



La conexión entre el consumo de sustancias y la salud mental

El consumo de sustancias y la salud mental están profundamente entrelazados, creando un ciclo destructivo que puede ser difícil de romper. Casi el 38 % de los adultos con trastornos por consumo de sustancias también padecen enfermedad mental, y el 18 % de los adultos con enfermedad mental también padecen trastornos por consumo de sustancias. Esto significa que aproximadamente la mitad de las personas que padecen una enfermedad mental también sufrirán un trastorno por consumo de sustancias, y viceversa. La adicción suele desarrollarse gradualmente, por lo que es fácil pasar por alto las primeras señales de alarma. Cuando el consumo de sustancias perjudica la salud o menoscaba las responsabilidades, puede indicar la presencia de un trastorno por consumo de sustancias (TCS).

El enlace

Es muy común que los TCS coexistan con problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Esta relación es bidireccional: los problemas de salud mental pueden conducir al consumo de sustancias como la automedicación, mientras que determinadas sustancias pueden desencadenar síntomas de enfermedad mental. Ambos comparten causas subyacentes, como cambios en la composición del cerebro, vulnerabilidades genéticas y estrés o traumatismos.

Cómo reconocer cuándo se convierte en un problema

El consumo excesivo de sustancias puede tener un impacto negativo en todos los aspectos de la vida. Entre las señales de advertencia de que puede necesitarse ayuda profesional se incluyen:

- disminución del rendimiento en el trabajo o en la escuela
- habla entre dientes o respuestas emocionales inapropiadas
- descuidar responsabilidades e involucrarse en conductas riesgosas
- cambios significativos de peso
- problemas dentales graves
- pupilas dilatadas o contraídas u ojos rojos o vidriosos
- enrojecimiento alrededor de la nariz y la boca a causa de los inhalantes
- llagas abiertas en la cara y los brazos
- agitación, habla acelerada, temblores, paranoia o agresividad.



Aproximadamente la mitad de las personas que padecen una enfermedad mental también sufrirán un trastorno por consumo de sustancias, y viceversa.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés)

LCT00153-20240924

Más información en la [Página 2](#)





Apoyo a cónyuges, familiares y amigos

El consumo de sustancias tiene un impacto negativo en el círculo de personas que rodean al consumidor. Hacer frente al tema con empatía y comprensión es crucial cuando se ven involucrados cónyuges, familiares y amigos. Cuando se habla del consumo de sustancias con los miembros de la familia, es importante fomentar un entorno de apoyo y libre de prejuicios:

- Elegir el momento y el lugar adecuados:** Busque un lugar privado y libre de distracciones.
- Expresar la preocupación, no culpe a nadie:** Utilizar frases en primera persona para comunicar la preocupación.
- Proporcionar información:** Compartir información sobre riesgos y consecuencias.
- Ofrecer apoyo:** Deje claro que está ahí para brindar apoyo en el proceso de recuperación.

Hablar con un amigo sobre el abuso de sustancias requiere cuidado y honestidad. Tenga en cuenta estos consejos para guiar la conversación:

- Sea directo pero compasivo:** Acérquese con sinceridad y empatía.
- Comparta sus observaciones:** Comparta con delicadeza sus preocupaciones concretas.
- Escuche con atención:** Permítale expresar sus sentimientos sin interrupciones.
- Fomente la ayuda profesional:** Sugiera que se busque ayuda y ofrezca asistencia para encontrar los recursos de tratamiento disponibles.

Abordar el consumo de sustancias con el cónyuge es especialmente delicado, ya que afecta directamente la relación.

Al abordar la conversación, recuerde:

- Prepárese emocionalmente:** Mantenga la calma y la estabilidad antes de discutir.
- Use un lenguaje que no cree fricciones:** Evite las acusaciones y utilice un tono de apoyo.
- Céntrese en las soluciones:** Haga hincapié en buscar ayuda juntos y ofrecerle su participación en el asesoramiento.
- Sea paciente y perseverante:** Es importante que comprenda que el cambio lleva tiempo y requiere un apoyo constante.

Abordar el consumo de sustancias en el lugar de trabajo

Reconocer y abordar el consumo de sustancias en el trabajo puede ser difícil, pero ser consciente de las señales puede ayudarle a ofrecer la ayuda oportuna. Estos son algunos consejos:

- Reconozca los síntomas:** Es posible que note un olor a la sustancia, un aumento de la agresividad o del habla, tardanzas/ ausencias o errores frecuentes.
- Lidere con empatía, pero cumpla la política de la empresa:** Elija un entorno privado, céntrese en los cambios de rendimiento con preocupación e infórmele sobre recursos como su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés).

#SupportSobriety

Si usted o alguien que conoce está luchando contra el uso de sustancias o la adicción, llame a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) al 1-800-662-4357.



Herramientas para la prevención del consumo de sustancias

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para conocer más recursos.