

Cómo saber si alguien cercano tiene problemas con el alcohol o las drogas, y cómo podemos ayudar

28 mayo, 2021



[Por Estefanía Tello](#)

Carlos Boeck, psicólogo social, nos ayuda a identificar actitudes y/o comportamientos de quien está padeciendo algún tipo de adicción.

Identificar que una persona tiene problemas con el consumo de alcohol y/o drogas no suele ser nada fácil. Primeramente, porque la persona que atraviesa estas dificultades no suele pedir ayuda por miedo, vergüenza o también, por creer que no se trata de una adicción sino de una acción consciente. Y, por otro lado, puede que naturalicemos ciertas conductas que nos parecen inofensivas. Pero, ¿cómo saber si estamos frente a un

grave problema por el cual deberíamos buscar ayuda?

Primeramente, es importante entender que *la adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro*. Ésta se basa en la búsqueda del alivio a través del consumo o uso de sustancias u otras conductas similares. El desarrollo de esta conducta implica para la persona adicta la incapacidad de controlarlo, dificultad para abstenerse, deseo del consumo, disminución del reconocimiento de los problemas derivados de la adicción y en las relaciones interpersonales, así como una respuesta emocional disfuncional. Esto crea problemas en la vida de la persona adicta, mermando su calidad de vida.

Por tal motivo, Carlos Boeck, psicólogo social e integrante del Grupo Institucional de Alcoholismo (GIA), que funciona en el Hospital Victorino Tagarelli de San Carlos, nos ayuda a identificar si alguien cercano tiene problemas con el alcohol y/o las drogas , y cómo podemos ayudar.

-Carlos, ¿cómo darnos cuenta si alguien en casa tiene problemas de adicción?

Es importante que los padres, hermanos o familia en general sepan si ese integrante está consumiendo drogas o alcohol. Por ejemplo, como los jóvenes están llenos de cambios, están constantemente buscando, investigando y desafiando el probar cosas nuevas aunque tengan consecuencias nocivas; en ese momento no importa, ellos quieren desafiar, aunque sepan que puede ser perjudicial para su salud física y mental, ellos quieren pasar sus experiencias. Pero esto no es como una experiencia laboral que si no me gusta un trabajo me voy a otro, **el problema con las drogas y el alcohol es que hay tratamiento pero no retorno**. Un año y medio consumiendo cocaína es irreversible, y con el alcohol pasa lo mismo, aunque son diferentes los tratamientos.

-Cuándo una persona es adicta empieza a cambiar su personalidad, ¿qué actitudes comienzan a aflorar?

Podemos nombrar el egocentrismo, que es una actitud que predomina en las personas con adicciones. Comienzan a cambiar la forma de vincularse y relacionarse con el otro, y hasta se tornan más apáticos. Además, buscan pasar tiempo con quién compartir su consumo.

-Dijiste que por lo menos hay 10 detectores para poder identificar si hay alguien en casa consumiendo drogas y/o alcohol

Sí, por lo menos son 10. Podemos prestar atención para identificar estas señales y ayudar, ya que por lo general la tendencia del adicto es esconder el problema.

1-La primera es fijarnos **cómo huele**: el olor de las sustancias que consumen suele quedar impregnado en la ropa o en el pelo. Por eso, muchos están continuamente masticando mucho chicle, otros se aplican perfumes de manera exagerada, y se lavan constantemente las manos, pero en algún punto no pueden sacarse el olor completamente.

2-Otro detalle a tener en cuenta son los **ojos**: generalmente cuando consumís drogas los ojos se ponen rojos y aparece una mirada de somnolencia.

3-**Cambios en el humor** cuando consumen o no consumen: suelen estar molestos, gruñones, agresivos, y prefieren pasar tiempo a solas.

4-**Faltan medicamentos en casa**: quienes consumen drogas están siempre experimentando nuevas sensaciones, por eso muchas veces suelen tomar lo que encuentran en casa.

5-**Amistades poco saludables**: identificar quiénes son los amigos con los que sociabilizan. Las posibilidades a desarrollar hábitos nocivos se incrementan si pasan tiempo con personas que no son saludables, es decir, que también consumen.

6-Si hay **miembros en la familia** que se drogan y consumen alcohol, hay posibilidades que quienes vienen atrás sigan esos pasos, sobre todo cuando ven a sus padres o madres haciendo lo mismo. En cierto sentido, somos una copia de lo que vemos.

7-Otro punto es observar **cómo cumple sus responsabilidades**. Hay una tendencia a dejar el trabajo o la escuela, y hasta incluso los compromisos afectivos.

8-**Problemas financieros**: rápidamente se quedan sin plata para sostener su consumo. Piden prestado, trabajan y nunca les alcanza.

9-Identificar los **comportamientos**: las sustancias pueden hacer que una persona se convierta en otra rápidamente. Puede experimentar cansancio o agotamiento extremo, o por el contrario, tornarse violenta, agresiva, tóxica, manipuladora.

10-Hay que hacer una **valoración global**. Los jóvenes hoy viven una etapa delicada y llena de cambios; el consumo de las drogas es frecuente en estas edades, por eso los *padres deben estar alertas* a estas cuestiones porque una vez que entran es difícil sacarlos y su futuro va hacer de incierto. Después de leer estos detectores deben fijarnos si nuestros hijos han entrado y si es así, solicitar ayuda.

-¿Cómo podemos ayudar en caso de qué hayamos detectado que alguien cercano tiene problemas con el alcohol o las drogas?

Pueden escribir al correo electrónico: giamendoza2016@gmail.com o acercarse los días lunes a las 9:30 horas o a las 11 horas -tenemos dos grupos- al Hospital Tagarelli de San Carlos donde funciona el grupo GIA; allí se brindan talleres de rehabilitación. Puede asistir la persona adicta, familiares y/o amigos que deseen obtener herramientas para ayudar a afrontar esta problemática.