

Consumo y Abuso de Sustancias, y Adicción

El consumo de sustancias es un patrón de uso de drogas o alcohol que causa problemas en la vida de una persona. El consumo de sustancias no es un problema solo para la persona que lo hace. El consumo de sustancias puede:

- Poner a los demás en riesgo, por ejemplo, al conducir, trabajar con herramientas o cuidar niños.
- Causar problemas con familiares y amigos.
- Causar problemas legales o laborales.

La dependencia de sustancias o adicción a estas se da cuando el cuerpo está tan acostumbrado a recibir las drogas o el alcohol que necesita tenerlos o, de lo contrario, la persona se enferma. Con el transcurso del tiempo, la persona necesitará más alcohol o drogas para obtener el mismo efecto. A medida que esta "dependencia" aumenta, pueden producirse muchos problemas:

- La persona se aleja cada vez más de la familia y los amigos.
- Se reduce el rendimiento en el trabajo o la escuela.
- Comienzan los problemas de salud.
- El dolor físico o emocional (denominado "abstinencia") comienza cuando la persona reduce o interrumpe el consumo.



Líneas Directas

Reciba ayuda las 24 horas del día para problemas con las drogas y el alcohol. Las líneas directas indicadas a continuación ofrecen ayuda para la persona que consume así como también para sus familiares y amigos.

Alcohólicos Anónimos San Francisco:
(415) 674-1821

Narcóticos Anónimos San Francisco:
(415) 621-8600

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite **www.healthysanfrancisco.org**

Adicciones Más Comunes

El consumo de sustancias incluye sustancias legales e ilegales. El alcohol es la sustancia de la que se abusa con más frecuencia. Otras incluyen:

- la nicotina de los cigarrillos y el tabaco para mascar
- la marihuana o el hachís
- la cocaína o el crack
- alucinógenos como *la dietilamida de ácido lisérgico (LSD)*, *la mezcalina* y *la fenciclidina (PCP)*
- sedantes como *Seconal*, *Fiorinal* y *Tuinal*
- opiáceos como *la codeína*, *la oxicodona*, *la vicodina* o la heroína
- anfetaminas como *la dexedrina* y *la benzedrina*
- tranquilizantes como el *Valium*, *Xanax* y *Ativan*
- “drogas sociales”, como el ácido oxibico (GHB) y la 3,4-metilendioxi-N-metilanfetamina (MDMA o éxtasis)
- inhalantes, como el pegamento, el gas, la pintura y la nitroglicerina
- esteroides anabólicos, generalmente usados para fisicoculturismo o atletismo
- medicamentos para el sueño, como *Ambien*, *Dalmane*, y *Nembutal*

Señales de Consumo o Adicción

Consulte al proveedor de salud o a un terapeuta sobre cómo obtener ayuda si usted o alguien que usted conoce presenta cualquiera de estas señales:

- Se droga o embriaga con frecuencia.
- Bebe o consume drogas a pesar de los problemas que le causa.
- No cumple con las promesas de dejar o reducir el consumo.
- Miente sobre la frecuencia con la que bebe o consume drogas.
- Se pone a la defensiva o se enoja cuando otras personas le preguntan sobre su consumo.
- Se involucra menos en las actividades y con las personas con las que solía disfrutar.
- Presiona a otras personas para que beban o consuman drogas.
- Oculta o pasa a escondidas alcohol o drogas.
- Tiene problemas con la ley.
- Enfrenta riesgos como conducir mientras está drogado o ebrio, o toma riesgos con las relaciones sexuales.
- Exhibe un mal desempeño en la escuela o el trabajo debido al consumo de alcohol o drogas.
- Falta a la escuela o el trabajo debido al consumo de alcohol o drogas.
- Tiene “lagunas”: momentos que no puede recordar en los cuales bebió o consumió drogas.
- Oscilaciones del humor notables o anormales.
- Sentimientos de depresión o desesperación, o pensamientos suicidas.

Adaptado de:

“Substance Abuse or Dependence”
(Consumo o dependencia de sustancias)
www.healthinfotranslations.org

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org