



Entendiendo el consumo de sustancias Opciones de tratamiento

El trastorno por consumo de sustancias (TCS) afecta a millones de personas y familias en todo el mundo. Solo en los Estados Unidos, el 16.7 % de los estadounidenses mayores de 12 años ha luchado contra un trastorno por abuso de sustancias, y el 10.5% de los mayores de 12 años sufrió un trastorno por consumo de alcohol (TCA) el año pasado, según la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas.

Aunque la mayoría de las personas piensa en los centros residenciales de rehabilitación tradicionales como la forma más común de tratamiento para el TCS, estos son solo una de las muchas opciones disponibles. Conocer todas las opciones de tratamiento disponibles puede ayudar a las personas y a las familias a tomar decisiones informadas que satisfagan mejor sus necesidades particulares.

La complejidad de los trastornos por consumo de sustancias

Los TCS se caracterizan por la incapacidad de controlar el consumo de sustancias a pesar de conocer sus consecuencias nocivas. Esta afección puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o nivel socioeconómico. La complejidad del TCS requiere un enfoque polifacético del tratamiento, ya que la experiencia de cada persona con la adicción es única. Para que los tratamientos sean eficaces, es necesario abordar no solo los aspectos físicos de la adicción, sino también los componentes psicológicos, sociales y emocionales del trastorno.

Programas para pacientes ambulatorios: Flexibilidad y continuidad

El tratamiento ambulatorio es una opción flexible para quienes buscan ayuda, a la vez que mantienen sus responsabilidades cotidianas. Estos programas suelen incluir una serie de sesiones programadas con profesionales de la salud, como consejeros, psicólogos y médicos.

Hay varios niveles de atención ambulatoria, desde los programas ambulatorios intensivos (IOP, por sus siglas en inglés) hasta los servicios ambulatorios estándar. Los IOP son más exhaustivos y suelen requerir varias horas de terapia y asesoramiento a la semana, mientras que los servicios ambulatorios estándar pueden implicar sesiones semanales o quincenales. Los programas ambulatorios son especialmente beneficiosos para las personas con un TCS de leve a moderado, aquellas que han completado un programa residencial o para quienes necesitan apoyo continuo.

[Más información en la Página 2](#)



Hay varios niveles de atención ambulatoria, desde los programas ambulatorios intensivos (IOP, por sus siglas en inglés) hasta los servicios ambulatorios estándar. Conocer todas las opciones de tratamiento disponibles puede ayudar a las personas y a las familias a tomar decisiones informadas.

LCT00153-20240924





Grupos comunitarios de recuperación: Creación de una comunidad solidaria

Los programas de apoyo comunitario son otra opción valiosa de tratamiento, ya que ofrecen a los participantes la oportunidad de compartir sus experiencias y retos en un entorno de apoyo. Este tipo de apoyo ayuda a reducir los sentimientos de aislamiento, al darse cuenta los participantes de que no están solos en sus luchas. También proporciona un espacio para que las personas aprendan de los demás, desarrollen estrategias de afrontamiento y creen una red de apoyo.

Hay muchas variedades de apoyo comunitario, incluidos programas muy conocidos como Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA), así como otros grupos que no son de 12 pasos. Estas reuniones pueden ser personalizadas para grupos demográficos concretos, como grupos específicos de género, grupos LGBTQ+ o grupos para personas con trastornos de salud mental simultáneos.

Tratamiento asistido con medicamentos: Integración de medicación y terapia

El tratamiento asistido con medicación (TAM) combina la medicación con el asesoramiento y las terapias conductuales, proporcionando un enfoque del tratamiento centrado integralmente en el paciente. Los TAM son especialmente efectivos para tratar el trastorno por consumo de opioides y el trastorno por consumo de alcohol, ya que pueden ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia y reducir el deseo de consumirlos. Entre los medicamentos más utilizados en los TAM se encuentran la metadona, la buprenorfina y la naltrexona.

Los TAM pueden administrarse en diversos entornos, como ambulatorios, centros residenciales de tratamiento y consultorios de médicos de atención primaria. Es importante señalar que los TAM no son una solución única que "vale para todos". Debe adaptarse a las necesidades específicas individuales y someterse a supervisión de profesionales de la salud.

Terapias holísticas y alternativas: Enfoques complementarios

Además de los tratamientos tradicionales y médicos, muchas personas encuentran valor en terapias holísticas y alternativas como el yoga, la meditación, la acupuntura y la arteterapia. Estos enfoques se centran en tratar a la persona en su totalidad: mente, cuerpo y espíritu. Las terapias holísticas pueden ayudar a las personas a desarrollar la atención plena, reducir el estrés y mejorar el bienestar general, lo que las convierte en un valioso complemento de los métodos de tratamiento más convencionales.

La importancia del seguimiento posterior y el apoyo continuo

La recuperación del TCS es un proceso continuo que requiere un esfuerzo y un apoyo constantes. Los programas de seguimiento posterior, como las residencias para personas sobrias, los grupos de egresados y la terapia continuada, desempeñan un papel crucial para que las personas puedan mantener la sobriedad y prevenir las recaídas. Estos programas proporcionan un entorno estructurado y apoyo continuo, ayudando a las personas a afrontar los retos de la vida cotidiana sin recurrir al consumo de sustancias.

#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.