UNITED BEHAVIORAL HEALTH

# Equilibrio de Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

septiembre de 2011

## El Camino hacia la Recuperación

### Cómo Ayudar a un Ser Querido a Lidiar con un Trastorno por Consumo de Sustancias

**Cuando un ser querido tiene un problema de abuso de sustancias, puede sentir temor. Los problemas que se crean no se limitan a la persona que consume drogas o alcohol. Es difícil para los familiares y amigos saber cómo pueden ayudar.**

Puede apoyar a su ser querido para que encuentre el tratamiento adecuado y se recupere. Igualmente importante es que usted también se cuide. Pida ayuda si siente que su vida está desequilibrada o si se da cuenta de que cuidar a la persona está absorbiendo su vida.

#### Cómo Ayudar a un Ser Querido a Recuperarse

- Infórmese sobre el abuso de sustancias y su tratamiento.
- Averigüe de qué manera el abuso de sustancias afecta a la familia.
- Aliente a su ser querido a hablar con usted o con un terapeuta o asesor, o que encuentre otras salidas para expresar sus sentimientos.
- Ayude a su ser querido a evitar las personas, los lugares o las actividades que pueden desencadenar el deseo de consumir la sustancia. Algunas de estas cosas son difíciles de evitar, por ejemplo, si el cónyuge también consume. Apoye a su ser querido a enfrentar estos desafíos y a realizar cambios.
- Ayúdelo a encontrar y mantener actividades programadas, especialmente durante los momentos en que pueda consumir, por ejemplo, por la noche después del trabajo.

#### Intervención

Muchas personas que abusan de sustancias niegan tener un problema. A través de una intervención, la familia y los amigos pueden reunirse y ayudarles a reconocer el impacto que tiene el consumo en ellos mismos y en los demás. Presentan la realidad del abuso de sustancias sin prejuicios y con afecto, para tratar de quebrar la negación que pueda estar impidiendo que la persona busque tratamiento.[1] La participación de un profesional en abuso de sustancias ayuda a la familia a prepararse para el tratamiento adecuado después de una intervención exitosa.

Ayudar a un ser querido a recuperarse del abuso de sustancias suele ser un desafío. Pero no tiene por qué hacerlo solo. UBH está aquí para ayudarle. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida (vea *Recursos*).

## SEAP

Llame sin cargos en cualquier momento al

(800) 692-7459

(800) 824-4306 TDD

o visite

www.liveandworkwell.com

código de acceso: Pennsylvania

## ¿Está Preocupado por un Compañero de Trabajo?

Indicios de que un compañero de trabajo puede tener un problema de abuso de sustancias:

- Llega tarde o falta al trabajo con frecuencia
- No termina correctamente el trabajo o no lo hace a tiempo
- No presta atención
- Se olvida las cosas
- Pide a los compañeros de trabajo que lo cubran cuando no cumple o se ausenta
- Está cansado constantemente

No cubra las conductas que puedan ser consecuencia del abuso de sustancias. Tampoco permita que un compañero de trabajo ponga en peligro su salud o seguridad. Si un compañero de trabajo amenaza su seguridad, dígaselo inmediatamente a su supervisor. Si ve a un compañero de trabajo drogarse o traficar drogas en el trabajo, dígaselo a su supervisor lo antes posible. Si un compañero de trabajo le pide ayuda, recomiéndele que se ponga en contacto con SEAP.

# Cómo Evitar la Perjudicial Codependencia

Si le preocupa el problema de abuso de sustancias de un ser querido, usted puede cumplir una función importante en la recuperación. Sin embargo, si usted trata las necesidades del consumidor como si fueran más importantes que las suyas, puede sufrir de algo conocido como "codependencia" o "coadicción". Esto puede ponerlo en una situación poco saludable.

Comienza cuando usted trata de solucionar el problema, aparentemente una buena idea, pero sus intentos no dan resultado.[2] Entonces se esfuerza más en hacer las mismas cosas más seguido y con más intensidad, sin que la situación mejore. Usted siente ira, frustración, ansiedad o culpa. También puede comenzar a padecer problemas de salud mental e incluso físicos como resultado del estrés crónico.

Para evitar la coadicción o para superarla, debe aceptar su impotencia ante la adicción, comprender que usted no puede controlarla, y desconectarse de los síntomas de la adicción de su ser querido.[2]

## Consejos Saludables para Ayudar a Su Ser Querido

- Fije límites en su relación. Por ejemplo, rehúsese a pasar tiempo con su ser querido cuando esté bajo los efectos de las drogas o el alcohol.
- No lo ayude de ninguna forma que pudiera promover o continuar el abuso. Por ejemplo, no invente excusas por el comportamiento de su ser querido mientras esté drogado o alcoholizado ni le preste dinero que pudiera usarse para comprar drogas o alcohol.
- Exprese su preocupación el día posterior a la borrachera o el consumo de drogas. Describa sus sentimientos: "Me importas mucho y me preocupa cómo te están afectando las drogas y el alcohol". NO le diga alcohólico o adicto a su ser querido.
- Hágale saber que cuenta con usted cuando esté dispuesto a recibir ayuda. Si no puede llegar a esa persona, no es su culpa. Dé un paso atrás y déle espacio para que se dé cuenta solo de que necesita ayuda; nunca pierda la esperanza en esos momentos difíciles.
- Aliente a su ser querido a hablar con un profesional de salud mental o abuso de sustancias. Hable personalmente con el profesional acerca de cómo puede seguir brindando apoyo cuando la persona se resista a buscar ayuda.

## Considere los Grupos de Apoyo

AlAnon, Families Anonymous y otros grupos pueden ayudarle a afrontar el abuso de sustancias de un ser querido y evitar la codependencia. Por lo general, estos grupos están integrados por familiares y amigos de personas que abusan de sustancias, y comparten sus experiencias para ayudarse entre sí a superar problemas frecuentes. No hay que pagar nada y las reuniones son confidenciales. Comuníquese con nosotros para encontrar un grupo de apoyo cercano.

## Recursos

United Behavioral Health

www.liveandworkwell.com

- Visite los Centros de Condiciones de Salud Mental Alcohol & Drug Abuse/ Dependence (Dependencia/ Abuso de Alcohol y Drogas) para ayudar a sus seres queridos, incluidos los niños y adolescentes.

La información, el asesoramiento, los tratamientos y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Algunos tratamientos pueden o no estar cubiertos por su plan de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. UBH no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental.

1 Johnson, Vernon E. *Intervention.* City Center, MN: Hazelden Foundation. 1986.
2 Gorski, Terence y Merlene Miller. *Staying Sober: A Guide for Relapse Prevention.* Independence, MO: Herald House/Independence Press. 1986.

United Behavioral Health

© 2011 United Behavioral Health SEAP-1109S