

ADICTALIA, RED NACIONAL DE CENTROS DE
DESINTOXICACIÓN EN ESPAÑA

USO, ABUSO Y DEPENDENCIA

Entiende la enfermedad de la
adicción



adictalia.es

Red Nacional de Apoyo y
Soluciones para Adicciones

Comprender la diferencia entre **uso, abuso y dependencia** es el primer paso para entender la enfermedad de la adicción: **no todo consumo es igual**, y reconocer en qué punto se encuentra nuestro ser querido nos permite actuar de manera más informada y efectiva.

Estas tres categorías no son compartimentos cerrados, sino **un continuo que puede evolucionar con el tiempo**. Identificar en qué etapa se encuentra la persona es fundamental para saber qué tipo de ayuda necesita y cómo podemos acompañarla desde la familia.



Esta guía tiene un objetivo claro: servir a las personas y familias para que tengan una **imagen clara y práctica de estas tres etapas**.

Solo así serás capaces de identificar señales de alerta, entender el proceso de la adicción y saber cuándo y cómo buscar ayuda profesional.

1. El Uso: consumo sin consecuencias

El uso de sustancias o conductas refiere al consumo ocasional que no genera consecuencias negativas para la persona, o que ésta no las percibe en su vida cotidiana. Es importante entender que no todo consumo implica un problema, aunque siempre conlleva un riesgo potencial.

- **Consumo ocasional y controlado:** La persona bebe una o dos copas de vino de vez en cuando, consume marihuana esporádicamente o apuesta en un casino de manera puntual para divertirse con amistades.
- **Sin impacto en la vida diaria:** El consumo no interfiere con las obligaciones laborales, familiares o sociales de la persona.
- **Ausencia de dependencia física o psicológica:** No existe una necesidad compulsiva de consumir ni malestar cuando no se consume.
- **Percepción de control:** La persona siente que puede dejar de consumir cuando quiere, sin esfuerzo significativo.

El uso no implica necesariamente un problema, pero es el punto de partida del continuo que puede derivar en abuso o dependencia. Por ello, la prevención y la educación son fundamentales desde esta etapa.

2. ¿Cuándo el uso puede volverse problemático?

Aunque el uso en sí mismo no es una enfermedad, existen factores de riesgo que pueden acelerar la transición hacia el abuso o la dependencia. Conocerlos ayuda a las familias a estar atentas y actuar a tiempo.

- **Factores genéticos y biológicos:** Antecedentes familiares de adicción aumentan la vulnerabilidad.
- **Factores psicológicos:** Ansiedad, depresión u otros trastornos mentales pueden impulsar un mayor consumo.
- **Factores sociales y ambientales:** Entornos donde el consumo es normalizado o presión del grupo de iguales.
- **Edad de inicio:** Cuanto más temprano comienza el consumo, mayor es el riesgo de desarrollar dependencia.

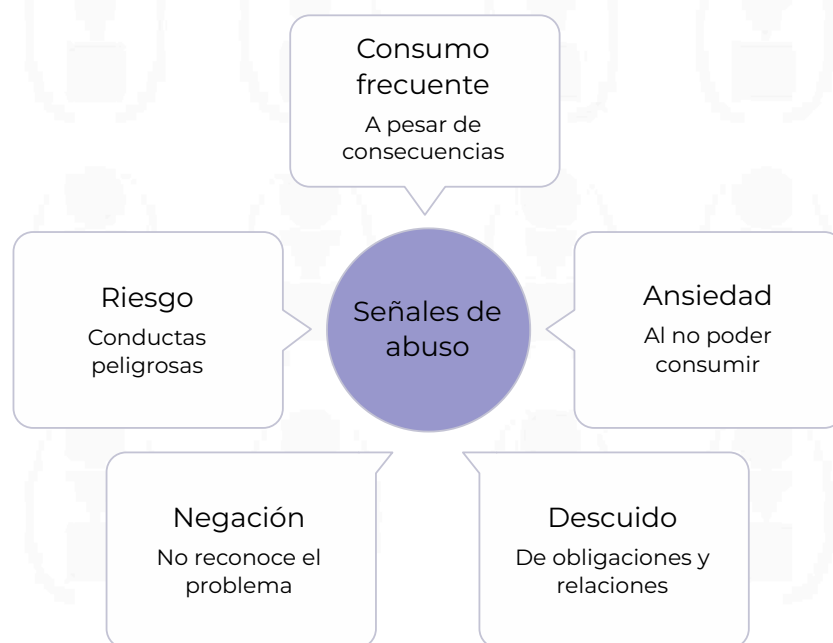
Hoy es un buen día para empezar una nueva historia

 900 525 727

3. El Abuso: cuando el consumo se vuelve problemático

Se habla de abuso o uso problemático cuando la persona realiza un consumo continuado que le acarrea resultados perjudiciales y que, a pesar de ello, lo sigue haciendo. La clave aquí es la persistencia del consumo a pesar de las consecuencias negativas.

- **Consumo continuado con consecuencias:** La persona sigue consumiendo aunque esto le genera problemas en su vida personal, laboral o social.
- **Desatención de obligaciones:** Usar el móvil para apostar de forma insistente y desatender responsabilidades, o beber hasta embriagarse de manera recurrente.
- **Señales de alarma psicológica:** Ansiedad cuando no se puede consumir, irritabilidad, cambios de humor relacionados con el consumo.
- **Riesgo para la seguridad:** El consumo puede incidir en el riesgo de sufrir accidentes o tomar decisiones peligrosas.



Cómo identificarlo como familia:

- **Con calma y sin juicios:** Observa los patrones de consumo sin confrontaciones agresivas.
- **Documentando cambios:** Anota cambios de comportamiento, humor o cumplimiento de responsabilidades.
- **Buscando apoyo profesional:** Consulta con un especialista antes de actuar, para recibir orientación adecuada.

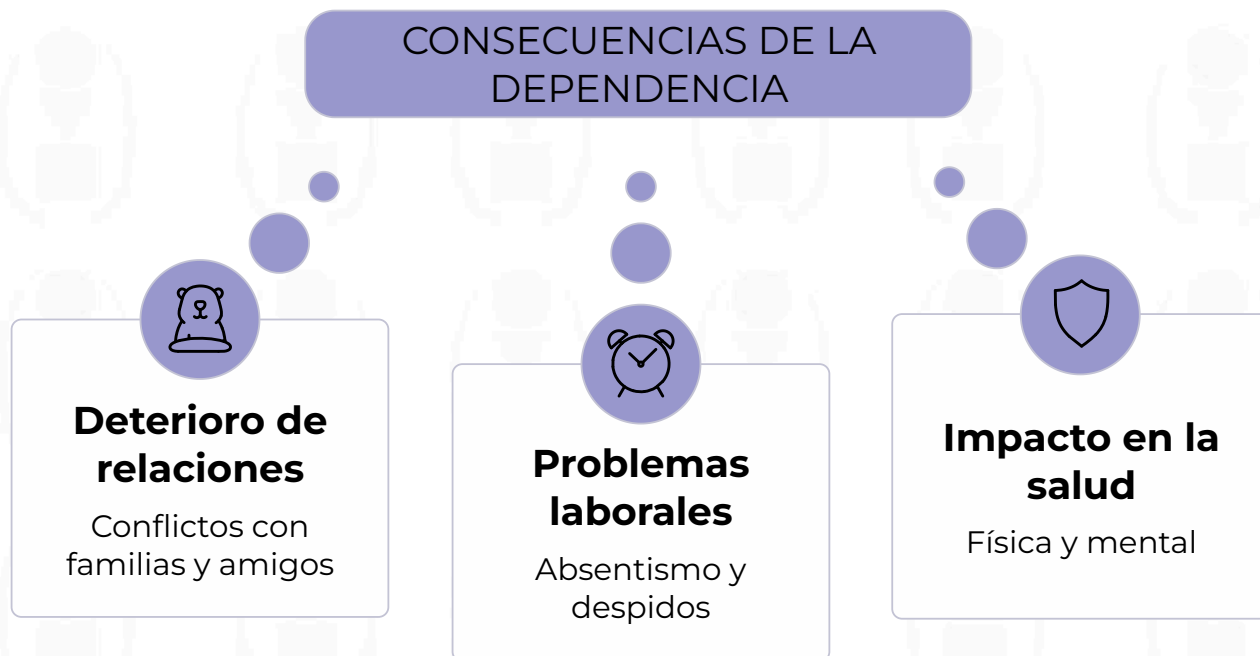
Hoy es un buen día para empezar una nueva historia

 900 525 727

4. La Dependencia: la enfermedad de la adicción

La dependencia, o adicción, se desarrolla con el tiempo de exceso continuado de consumo de sustancias o comportamientos. Es un patrón de conducta que conforma consecuencias negativas significativas para la vida de la persona, afectándola de manera estructural.

- **No requiere consumo diario:** La dependencia puede darse también con el uso intermitente o incluso con excesos solo los fines de semana, como emborracharse todos los fines de semana manteniendo la sobriedad de lunes a viernes.
- **Afectación estructural de la vida:** La adicción impacta profundamente en las relaciones personales, el trabajo, la salud física y mental, y la economía de la persona.
- **Pérdida de control:** La persona no puede dejar de consumir aunque quiera, o lo intenta repetidamente sin éxito.
- **Tolerancia y abstinencia:** El cuerpo y la mente se adaptan al consumo, necesitando cada vez más para obtener el mismo efecto, y generando malestar al no consumir.



Cuando la dependencia aparece, la familia no puede resolver el problema sola. La adicción es una enfermedad que requiere tratamiento profesional especializado. Reconocerla como tal es el primer paso para buscar la ayuda adecuada.

5. Cómo actuar como familia en cada etapa

El papel de la familia es diferente según la etapa en la que se encuentre el ser querido. No es lo mismo acompañar a alguien en una etapa de uso que a alguien con una dependencia consolidada. Adaptar la respuesta familiar a cada momento es clave para ser realmente de ayuda.

- **En la etapa de uso:** Fomentar la prevención, la comunicación abierta y la educación sobre los riesgos del consumo. No normalizar ni minimizar.
- **En la etapa de abuso:** Expresar preocupación con calma y sin juicios, establecer límites claros y buscar orientación profesional para saber cómo intervenir.
- **En la etapa de dependencia:** Buscar ayuda profesional especializada de manera urgente. La familia no puede ni debe intentar resolver la adicción sola.
- **En todas las etapas:** Cuidar la propia salud emocional como familiar. El agotamiento y la codependencia no ayudan a nadie.
- **No imponer, sino acompañar:** La decisión de buscar ayuda siempre debe partir de la persona con el problema, aunque la familia puede crear las condiciones para que esa decisión sea posible.
- **Ejemplo de mensaje claro:** *"Estamos aquí para apoyarte cuando decidas pedir ayuda. Mientras tanto, no podemos seguir cubriendo las consecuencias de tu consumo."*
- **Evitar la sobreprotección:** Resolver las consecuencias del consumo por la persona refuerza la adicción y retrasa la búsqueda de ayuda.

Ejemplo práctico:

- *"Veo que tu consumo está afectando tu trabajo y tus relaciones. Quiero que sepas que te quiero y que estoy dispuesto a acompañarte a buscar ayuda profesional."*
- *"No voy a darte dinero que pueda usarse para consumir, pero sí te acompañaré a tu primera cita con el especialista."*

6. Cuándo y cómo buscar ayuda profesional

Reconocer que el consumo de un ser querido ha cruzado la línea del uso al abuso o la dependencia es el primer paso. El segundo, y más importante, es saber cuándo y cómo buscar ayuda profesional especializada.

- **Ante cualquier señal de abuso:** No esperes a que la situación empeore. Consultar con un profesional en las primeras etapas aumenta significativamente las posibilidades de éxito.
- **Ante la dependencia confirmada:** La adicción es una enfermedad que requiere tratamiento médico y psicológico especializado. No es una cuestión de voluntad.
- **Busca centros especializados:** Los centros de desintoxicación y rehabilitación ofrecen programas adaptados a cada tipo de adicción y a cada persona.
- **Apóyate en recursos para familias:** Existen grupos de apoyo y terapia familiar que ayudan a los familiares a gestionar la situación sin caer en la codependencia.
- **No actúes solo:** La familia necesita también orientación profesional para saber cómo acompañar sin perjudicar el proceso de recuperación.

Recuerda:

La adicción no es una elección ni un defecto de carácter. Es una enfermedad que tiene tratamiento.

Buscar ayuda no es rendirse. Es el acto más valiente que puede hacer una familia.

En Adictalia estamos aquí para acompañarte en cada paso del camino.

ADICTALIA, RED NACIONAL DE CENTROS DE
DESINTOXICACIÓN EN ESPAÑA

USO, ABUSO Y DEPENDENCIA

Entiende la enfermedad de la
adicción