



# Derribando mitos sobre la adicción

La adicción está rodeada de conceptos erróneos que pueden impedir que las personas busquen ayuda y, a menudo, dificultan la recuperación. Para promover una mejor comprensión y una actitud más compasiva hacia la adicción, hemos desmentido algunos de los mitos más comunes en torno a esta afección.

**⚠ Mito:** La adicción solo se refiere al consumo de sustancias.

**📌 Hecho:** Aunque los trastornos por consumo de sustancias (TCS) son un tipo común de adicción, el término también puede referirse a las adicciones conductuales, que pueden implicar comportamientos compulsivos y repetitivos que perjudican el bienestar y las relaciones de una persona. Por ejemplo, una persona puede ser adicta al juego, a la comida, a las compras o al trabajo. Al igual que los trastornos por consumo de sustancias, estas adicciones conductuales se caracterizan por la participación compulsiva en el comportamiento a pesar de las consecuencias negativas, la pérdida de control y los síntomas de abstinencia al intentar dejarlas.

**⚠ Mito:** Las personas con problemas de adicción carecen de fuerza de voluntad.

**📌 Hecho:** La adicción no es una falta de voluntad ni un defecto del carácter. La investigación ha demostrado que la adicción es un trastorno cerebral crónico que provoca un comportamiento compulsivo y la pérdida de control. Es una afección compleja, como otras enfermedades, en la que intervienen la química, la función y la estructura del cerebro, así como factores ambientales y genéticos.

**⚠ Mito:** La adicción solo afecta a cierto tipo de personas.

**📌 Hecho:** La adicción puede afectar a personas de todos los orígenes, personalidades y circunstancias. Se considera un "trastorno de igualdad de oportunidades" porque puede afectar a cualquiera, independientemente de su origen. Es esencial evitar estigmatizar o estereotipar a las personas con adicción y, en su lugar, ofrecerles apoyo y comprensión.

**⚠ Mito:** Las personas con problemas de adicción deben "tocar fondo" antes de poder empezar a recuperarse.

**📌 Hecho:** La recuperación de una adicción puede comenzar en cualquier momento. Es una decisión personal en la que pueden influir diversos factores, como las intervenciones tempranas de familiares o amigos, la motivación personal o un reconocimiento gradual de la necesidad del cambio. Es importante recordar que la recuperación es un viaje personal y que las personas pueden iniciar su camino hacia la recuperación en cualquier etapa.

## #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.

