que recibe de otras personas, por pequeña que ésta sea. Las ayudas pueden ser de diversa índole; por ejemplo, habrá alguien que le dé un buen consejo, que le ofrezca algún préstamo económico o en especie, que lo escuche, que se interese por usted o que cuide a sus hijos mientras usted acude a buscar ayuda en algún centro de atención. No espere que una sola persona resuelva todo el problema de consumo; por el contrario, si logra conjuntar el apoyo que recibe de personas significativas, incluyendo instituciones, logrará mejores resultados. Es probable que usted encuentre más apoyo del que creía.

¿Cómo manejar el tema del alcohol y las drogas con los niños?

Para muchas familias suele ser difícil hablar del tema de las drogas y el alcohol e incluso hacen esfuerzos para que algunos de sus miembros no se enteren del consumo, pues existe el temor de no saber cómo manejar el tema. Lo anterior se presenta principalmente en el caso de los niños. Sin embargo, aunque el tema se mantenga oculto, los niños también perciben la situación, independientemente de la edad que tengan, de manera que es conveniente platicar con ellos acerca del problema del consumo del padre, hermano, madre o de otro familiar y tomar en cuenta lo que ellos piensan o sienten acerca de esta situación.

Platiqué abiertamente del consumo de alcohol y drogas en la familia, incluso con los niños

- *Escúchelos con atención y aclare sus dudas; si no sabe cómo hacerlo, busque ayuda profesional (Consulte a un psicólogo o un orientador. Al final de este folleto encontrará un directorio de instituciones o líneas de ayuda).
- *Manténgase informado(a) acerca de alcohol y/o drogas. Así le resultará más fácil hablar del tema con sus hijos.
- *Consulte información adecuada a la edad de los niños. Hágalos partícipes de la búsqueda de información.
- *Utilice un lenguaje claro y sencillo al comunicarse con ellos. Evite expresiones negativas que no los ayudan a comprender el problema; por ejemplo: “tu papá es un vicioso”
- *Evite tomar partido ante la situación o poner a los hijos en contra de la persona que consume; por ejemplo: “tu mamá bebe porque no nos quiere”.
- *Enseñe a sus hijos a no sentirse avergonzados por el consumo de su familiar.
- *Ayúdelos a entender que las adicciones son una enfermedad que puede atenderse en centros especializados de tratamiento.

A continuación se incluye el relato de Rafael, padre de un consumidor de drogas, quien comparte su experiencia al tratar de emplear formas más consistentes de enfrentar el consumo de su hijo analizando sus ventajas y desventajas

“Pasaron muchos años antes de que mi esposa y yo nos decidiéramos a buscar ayuda por el consumo de drogas de nuestro hijo. Nos sentíamos muy desorientados, usted sabe, la gente dice que las personas que consumen drogas, “son viciosas y son de lo peor”. Por eso, al principio no queríamos que nadie se enterara. Mi esposa era la que más cargaba con el problema. Tampoco queríamos internarlo en una granja porque nos han dicho que ahí maltratan mucho a los muchachos.

Fue una amiga de mi esposa, una vecina, quien nos recomendó ir al centro de ayuda. Junto con mi esposa analizamos cómo le habíamos hecho para enfrentar el consumo de mi hijo y ambos nos dimos cuenta de que necesitábamos información que nos ayudara a entender mejor la situación y también que teníamos que buscar lugares adecuados para atender a nuestro hijo. De ahí en adelante seguimos buscando información por todos lados y afortunadamente no ha faltado quien nos eche la mano. Algunas personas nos han dado buenos consejos; otras más nos han dicho que podemos contar con ellos, familiares, amigos, cada uno, con su granito de arena. Y así, poco a poco nos hemos dado cuenta que no estábamos tan solos como creíamos

Nuestro hijo sigue consumiendo pero ya no es tan frecuente como antes. Cuando él vio nuestro cambio en la forma de tratarlo, nuestra comunicación con él mejoró, cuando nos dimos cuenta de que nosotros también teníamos que poner de nuestra parte, no sobreprotegiéndolo ni solapando su consumo pero sí hablándole claro y sin gritos, poniéndole reglas y condiciones.

Aunque nos ha costado mucho trabajo, nos sentimos mejor de esta manera. Antes pensábamos que todo dependía de que dejara de consumir y nos la pasábamos encima de él; mientras él se sentía tan presionado que se drogaba más”.

Como puede apreciarse, en la experiencia de Rafael es interesante observar el esfuerzo que hace junto con su esposa para responder al consumo de su hijo y el compromiso que ambos asumen como pareja para tratar de enfrentar mejor la situación: buscan ayuda e información especializada, amplían su red de apoyo y no esperan a que su hijo decida dejar de consumir para comenzar a lograr cambios que los ayuden a sentirse mejor. Aún cuando Rafael reconoce que su hijo sigue consumiendo drogas, el hecho de que las cosas hayan mejorado indica que las acciones que han emprendido los padres van en la dirección correcta.

Para finalizar se incluye una serie de preguntas frecuentes que los familiares plantean frente al consumo de alcohol o drogas de una persona cercana. Analice y reflexione acerca de las respuestas, le ayudarán a tomar mejores decisiones respecto del consumo de su familiar.

» PREGUNTAS MÁS FRECUENTES DE LOS FAMILIARES ACERCA DEL ALCOHOL Y LAS DROGAS



1) ¿Qué hago si mi hijo adolescente no quiere recibir tratamiento?

Es común que los adolescentes se nieguen a recibir algún tipo de ayuda para disminuir el uso de alcohol o de drogas. Muchos de ellos no son muy conscientes de los riesgos que conlleva el abuso en el consumo. Por eso es muy importante que usted logre acercarse a su familiar para conocer sus razones para el consumo.

Tal vez usted considere que ya ha intentado hablar con su familiar de todas las maneras posibles. Si no ha obtenido resultados, reflexione sobre la manera como lo hizo; quizá no fue la forma más apropiada, tal vez la comunicación no se dio porque alguno de los dos estaba enojado o alterado, quizás hubo acusaciones o reproches de algún tipo. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias que podrán ayudarlo a establecer un diálogo con su familiar y sensibilizarlo para que juntos busquen atención especializada.

2) ¿Cómo comenzar a hablar del tema de las drogas con mi familiar?

El diálogo y la comunicación son herramientas que pueden ayudarle a expresar sus dudas e inquietudes acerca del consumo a su familiar.

*El primer paso es lograr un acercamiento con su familiar. Tome la iniciativa y manifieste directamente su interés de hablar con él/ella. (Por ejemplo, si es padre/madre de un adolescente, podría decirle lo siguiente: "Hijo, quiero hablar contigo sobre algo que me preocupa mucho".)

*Busque el momento y el lugar adecuados para hablar con su familiar. Si su familiar argumenta que no tiene tiempo, entonces acuerde con él/ella una fecha específica en la cual ambos puedan hablar con tranquilidad y sin prisas sobre el tema.

*El mejor momento para hablar es cuando usted y su familiar se encuentren tranquilos y relajados. Recuerde que si usted comienza a enojarse o a exaltarse, difícilmente podrá establecer un diálogo. Tampoco ayuda el hecho de tratar de hablar cuando su familiar se encuentra bajo los efectos de alguna sustancia.

*Busque el espacio adecuado donde puedan hablar sin interrupciones. Inténtelo incluso fuera de la casa (por ejemplo, en el parque, en un café, etcétera).

*Expresé abiertamente cómo se siente ante la situación. Manifieste su preocupación

y desacuerdo por su manera de consumir. Evite emplear reclamos y elevar el tono de voz. Aproveche este momento para manifestarle lo que significa para usted el hecho de que él/ella consuma alcohol o drogas. No espere respuestas por parte de su familiar; en este primer momento, usted manifieste tranquila y abiertamente cómo se siente por la situación de consumo.

*Trate de establecer acuerdos claros que beneficien a ambos en relación con el consumo. Recuerde que esta conversación tiene como finalidad lograr cambios referentes al consumo de su familiar y es un compromiso que ambos tienen que cumplir. Una buena idea podría ser comenzar a utilizar una forma de enfrentamiento que combine la asertividad, el control y el apoyo. Esta forma de respuesta ha sido útil para los padres de consumidores adolescentes. A continuación se incluye, a manera de ejemplo, el testimonio de un familiar que utiliza esta forma combinada de enfrentamiento para establecer un acuerdo con su hijo adolescente respecto de su forma de consumo.



Me siento muy preocupada porque últimamente has estado consumiendo más. Te he notado más delgado y demacrado. Tú no eras así. Antes tenías mucha energía para hacer las cosas y eras muy alegre; ahora todo te molesta y te aíslas más de nosotros. Todo esto me tiene muy afectada, así que tenemos que hacer algo al respecto pues no estoy dispuesta a aceptar más que sigas consumiendo drogas.

(Respuesta asertiva)

Creo que los dos necesitamos ayuda para enfrentar este problema y lo mejor sería buscar algún lugar, no sé... un centro de ayuda donde nos orienten mejor para tratar de hallar una solución. Yo puedo averiguar, podemos ir juntos y comenzar a buscar los lugares más adecuados para nosotros; en fin, estoy dispuesta a muchas cosas pero tú también tienes que poner de tu parte. Por lo pronto, no quiero que llegues drogado a la casa y creo que es un buen momento para que retomes las actividades que antes te gustaban tanto, o ¿Qué otras acciones se te ocurren para que dejes de consumir?

(Respuesta de control-apoyo)

En el ejemplo anterior, la madre del adolescente le dice a su hijo: "no quiero que llegues drogado a la casa". Al igual que lo hace la madre del adolescente, es importante que usted establezca límites claros pero no excesivos, de acuerdo con la situación de consumo que presente su familiar. No es realista pedirle a una persona que lleva veinte años consumiendo drogas que deje de consumirlas al día siguiente.

* También es importante que usted logre un buen balance o equilibrio en la manera de hacer frente al consumo. El continuar siendo sobreprotectora y tolerante con su familiar no es ninguna forma de apoyo, como tampoco lo es en forma autoritaria y tratarlo con mano dura. Sólo al ser firme y consistente en relación a las metas que ambos propongan podrá ayudarlos más al establecer con claridad lo que sucederá si estas metas no se cumplen. Si usted siente dificultad para establecer reglas a su familiar, porque usted también bebe o consume drogas, nunca es tarde para que solicite ayuda para sí mismo(a).

* Motive a su familiar a que realice actividades que no estén relacionadas con el consumo.

* Trate de acercarse más a su familiar, trate de convivir más, conozca más acerca de sus actividades, amistades e intereses. No se trata de invadir su privacidad sino de respetar su espacio.

3) ¿Qué sucederá si mi familiar quiere seguir consumiendo drogas?

Si su familiar se niega a recibir ayuda para atender su problema de consumo de alcohol y/o drogas, y además ha observado que éste ha estado aumentando, es probable que esté expuesto a una serie de riesgos que pueden afectar su salud. En caso de que su familiar sea una persona adulta, usted tendrá que aceptar o asumir su decisión de seguir consumiendo. El apoyo que podrá brindarle es poner a su alcance información sobre los centros de atención donde podrían ofrecerle ayuda en caso de que su familiar decida recibirla. Si su familiar es un menor de edad, usted tiene mayor control sobre la situación. Podrá brindarle su apoyo pero, al mismo tiempo, tratar de aprender a establecer límites claros respecto de su consumo. Si no sabe cómo hacerlo, acuda a lugares donde puedan brindarle orientación. Al final de este folleto encontrará un directorio de instituciones a las cuales puede recurrir en caso de necesitarlo.

4) ¿Qué hacer si mi familiar está intoxicado por el consumo de sustancias?

Se trata de una emergencia que hay que atender lo más pronto posible. Recorra a las instituciones de salud más cercanas para que su familiar reciba atención médica inmediata. Si usted solicitó un médico o una ambulancia a su domicilio, puede hacer lo siguiente mientras espera su llegada:

1. Si la persona está inconsciente, aunque aún respire bien y tenga buen pulso, no debe darle nada para beber. Evite tenerlo de espaldas; en lugar de ello, colóquelo de costado para evitar que se ahogue en caso de que vomite.
2. Si observa que la piel de su familiar se torna azul y tiene dificultades para respirar o ya no respira, haga lo siguiente:
3. Dele respiración artificial, boca a boca, hasta la llegada del médico o de la ambulancia, o bien, hasta que se reanude la respiración normal. Esto es muy importante porque, en caso de paro respiratorio, la muerte podría sobrevenir en unos minutos.

5) ¿Qué tan efectivo puede ser llevar a mi familiar a una granja para que deje de consumir?

Muchas personas consideran que internar a los familiares consumidores de alcohol o drogas es la única alternativa posible de atención. Esto es falso ya que existen diferentes opciones de tratamiento, dependiendo del tipo de consumo que se trate. No todas las personas consumen de igual manera. Es importante distinguir entre las principales formas de consumo que existen. A continuación describimos las más importantes.



Consumidores experimentales:

Son aquellos que utilizan las drogas en unas cuantas ocasiones, a veces por curiosidad, para conocer sus efectos. Este tipo de consumidores suelen ser principalmente los adolescentes. Dado que es un consumo inicial, los problemas de salud y de otro tipo no son tan evidentes. Sin embargo, esto no significa que nada pueda hacerse al respecto; por el contrario, la atención que se requiere en estos casos es buscar una orientación familiar y psicológica en la cual se incluyan estrategias preventivas orientadas a disminuir los riesgos en el consumo y otros problemas asociados con el mismo.

Consumidores que presentan problemas ocasionados por el uso, abuso y dependencia de sustancias:

Por ejemplo, daños físicos y emocionales, accidentes, violencia intrafamiliar, etcétera. En estos casos se requiere que el familiar reciba atención especializada en un centro de tratamiento. El tratamiento puede incluir atención de tipo farmacológica y/o ambulatoria; incluso pueden buscarse programas para que los consumidores aprendan a modificar su forma de consumo sin descuidar sus actividades (laborales, familiares, comunitarias, etcétera.)

Tome en cuenta el consumo que presenta su familiar para tomar la decisión de acudir a un centro de atención. En la actualidad existen diversas opciones de atención que su familiar puede recibir y de las cuales puede obtener muchos beneficios. Algunas de ellas son gratuitas. Si tiene dudas, acuda con personal de salud especializado para que le oriente acerca del tratamiento más indicado de acuerdo con las características de consumo que presenta su familiar.

6) ¿Qué hacer en caso de que existan otras problemáticas en la familia?

Los problemas de consumo de alcohol o drogas afectan no sólo a las personas que consumen sino a quienes las rodean. Estas son las principales situaciones que suelen presentarse en la familia:

¿Qué hacer si existe algún problema de violencia en el hogar?

La dinámica familiar puede verse alterada por los problemas de consumo de sustancias si se presentan incidentes de violencia de cualquier tipo: física, psicológica, sexual, económica, etcétera.

Si usted enfrenta este tipo de situaciones como consecuencia del consumo de su familiar, es muy importante que solicite ayuda.

Consulte el directorio de instituciones que incluimos al final del folleto y elija los lugares donde se brinda asesoría legal y psicológica que se encuentren más cercanos a su domicilio. Póngase en contacto con ellos, ahí le brindarán el apoyo que usted necesita para atender su situación específica.

Incluso si su familiar que consume es quien requiere asesoría legal, le sugerimos que tenga a la mano el número telefónico de SAPTEL (53-95-06-60). Ahí le proporcionarán direcciones y teléfonos de instituciones públicas, privadas y sociales donde pueden ofrecerle asesoría jurídica.

¿Qué hacer si mi familiar que consume está interesado en buscar tratamiento?

Consulte el directorio de instituciones para obtener información sobre los centros que se localizan en la Ciudad de México y zona metropolitana. Incluimos diferentes alternativas de atención pública, privada y social a las cuales puede recurrir de acuerdo con sus necesidades. En estos lugares encontrará ayuda adicional para hacer frente a problemáticas específicas, como atención a personas infectadas por el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) o abuso sexual. También se ofrecen servicios adicionales, como terapia individual, grupal y familiar. Conserve este directorio, puede serle de utilidad en algún momento e incluso puede compartir esta información con otras personas que lo necesiten.

7) ¿Dónde puedo consultar información especializada sobre alcohol y drogas?

Es común que los familiares se sientan muy desorientados respecto de los lugares donde pueden obtener información veraz acerca del alcohol y las drogas. Aquí le proporcionamos datos de algunas instituciones a las cuales puede acudir y donde puede conseguir libros, folletos e información acerca de las adicciones.

AYUDA PARA FAMILIARES DE CONSUMIDORES DE ALCOHOL Y DROGAS EN INTERNET.

Este programa está basado en la investigación desarrollada por el Instituto Nacional de Psiquiatría y tiene como objetivo ofrecer ayuda a las personas que están afectadas o preocupadas por el consumo de alcohol y drogas de un familiar cercano. La intervención se compone de cinco pasos que están diseñados para disminuir la tensión ocasionada por esta situación y fortalecer emocionalmente a los familiares para que puedan enfrentar el problema de la mejor manera posible: Este programa es gratuito y está disponible en la dirección siguiente:

<http://www.familiayadicciones.org.mx/>

» INSTITUCIONES QUE OFRECEN INFORMACIÓN Y SERVICIOS SOBRE ADICCIONES

Acércate a tu Centro Nueva Vida más cercano.

*CONSEJO NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES (CONADIC).

Centro de Orientación Telefónica: 018009112000, donde puede solicitar información sobre opciones de tratamiento localizadas en la entidad donde vive. www.conadic.gob.mx

*CENTRO DE AYUDA AL ALCOHÓLICO Y SUS FAMILIARES (CAAF).

Teléfonos: 57020738 y 2616 4512. mtorruco@imp.edu.mx

*CENTRO ACASULCO, FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM.

Ofrece servicios de hospitalización parcial, consulta externa, psiquiatría, psicología, trabajo social, enfermería, servicios médicos, de rehabilitación y de apoyo. Teléfonos: 56583911 y 56583744

*CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (CIJ).

Teléfono: 52-12-12-12 www.cij.gob.mx

*CENTRO DE INFORMACIÓN EN SALUD MENTAL Y ADICCIONES DEL INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRA "RAMÓN DE LA FUENTE" (CISMA)

cisma@imp.edu.mx

*FAMILIAS ANÓNIMAS SERVICIOS GENERALES EN MÉXICO, A.C.

Tel.5512-3157

www.familiasanonimas.org.mx

Lecturas recomendadas:

*Natera, Guillermina, Tiburcio M, Mora J, Orford, J. (2009). Apoyando a familias que enfrentan el consumo de alcohol y drogas. México, Editorial Pax, Instituto Nacional de Psiquiatría.

*Tiburcio, Marcela, Natera G, Mora J, Medina P, Orford, J. (2009). Cómo ayudar a familias a enfrentar el abuso de alcohol en zonas rurales. México, Editorial Pax, Instituto Nacional de Psiquiatría.

LA INFORMACIÓN DEL FOLLETO ES MUY VALIOSA, PUEDES PRESTARLO O REGALARLO PERO NO LO TIRES.

Este folleto es resultado de la investigación: "COMO ENFRENTAN EL CONSUMO DE ALCOHOL LAS FAMILIAS EN MÉXICO" dirigida por Guillermina Natera. INPRF

Cómo citar este folleto : Jazmin Mora; Guillermina Natera; Marcela Tiburcio, Faribia López, (título del folleto) Orientación para las familias. México Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. La primera edición fue apoyada por la Fundación Gonzalo Río Arronte.

Centro de Orientación
Telefónica
01 800 911 2000

www.gobiernofederal.gob.mx
www.conadic.gob.mx
www.dif.sip.gob.mx/nuevavida/

