



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/abuso-de-sustancias-y-adiccion>

## **Abuso de sustancias y adicción**

Submitted on Oct 5, 2022

Image



To read this fact sheet in English, [click here](#).

Índice:

- [¿Qué significan estos términos?](#)
- [El consumo de sustancias controladas y el VIH](#)
- [Cómo saber si tiene un problema con el uso de sustancias controladas](#)
- [Lo que puede hacer](#)

El abuso de sustancias controladas y la adicción causan serios problemas con la salud para muchas personas, incluidas aquellas que viven con VIH. La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que el uso excesivo de alcohol resulta en tres millones de muertes cada año a nivel mundial. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU., alrededor del 6% de las personas mayores de 18 años beben en exceso y alrededor del 16% se dan atracones de alcohol en EE. UU.

En la última década, el impacto negativo del consumo de drogas ilícitas ha aumentado más rápidamente entre las mujeres que hombres alrededor del mundo. Según la OMS, casi 11 millones de personas alrededor del mundo se inyectan drogas. Casi 40 por ciento de ellas están viviendo con hepatitis C y alrededor del 10 % de transmisiones del VIH a nivel global se deben al uso de drogas inyectables.

Desafortunadamente, el [uso de opiáceos](#) (*en inglés*) (una clase de medicamentos sumamente adictivos que incluye la sustancia heroína, al igual que medicamentos legales por receta como la morfina) entre mujeres [embarazadas](#) en EE. UU. ha aumentado sustancialmente en los últimos años. Los bebés nacidos de mujeres que usan opioides pueden experimentar un síndrome llamado síndrome de abstinencia neonatal (NAS, por sus siglas en inglés). Los bebés con NAS a menudo tienen problemas digestivos, temblores, convulsiones, dificultad para dormir y dificultad para controlar la temperatura.

Es importante entender qué son el abuso de sustancias y la adicción, si le afectan a usted, y qué puede hacer para obtener ayuda si la necesita.

## ¿Qué significan estos términos?

Puede ser útil saber a qué se refieren las personas cuando hablan sobre el consumo de sustancias, el abuso de sustancias, la dependencia y la adicción.

**A veces, el cuerpo 'aprende' a tolerar una sustancia, por lo que se necesita más sustancia para obtener el mismo efecto.**

**Sustancia:** Cuando se usa con las palabras uso o abuso, “sustancia” generalmente se refiere a cosas como medicamentos recetados (sin incluir a los que se recetan para tratamiento de enfermedades crónicas como la diabetes o la presión alta, que no tienen potencial para ser abusados), medicamentos sin receta, drogas ilegales, alcohol y tabaco. Todas estas sustancias cambian la forma en que las personas se sienten, física y/o emocionalmente, cuando las toman.

**Consumo de sustancias:** Usar una sustancia simplemente significa poner esa sustancia en su cuerpo de alguna manera (por ejemplo, tragar, comer, beber, fumar, inhalar, inyectar la sustancia). Algunos ejemplos comunes de uso de sustancias incluyen: beber alcohol, inhalar una línea de cocaína, tomar una píldora recetada contra la ansiedad, fumar un cigarrillo o inyectar heroína.

**Abuso de sustancias:** Este término se utiliza para describir un patrón de consumo de sustancias que

implica problemas serios o consecuencias negativas en la vida del usuario. Estos problemas incluyen, entre otros, no ir al trabajo o a la escuela, problemas legales, dificultades en las relaciones con familiares o amigos, y uso de sustancias en situaciones peligrosas (por ejemplo, mientras conduce un automóvil).

**Dependencia:** Esta palabra se usa con más frecuencia para describir lo que sucede cuando el cuerpo se acostumbra a una sustancia en particular. A veces, el cuerpo "aprende" a tolerar una sustancia, por lo que se necesita más sustancia para obtener el mismo efecto. Esto se llama dependencia física y también significa que suspender repentinamente el uso de la sustancia probablemente cause síntomas de abstinencia. Si una sustancia se usa para aliviar la incomodidad emocional, también puede desarrollar dependencia emocional. A menudo, las sustancias que causan dependencia física se conocen como adictivas.

**Adicción:** Esta palabra se usa para referirse al abuso de sustancias que implica la pérdida de control (uso compulsivo), el uso continuo a pesar de las consecuencias dañinas y la negación (negarse a reconocer el problema). La adicción ahora se entiende como una enfermedad crónica (de larga duración) del sistema de recompensa y motivación del cerebro. El uso continuado de sustancias que alteran nuestra forma de sentir puede cambiar la química y el sistema eléctrico de nuestro cerebro. En otras palabras, la adicción NO ocurre solo porque alguien no tiene suficiente fuerza de voluntad.

Como con cualquier enfermedad, la vulnerabilidad a la enfermedad de la adicción difiere de persona en persona. Existen varios factores que pueden ponerle en riesgo de abusar o volverse adicto al alcohol y/o las drogas ilícitas:

- Abuso de sustancias o adicción en la familia
- Primer uso de drogas o alcohol a una edad temprana
- [Trauma](#), abuso, [violencia](#), o negligencia en la infancia
- Problemas emocionales, como la ansiedad y [depresión](#)

## El consumo de sustancias controladas y el VIH

Entonces, ¿cómo se relaciona el uso de alcohol, drogas ilícitas y medicamentos recetados con el VIH? Primero, el uso de sustancias puede aumentar la [transmisión del VIH](#) de las siguientes maneras. Para muchas personas, beber y usar drogas van de la mano con el sexo. Cuando las personas están bajo la influencia de drogas o alcohol, es más probable que tomen decisiones posiblemente dañinas y tengan [relaciones sexuales sin protección](#). Las personas que usan drogas también tienen más probabilidades de intercambiar sexo, incluso sexo sin condones u otras barreras, por drogas o dinero para comprar drogas. [Compartir jeringas y otro equipo para inyectar drogas](#) (*en inglés*) también puede transmitir el VIH, al igual que la hepatitis C.

El consumo de sustancias controladas también causa problemas a las personas que viven con el VIH. Cuando está bajo los efectos de las drogas o el alcohol, es más probable que se pierda las dosis de sus medicamentos contra el VIH y que tenga menos probabilidades de tomar sus medicamentos contra el VIH a medida que se los recetan (esto se llama [adherencia](#)). Como resultado, es posible que su cuerpo no reciba los medicamentos que necesita para mantener su sistema inmunitario saludable y prevenir la [resistencia](#) a los medicamentos.

El trabajo del hígado es desintegrar las drogas y las toxinas que entran al cuerpo. Si tomas medicamentos contra el VIH, especialmente inhibidores de la proteasa (IP) e inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósidos (ITINN), mientras usa drogas ilegales o alcohol, sus medicamentos contra el VIH "compiten" por la atención del hígado con la otra sustancia. Como resultado, tanto sus medicamentos contra el VIH como cualquier sustancia que haya tomado pueden tardar más tiempo en desintegrarse. Esto significa que puede tener niveles más altos de lo esperado de uno o ambos en su torrente sanguíneo. De la misma manera, una sobredosis de drogas

recreativas, medicamentos recetados o alcohol puede ser fatal. Habiendo dicho eso, no se recomienda que usted deje de tomar sus medicamentos contra el VIH si usted toma alcohol o usa drogas.

Por último, el abuso de sustancias controladas juega un papel importante en la [violencia entre parejas íntimas](#). Dado que experimentar violencia está vinculado a una toma de decisiones inadecuada y a una mayor asunción de riesgos, las mujeres que sufren violencia tienen más probabilidades de sufrir efectos negativos en la salud. Estos efectos incluyen un mayor riesgo de adquirir el VIH y una mala adherencia a los medicamentos contra el VIH.

*Importante: si se siente amenazada en este momento, llame al 911 o a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica en EE. UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY)]. También puede buscar un espacio seguro en línea en [Domestic Shelters](#) (Refugios domésticos). Si vive fuera de EE. UU., vaya a [Hot Peach Pages](#) para encontrar ayuda cerca de usted.*

## **Cómo saber si tiene un problema con el uso de sustancias controladas**

Millones de personas usan sustancias de manera controlada y segura. Sin embargo, muchas personas tienen dificultades para saber cuándo su uso de sustancias se vuelve problemático o dañino. Aquí hay algunas preguntas para ayudarle a descubrir si está abusando del alcohol, drogas ilegales o medicamentos recetados:

- ¿Alguna vez sintió que necesitaba reducir el consumo de alcohol o sustancias controladas?
- ¿Ha perdido el control sobre cuándo, cuánto tiempo o cuánto bebe o utiliza sustancias?
- ¿Bebe más o usa más sustancias para obtener el mismo efecto que antes?
- ¿Usa sustancias o bebe más a menudo para sobrellevar o "escapar" algo?
- ¿Necesita beber o usar sustancias controladas regularmente para sentirse socialmente capaz, segura de sí misma o menos tímida?
- ¿Oculta su consumo de alcohol o sustancias, o se comporta de forma secreta al consumir?
- ¿Le ha molestado que otros cuestionen o critiquen su consumo de sustancias controladas?
- ¿Gasta cantidades crecientes de dinero en sustancias controladas?
- ¿Su consumo de sustancias causa problemas con las actividades de la vida (por ejemplo, bajar las calificaciones en la escuela, ausencias al trabajo o desempeño laboral deficiente, problemas en las relaciones con amigos o familiares)?
- ¿Tiene problemas médicos a causa de su consumo de alcohol o drogas, por ejemplo, fibrosis o cirrosis del hígado, o endocarditis?

Responder sí a solo una de estas preguntas, puede significar que usted tiene un problema de uso de sustancias controladas. El abuso de sustancias controladas y la adicción se trata menos de cuánto o con qué frecuencia se usa una sustancia controlada y más sobre si el uso de sustancias controladas causa problemas en su vida. Si beber o usar drogas le está causando problemas, es importante que busque ayuda.

## **Lo que puede hacer**

**Existen muchas opciones de tratamiento para la adicción a las drogas y el alcohol, y ninguna opción es la mejor para todas las personas.**

Para muchas personas que luchan contra el abuso de sustancias controladas o la adicción, reconocer que tiene un problema es el primer paso hacia la salud y la recuperación. Este paso puede tomar enorme valor y fuerza. También el siguiente paso: decidir hacer un cambio. La buena noticia es que,

con apoyo y tratamiento, el cambio es posible.

Existen muchas opciones de tratamiento para la adicción a las drogas y el alcohol, y ninguna opción es la mejor para todas las personas. Para algunas, el tratamiento auto-dirigido y los grupos de autoayuda son los mejores. Para otras, terapia o rehabilitación pueden ser necesarios. Para muchas personas, medicamentos como la [buprenorfina \(Suboxone, Subutex\)](#), [naltrexona \(Vivitrol, Revla\)](#) u otros (en inglés) son una parte importante del tratamiento.

El tratamiento adecuado para usted depende de varios factores y debería coincidir con sus necesidades y situaciones en particular. También es importante buscar ayuda para cualquier otro problema emocional o físico cuando recibe tratamiento para su adicción.

Independientemente de la opción de tratamiento que elija, es muy importante que [tenga apoyo](#) (en inglés). La recuperación puede ser un camino largo y difícil con muchos desafíos. Es más probable que tenga éxito si tiene otras personas en las que apoyarse, que la alienten, guíen y recuerden del compromiso que está asumiendo para mejorar su vida. El apoyo puede venir de amigos y familiares, personas en su comunidad espiritual, proveedores de salud, otros adictos a sustancias en recuperación y terapeutas o consejeros.

Si necesita ayuda para encontrar apoyo y tratamiento, puede contactar a:

- Al sitio web [Narcóticos Anónimos](#) para quienes usan drogas; brindan servicios en todo el mundo, incluidos sitios web, líneas de ayuda y lugares de reunión en persona
- El sitio web de Alcohólicos Anónimos (AA) para quienes luchan con el alcohol; haga [clic aquí](#) para encontrar recursos de A.A. cerca de usted en todo el mundo
- La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMSHA, por sus siglas en inglés): 1-800-662-HELP (1-800-662-4357) en inglés y español para ponerse en contacto con una línea gratuita o visite su sitio web de [localizador de instalaciones](#) para obtener ayuda en EE. UU.
- [Al-Anon](#) para familiares o amistades cercanas a personas que luchan contra el abuso de sustancias

*The Well Project es una organización sin fines de lucro cuya misión es cambiar el curso de la pandemia del VIH/SIDA mediante un enfoque único y comprehensivo en las mujeres y las chicas. Somos un líder reconocido en la lucha contra el VIH, revolucionando la disponibilidad y accesibilidad de información significativa y relevante, diseñada específicamente para las mujeres y las chicas que viven con VIH. The Well Project no controla, promueve, distribuye, endorsa o comercializa sustancias recetadas asociadas con el tratamiento del VIH/SIDA o enfermedades relacionadas y no debería, en cualquier forma, tomar precedencia sobre la evaluación y diagnóstico por un profesional médico o doctor certificado. La información en este sitio web es para fines educativos solamente.*

**Traducción y Adaptación por Valeria Martínez, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.**



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.