Tríptico.

Cinthya Anahi Vázquez Magaña.

- *Adicciones.*

Parcial I.

Fundamentos de enfermería III.

E.E.Q. Cecilia De la Cruz Sánchez.

Licenciatura en enfermería.

3° D

Pichucalco, Chiapas, México, 23 de Mayo de 2025.

¿Que hacer en caso de recaída?

- **Pedir visita con el médico de referencia** para tratar los posibles síntomas de abstinencia y trabajar para reanudar la abstinencia.
- **Parar el consumo:** Haber tenido un resbalón no significa que ya esté todo perdido. Cada consumo que se evita es un paso que ya se ha hecho de cara a la recuperación.
- **No automedicarse.**
- **Explicarlo a las personas de confianza.**
- **No tomar decisiones importantes relacionadas con otros temas**. Es normal sentirse mal en estos casos y hay que dejar pasar unos días para ver las cosas con perspectiva y no ser injustos con uno mismo.
- **No fustigarse.** Una adicción es un trastorno crónico y puede que haya recaídas. Quedarse enganchado en pensamientos negativos no ayuda. Eso sí, pasado unos días, hay que poder analizar la recaída para no cometer los mismos errores y aprender de la experiencia, ya que hay una parte muy importante que depende de uno mismo.
- **Intentar seguir hábitos saludables.** Aflojar el ritmo unos días, dormir las horas necesarias y comer de forma equilibrada. Ayuda a recuperarse antes físicamente y a sentir menos malestar general.

Tú puedes lograrlo

TE AYUDAMOS

"No importa cuan lento avances, siempre y cuando no te detengas."

Contactos

CENTRA Pichucalco
932 114 7234
Carretera Pichucalco-Juárez
km.1 Col. Ciudad Estratégica

ADICCIONES

¿Usted, un familiar o amigo depende de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico?

¿Qué son las adicciones?

Son una enfermedad crónica y recurrente del cerebro. Que se basan en la búsqueda de alivio a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas similares.

Síntomas.

Éstos variarán según la adicción que sufra el paciente y de sus características individuales de personalidad.

Dejamos algunos de los síntomas que se presentan en la mayoría de los casos de adicción:

- Pérdida de control del uso, con episodios de uso compulsivo que afectan a la vida en general de la persona.
- Estado de ánimo triste.
- Irritabilidad.
- Deterioro de la calidad de vida.
- Negación o autoengaño.
- Ansiedad.
- Obsesión.
- Inquietud o preocupación excesiva.
- Insomnio y otros trastornos del sueño.
- Sentimiento de culpabilidad.

Tipos de adicciones.

Las adicciones pueden clasificarse en dos grandes grupos de tipos:

1. Las dependientes de sustancias químicas, como la drogodependencia.
2. Las que donde el consumo se orienta a actitudes, comportamientos, relaciones con personas u objetos, conocidas como adicciones comportamentales o conductuales.

1

Adicciones a sustancias químicas o tóxicas

Cocaína.
Tabaco.
Cannabis.
Alcohol

2

Adicciones comportamentales o conductuales

Juego.
Sexo.
Compras.

Prevención.

Personal:

- Rechaza el consumo de cualquier sustancia tóxica.
- Evita conductas de riesgo.
- Expresa lo que sientes.
- Desarrolla tus habilidades para resolver problemas con confianza en ti mismo. Convive con tu familia, amigos y tu comunidad.
- Construye una escala de valores que le dé sentido a tu vida.
- Sigue estudiando y preparándote para la vida. Si ya trabajas, no abandones tu empleo.
- Practica algún deporte y mantén contacto con la naturaleza.

Social:

- Construir en la familia un ambiente de respeto y comunicación abierta, escuchando la opinión de todos los miembros.
- Establecer límites y normas básicas de convivencia para mantener el orden.
- Practicar relaciones interpersonales positivas.
- Comentar con la familia y amigos sobre cómo evitar las adicciones y las consecuencias de su uso.
- Brindar libertad y confianza para realizar reuniones en casa con familiares y amigos, así sabrán quiénes son y los gustos de cada uno.
- Evitar asociar las fiestas o convivencias con el consumo de alcohol y otras sustancias, así como con conductas de riesgo.
- Estipular horarios para actividades recreativas, el uso de videojuegos, Internet y redes sociales.

Conclusión.

Actualmente el problema de las adicciones, cada vez está teniendo mayor dimensión en la población, a tal grado que, está presentándose en edades muy tempranas y con sustancias cada vez más nocivas, llevando a una necesidad y/o dependencia descontrolada, acompañada por prácticas compulsivas de una o varias conductas, con la finalidad de satisfacer dicha necesidad, teniendo como consecuencia el deterioro significativo de la calidad de vida de la persona y su entorno. Afectando a sus amigos y familiares.

El uso repetido de drogas, cambia el cerebro y provoca adicción. Los cambios cerebrales en un adicto, pueden ser duraderos, por lo que la adicción a las drogas se considera una enfermedad "recurrente".

Por otro lado, las adicciones comportamentales o conductuales, pueden tener consecuencias devastadoras en la salud mental y física, así como en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico o laboral.

De manera general, podemos concluir que las adicciones, son “dependencias” con graves consecuencia, que deterioran, afectan y destruyen relaciones, la salud tanto física como mental y la capacidad de funcionar de manera efectiva.