

Recomendación para Padres
de un Joven con Uso
de Sustancias Psicoactivas



Recomendación para Padres de un Joven con Uso de Sustancias Psicoactivas

Esta cartilla está desarrollada por el Grupo de Investigación en Psiquiatría GIPSI en el marco del proyecto: “Análisis de polimorfismos genéticos asociados a la comorbilidad entre la enfermedad mental severa y el abuso o dependencia a sustancias psicoactivas en un semi aislado genético paisa” de la convocatoria No. 844-2019 bajo el contrato 111584467609

Elaborada por:

- Juan David Palacio-Ortiz
- Johana Valencia-Echeverry
- Carlos Lopez-Jaramillo
- Grupo de investigación en psiquiatría (GIPSI)
- Facultad de Medicina
- Universidad de Antioquia

Correo electrónico: carlos.lopez20@udea.edu.co

investigacionpsiquiatriaudea@udea.edu.co

Impresa en Medellín por Rocco XXX 2024

¿Qué son las sustancias psicoactivas?

Una sustancia psicoactiva es una sustancia química que afecta al cerebro y al sistema nervioso central, lo que puede alterar el estado de ánimo, la percepción, el pensamiento y el comportamiento de una persona. Las sustancias psicoactivas pueden ser legales, como el alcohol y el tabaco, o ilegales, como la cocaína, la heroína y la marihuana.

Las sustancias psicoactivas actúan en el cerebro y pueden producir efectos de corto y largo plazo, dependiendo del tipo de sustancia y la forma en que se consume. Algunas sustancias psicoactivas, como el alcohol y las benzodiazepinas, pueden producir efectos sedantes y relajantes, mientras que otras sustancias, como la cocaína y las anfetaminas, pueden producir efectos estimulantes y eufóricos.

Es importante tener en cuenta que el uso de sustancias psicoactivas puede ser peligroso y puede llevar a la dependencia, problemas de salud mental, problemas de salud física, y otros riesgos graves. Es importante que las personas estén informadas acerca de los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas y reciban educación y apoyo para tomar decisiones saludables y seguras.



¿Cuáles son las clases de sustancias psicoactivas?

A continuación se presentan 12 clases de sustancias psicoactivas de uso común en jóvenes:

1. Alcohol
2. Tabaco
3. Cannabis (marihuana, hachís)
4. Anfetaminas (speed)
5. Cocaína
6. Éxtasis (MDMA)
7. LSD y otros alucinógenos
8. Inhalantes (pegamento, gasolina, pintura, etc.)
9. Benzodiacepinas (Valium, Xanax)
10. Opioides (heroína, analgésicos recetados como Oxycontin y Vicodin)
11. Ketamina (Special K)
12. Estimulantes como la metanfetamina (crystal meth)

Es importante tener en cuenta que todas estas sustancias pueden ser perjudiciales para la salud física y mental de los jóvenes, y pueden llevar a problemas graves, incluyendo la dependencia, problemas de salud mental, y otros riesgos asociados al uso de drogas. Es importante que los jóvenes estén informados acerca de los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas y reciban educación y apoyo para tomar decisiones saludables y seguras.

¿Cuáles son las sustancias más comunes en Colombia?

En Colombia, algunas de las sustancias psicoactivas más comunes incluyen:

Marihuana: la marihuana es una de las drogas ilegales más consumidas en Colombia. Aunque la posesión y el consumo de pequeñas cantidades de marihuana han sido despenalizados, su uso sigue siendo ilegal en la mayoría de los casos.

Cocaína: Colombia es uno de los principales productores de cocaína en el mundo, y la droga sigue siendo un problema importante en el país. La cocaína puede ser altamente adictiva y puede tener efectos graves en la salud física y mental.

Benzodiacepinas: las benzodiacepinas son un tipo de medicamento que se utiliza comúnmente para tratar la ansiedad y el insomnio. Sin embargo, también pueden ser altamente adictivas y pueden tener efectos secundarios graves.

Inhalantes: los inhalantes son sustancias químicas que se inhalan para producir efectos psicoactivos. A menudo, los inhalantes son productos comunes que se pueden encontrar en el hogar, como pegamento, gasolina y pintura en aerosol. El uso de inhalantes puede ser peligroso y puede tener efectos negativos en la salud física y mental.

“El Tusi”: El 2C-B es un compuesto químico psicoactivo que se encuentra en la familia de las feniletilaminas. En Colombia, el 2C-B se considera una sustancia controlada y su uso, posesión y venta sin permiso están prohibidos.

¿A qué edad comienzan los jóvenes a experimentar estas sustancias psicoactivas?

Los jóvenes pueden comenzar a experimentar con sustancias psicoactivas a diferentes edades, aunque generalmente comienzan a hacerlo durante la adolescencia, entre los 12 y los 17 años. A menudo, el consumo de sustancias comienza como una forma de experimentar y explorar nuevas experiencias, pero puede convertirse en un problema de adicción con el tiempo. Es importante que los padres y cuidadores hablen con sus hijos sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias y trabajen para prevenir el consumo de sustancias en la juventud.



¿A qué edad comienzan los jóvenes a experimentar con vaporizadores?

El uso de vaporizadores y cigarrillos electrónicos se ha vuelto cada vez más común en los jóvenes en los últimos años. Según los estudios, la mayoría de los jóvenes que experimentan con vaporizadores lo hacen por primera vez entre los 12 y 17 años de edad. De hecho, en algunos países, los vaporizadores se han convertido en la forma más común de consumo de tabaco entre los jóvenes. Los vaporizadores son a menudo percibidos como menos dañinos que el tabaco convencional, pero es importante destacar que también contienen sustancias adictivas y pueden causar daño a largo plazo a la salud. Es importante que los padres y cuidadores hablen con sus hijos sobre los riesgos asociados con el uso de vaporizadores y trabajen para prevenir el uso en la juventud.



¿A qué edad comienzan los jóvenes a experimentar la marihuana?

Según los estudios, la mayoría de los jóvenes que experimentan con la marihuana lo hacen por primera vez durante la adolescencia, entre los 12 y 17 años de edad. El uso temprano de la marihuana en la juventud se ha relacionado con una serie de problemas de salud y de desarrollo, incluyendo problemas de memoria y aprendizaje, disminución del rendimiento académico, depresión, ansiedad, y un mayor riesgo de adicción. Es importante que los padres y cuidadores hablen con sus hijos sobre los riesgos asociados con el consumo de marihuana y trabajan para prevenir el consumo en la juventud.



¿Cuáles son los signos de alerta de los primeros consumos de Marihuana en los jóvenes?

El THC, o tetrahidrocannabinol, es el principal compuesto psicoactivo de la marihuana. Los signos de alerta que pueden indicar los primeros consumos de THC en los jóvenes incluyen:

1. Cambios en el estado de ánimo: los adolescentes pueden mostrar un cambio repentino en su estado de ánimo, como una mayor irritabilidad, ansiedad o paranoia.
2. Cambios en el rendimiento académico: los jóvenes pueden tener problemas para concentrarse y retener información, lo que puede afectar su rendimiento académico.
3. Cambios en los patrones de sueño: el THC puede interferir con el sueño y hacer que los jóvenes tengan dificultades para dormir o para despertarse por la mañana.
4. Cambios en los amigos y en las actividades: los jóvenes pueden comenzar a pasar más tiempo con amigos nuevos que fuman marihuana y pueden perder interés en actividades que antes disfrutaban.
5. Cambios físicos: el THC puede causar ojos rojos, boca seca y aumento del apetito (también conocido como “munchies” o “come trapo”).

Estos signos de alerta no son exclusivos, es decir, no siempre indican el consumo de THC. Algunos de estos signos también pueden ser signos normales del desarrollo adolescente. Sin embargo, si los padres o tutores están preocupados por el consumo de THC de un adolescente o lo sospechan, es importante buscar ayuda profesional y hablar con el adolescente sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias.

¿Cuáles son los síntomas y signos de la intoxicación con Marihuana – THC?

La intoxicación con THC, el principal componente psicoactivo de la marihuana, puede producir varios síntomas y signos que pueden variar en intensidad y duración, dependiendo de la cantidad y la forma en que se consume.

Algunos de los síntomas y signos comunes de la intoxicación con THC incluyen:

1. Cambios en la percepción del tiempo y del espacio
2. Alteraciones en la coordinación y el equilibrio
3. Alteraciones del estado de ánimo, como euforia o ansiedad
4. Reducción de la memoria a corto plazo y la capacidad de atención
5. Alteraciones en la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas
6. Reducción de la capacidad de conducir o manejar maquinaria
7. Cambios en la frecuencia cardíaca y la presión arterial
8. Aumento del apetito y la sed
9. Ojos enrojecidos y pupilas dilatadas
10. Sequedad en la boca y garganta
11. Mareo o vértigo
12. Sensación de desmayo o desmayo
13. Náuseas y vómitos
14. Sensación de paranoia o miedo exagerado

Se debe tener en cuenta que estos síntomas pueden variar de persona a persona y pueden depender de la cantidad de THC consumido, la forma

en que se consumió (fumado, comido, etc.), la experiencia previa del usuario y otros factores. Además, la intoxicación con THC puede durar varias horas y en algunos casos puede requerir atención médica.

¿Cuáles son los síntomas y signos de la intoxicación con Cocaína?

La intoxicación con cocaína puede producir una serie de síntomas y signos que pueden variar en intensidad y duración, dependiendo de la cantidad y la forma en que se consume.

Algunos de los síntomas y signos comunes de la intoxicación con cocaína incluyen:

1. Euforia y sensación de bienestar
2. Hiperactividad e inquietud
3. Cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad o agresividad
4. Insomnio o dificultad para dormir
5. Dificultad para concentrarse
6. Aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial
7. Dilatación de las pupilas
8. Sudoración excesiva
9. Temblores o espasmos musculares
10. Pérdida del apetito
11. Náuseas y vómitos
12. Dolor en el pecho
13. Problemas respiratorios
14. Convulsiones o crisis convulsivas
15. Comportamiento paranoico o psicótico

Es importante tener en cuenta que estos síntomas pueden variar de persona a persona y pueden depender de la cantidad de cocaína



consumida, la forma en que se consume (fumado, inhalado, inyectado, etc.), la experiencia previa del usuario y otros factores. Además, la intoxicación con cocaína puede ser peligrosa y potencialmente mortal en algunos casos, especialmente si se presenta un aumento extremo del ritmo cardíaco o una crisis convulsiva. Si se sospecha de una intoxicación con cocaína, es importante buscar atención médica de inmediato.

¿Cuáles son los síntomas y signos de la intoxicación con Benzodiazepinas?

La intoxicación con benzodiazepinas, una clase de medicamentos sedantes que se utilizan comúnmente para tratar la ansiedad y otros trastornos, puede producir una serie de síntomas y signos que pueden variar en intensidad y duración, dependiendo de la cantidad y la forma en que se consumen.

Algunos de los síntomas y signos comunes de la intoxicación con benzodiazepinas incluyen:

1. Somnolencia y sedación excesiva
2. Falta de coordinación y equilibrio
3. Dificultad para hablar y pensar con claridad
4. Confusión y desorientación
5. Debilidad muscular y dificultad para moverse
6. Mareo o vértigo
7. Visión borrosa o doble
8. Respiración lenta y superficial
9. Baja presión arterial
10. Pérdida de la memoria a corto plazo
11. Coma en casos graves
12. Depresión respiratoria en casos graves

Se debe tener en cuenta que estos síntomas pueden variar de persona a persona y pueden depender de la cantidad de benzodiazepinas consumidas, el tipo de benzodiazepinas, la forma en que se consumen y otros factores. Además, la intoxicación con benzodiazepinas puede ser peligrosa y potencialmente mortal en algunos casos, especialmente si se presenta depresión respiratoria. Si se sospecha de una intoxicación con benzodiazepinas, es importante buscar atención médica de inmediato.

¿Cuáles son los síntomas y signos de la intoxicación con inhalantes?

La intoxicación con inhalantes, que son sustancias químicas que se inhalan a través de la nariz o la boca para producir un efecto eufórico, puede producir una serie de síntomas y signos que pueden variar en intensidad y duración, dependiendo del tipo de inhalante y la forma en que se consume.

Algunos de los síntomas y signos comunes de la intoxicación con inhalantes incluyen:

1. Euforia y excitación
2. Alteraciones en la percepción del tiempo y el espacio
3. Mareo o vértigo
4. Pérdida del equilibrio y la coordinación
5. Dificultad para hablar o pensar con claridad
6. Falta de juicio y toma de decisiones inapropiadas
7. Dolor de cabeza y náuseas
8. Dificultad para respirar
9. Tos, congestión y secreción nasal
10. Enrojecimiento e irritación de los ojos
11. Convulsiones en casos graves
12. Pérdida del conocimiento en casos graves

13. Coma en casos graves

Es importante tener en cuenta que los inhalantes pueden ser extremadamente peligrosos y pueden producir efectos secundarios graves e incluso la muerte. Algunos inhalantes pueden causar daño cerebral permanente y otros problemas de salud graves. Si se sospecha de una intoxicación con inhalantes, es importante buscar atención médica de inmediato.

¿Cuáles son los síntomas y signos de la intoxicación con Tusi (2CB)?

Los síntomas de intoxicación por 2C-B pueden incluir:

- Euforia
- Alucinaciones visuales y auditivas
- Alteraciones en la percepción del tiempo y del espacio
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Náuseas y vómitos
- Ansiedad y paranoia
- Mareo y desorientación

Los síntomas de abstinencia del 2C-B no han sido bien estudiados debido a la falta de investigación en esta área. Sin embargo, los usuarios pueden experimentar efectos negativos en el estado de ánimo, como depresión, ansiedad y fatiga después de dejar de consumir la droga. Además, algunas personas pueden experimentar un aumento de los síntomas psicóticos si ya tienen trastornos psicóticos subyacentes.

Es importante tener en cuenta que el 2C-B puede ser peligroso y su consumo puede tener efectos graves en la salud física y mental. Si experimenta síntomas de intoxicación o tiene preguntas sobre el uso de 2C-B, es importante buscar ayuda médica y hablar con un profesional de la salud capacitado en el tratamiento de adicciones.

¿Los vaporizadores pueden tener marihuana u otras sustancias?

Sí, los vaporizadores o dispositivos electrónicos para fumar (DEF) pueden contener nicotina y otras sustancias psicoactivas. De hecho, algunos vaporizadores están diseñados específicamente para fumar líquidos que contienen nicotina y/o otros ingredientes activos.

Entre las sustancias psicoactivas que se pueden encontrar en los vaporizadores se incluyen:

1. Nicotina: la nicotina es una sustancia altamente adictiva que se encuentra en los cigarrillos y en otros productos de tabaco. Muchos líquidos para vaporizadores contienen nicotina para proporcionar una experiencia de fumar similar a la de los cigarrillos.
2. THC: el tetrahidrocannabinol (THC) es el principal compuesto psicoactivo que se encuentra en la marihuana. Algunos líquidos para vaporizadores pueden contener THC para su uso en vaporizadores específicos.
3. Saborizantes: Muchos líquidos para vaporizadores contienen saborizantes para mejorar la experiencia del usuario. Algunos saborizantes pueden ser seguros, pero otros pueden tener efectos negativos en la salud pulmonar y general.

Es importante tener en cuenta que el uso de vaporizadores y otros dispositivos electrónicos para fumar puede tener efectos negativos en la salud pulmonar y general. Además, algunas sustancias psicoactivas, como la nicotina, pueden ser altamente adictivas, y una vez que se desarrolla una adicción pueden ser difíciles de dejar de usar. Si está preocupado por el uso de vaporizadores o tiene preguntas sobre la nicotina y otras sustancias psicoactivas, es importante hablar con un profesional de la salud capacitado.

¿El consumo de nicotina con vaporizadores es menos dañino que con cigarrillos?

En general, la adicción a la nicotina es similar independientemente de si se consume a través de cigarrillos o vaporizadores. La nicotina es una sustancia altamente adictiva que estimula el sistema nervioso central, lo que puede llevar a una dependencia física y psicológica.

Sin embargo, hay algunas diferencias entre la forma en que se consume la nicotina en cigarrillos y en vaporizadores que pueden afectar el riesgo de adicción. Por ejemplo, algunos vaporizadores permiten a los usuarios controlar la cantidad de nicotina que se inhala, lo que puede aumentar el riesgo de adicción si se consume en grandes cantidades. Además, los vaporizadores pueden ser más fáciles de usar y más socialmente aceptables que los cigarrillos, lo que podría aumentar el riesgo de que los adolescentes y jóvenes adultos se involucren en su uso.

En general, cualquier forma de consumo de nicotina conlleva un riesgo de adicción, y es importante que las personas que consumen vaporizadores o cigarrillos comprendan los riesgos asociados y busquen ayuda si tienen dificultades para dejar de fumar.



PARTE II

ACERCA DEL TRATAMIENTO

Los padres que tienen un joven con uso de sustancias pueden tener varias preguntas para hacerle al médico, dependiendo de la situación específica de su hijo y su familia. Algunas de las preguntas más frecuentes que pueden hacer los padres en esta situación incluyen:

1. ¿Cuáles son los signos y síntomas específicos que podrían indicar que mi hijo está consumiendo sustancias?
2. ¿Cuál es la gravedad del problema de consumo de sustancias de mi hijo en este momento?
3. ¿Cuáles son las posibles causas subyacentes del consumo de sustancias de mi hijo?
4. ¿Cómo afecta el consumo de sustancias el bienestar físico y mental de mi hijo?
5. 5. ¿Qué tipos de sustancias están involucradas y cuáles son sus efectos a corto y largo plazo?
6. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento disponibles para mi hijo y cuál podría ser el más adecuado?
7. ¿Cómo puedo apoyar a mi hijo durante el proceso de tratamiento?
8. ¿Existen factores familiares o ambientales que podrían contribuir al problema de consumo?
9. ¿Qué estrategias preventivas podemos implementar como familia para evitar futuros episodios de consumo de sustancias?
10. ¿Cómo podemos abordar esta situación como familia y trabajar juntos para superar los desafíos que presenta el consumo de sustancias?

Es importante que los padres hablen con un profesional de la salud si tienen preocupaciones o preguntas sobre el uso de sustancias de su hijo. Un médico o un profesional de la salud mental pueden brindar información y apoyo para ayudar a los padres a entender la situación y tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su hijo.

¿Cuál es el nivel de riesgo que tiene mi hijo con el uso de sustancias que está teniendo? ¿Es posible que mi hijo tenga una adicción?

La adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda compulsiva de drogas y la dificultad para controlar su uso a pesar de las consecuencias adversas. El uso de sustancias puede ser peligroso y puede causar daño físico, psicológico y social. Es importante hablar con un médico o un profesional de la salud para una evaluación completa de la situación de su hijo y discutir opciones de tratamiento y prevención de recaídas.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento disponibles para mi hijo? ¿Qué tipo de tratamiento es el más efectivo?

Existen varias opciones de tratamiento para el uso de sustancias, que incluyen terapia individual, terapia familiar, grupos de apoyo, programas de internación y medicamentos, entre otros. La elección del tratamiento dependerá de la situación individual del joven y su familia, y puede requerir una evaluación y seguimiento continuos. La terapia conductual, como la terapia cognitivo-conductual, es un tipo de terapia que se ha demostrado efectiva en el tratamiento del uso de sustancias.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a superar su adicción? ¿Qué puedo hacer como padre para apoyarlo?

Como padre, puede ayudar a su hijo a superar su adicción apoyándolo emocionalmente, hablando abiertamente sobre el problema y buscando ayuda profesional, estableciendo límites claros y coherentes, y participando activamente en el proceso de tratamiento. También es importante cuidar de su propia salud mental y buscar apoyo emocional para usted y su familia.

¿Cómo puedo prevenir que mi hijo recaiga después del tratamiento? ¿Cuáles son las estrategias más efectivas para mantener la abstinencia?

La prevención de recaídas puede ser un proceso largo y difícil. Algunas estrategias que pueden ayudar a prevenir una recaída incluyen la terapia continua, el apoyo emocional y social, la práctica de habilidades de afrontamiento saludables, la evitación de situaciones de alto riesgo y el uso de medicamentos si es necesario. También es importante recordar que la recuperación es un proceso continuo y que las recaídas son comunes, pero no son un fracaso.



¿Cómo puedo manejar mi propia ansiedad, preocupación y estrés como padre de un hijo con uso de sustancias? ¿Hay algún tipo de apoyo o recursos disponibles para los padres en mi situación?

Es normal que los padres se sientan ansiosos, preocupados o estresados ante el uso de sustancias de su hijo. Los recursos de apoyo, como grupos de padres y terapia individual, pueden ser útiles para brindar apoyo emocional y educación sobre el tratamiento y la recuperación. También es importante cuidar de su propia salud mental y buscar apoyo emocional para usted y su familia.

¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre su uso de sustancias? ¿Cuáles son las mejores maneras de abordar este tema sin hacer que mi hijo se sienta juzgado?

Hablar con su hijo sobre su uso de sustancias puede ser difícil, pero es importante abordar el tema de manera abierta y honesta. Asegúrese de que su hijo se sienta escuchado y respetado, y evite juzgar o criticar. Hable sobre los riesgos para la salud y la seguridad asociados con el uso de sustancias, y discuta las consecuencias sociales y legales. Asegúrese de que su hijo sepa que tiene su apoyo y que está disponible para ayudarlo a buscar tratamiento si es necesario. Además, es importante establecer límites claros y coherentes y tener consecuencias claras si los límites se cruzan.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a recuperarse de una sobredosis o crisis de uso de sustancias?

Si su hijo ha sufrido una sobredosis o crisis de uso de sustancias, es importante buscar atención médica inmediata. Una vez que su hijo esté estable y seguro, es importante abordar la situación de manera abierta y honesta y discutir las opciones de tratamiento. Puede ser útil trabajar con un profesional de salud para establecer un plan de recuperación individualizado que incluya terapia, tratamiento residencial, apoyo emocional y social y el uso de medicamentos si es necesario. También es importante abordar cualquier problema subyacente que pueda haber contribuido al uso de sustancias de su hijo, como la depresión o la ansiedad. Es fundamental que usted esté dispuesto a apoyar a su hijo durante este proceso y ser un defensor de su recuperación. Esto puede incluir asegurarse de que su hijo esté asistiendo a las citas de tratamiento, participando en grupos de apoyo y estableciendo límites claros y coherentes en el hogar para mantener la sobriedad.

¿Cuáles son las señales de advertencia de una posible recaída?

Las señales de advertencia de una posible recaída pueden variar dependiendo de la persona y de la sustancia a la que se haya adicto. Sin embargo, algunas señales comunes que pueden indicar una posible recaída incluyen:

1. Cambios en el estado de ánimo, como depresión, ansiedad o irritabilidad.
2. Cambios en el comportamiento, como aislarse de amigos y familiares, o comenzar a relacionarse con personas o situaciones asociadas con el consumo de sustancias.
3. Dificultades para dormir o cambios en los patrones de sueño.
4. Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
5. Sentimientos de aburrimiento o inquietud.

6. Pensamientos obsesivos sobre el uso de sustancias.
7. Problemas en el trabajo, la escuela o en las relaciones interpersonales.
8. Dificultades financieras relacionadas con el consumo de sustancias.

Es importante que los familiares y amigos de una persona en recuperación estén atentos a estas señales y busquen ayuda de inmediato si creen que su ser querido puede estar en peligro de una recaída.

¿Cómo puedo reconocer estas señales y ayudar a mi hijo a evitar una recaída?

Algunas formas de ayudar a un ser querido a evitar una recaída incluyen:

1. Brindar apoyo emocional y hablar abiertamente sobre sus sentimientos y preocupaciones.
2. Asegurarse de que la persona reciba tratamiento continuo y siga su plan de recuperación.
3. Ayudar a la persona a evitar situaciones que puedan ser desencadenantes para la recaída.
4. Fomentar actividades saludables y positivas, como hacer ejercicio, meditar o practicar hobbies que les gusten.
5. Asegurarse de que la persona tenga acceso a un grupo de apoyo y se sienta acompañada en su proceso de recuperación.

Es importante recordar que la recuperación de una adicción es un proceso largo y difícil, y que las recaídas pueden ocurrir. Sin embargo, con el apoyo adecuado y un plan de recuperación sólido, las personas pueden superar las recaídas y continuar avanzando en su camino hacia la sobriedad.

¿Cómo puedo convencer a mi hijo que consume sustancias para que vaya a una cita de psiquiatría?

Convencer a alguien de que busque ayuda puede ser un desafío, especialmente si esa persona no está de acuerdo o no se da cuenta de que tiene un problema. A continuación, te presento algunas sugerencias que podrían ayudarte a hablar con tu hijo sobre la posibilidad de buscar ayuda de un psiquiatra:

1. Sé honesto y háblele desde el corazón: Comunica tus preocupaciones de manera clara y directa. Explica cómo su consumo de sustancias te afecta y cómo te preocupa su bienestar. Usa un tono de voz tranquilo y respetuoso para que tu hijo se sienta escuchado y comprendido.
2. Hazle saber que no está solo: Es posible que tu hijo se sienta aislado o estigmatizado por su consumo de sustancias. Hazle saber que muchas personas luchan con problemas similares y que buscar ayuda es un signo de fuerza, no de debilidad. También puedes ofrecerle recursos, como grupos de apoyo o líneas de ayuda, que pueden ayudarlo a sentirse menos solo.
3. Destaca los beneficios de buscar ayuda: Háblale a tu hijo sobre los beneficios de trabajar con un psiquiatra, como el hecho de que puede ayudarlo a entender mejor sus problemas, desarrollar habilidades para manejar el estrés y la ansiedad, y mejorar su calidad de vida en general.
4. Ofrece tu ayuda: Asegúrate de que tu hijo sepa que estás allí para apoyarlo y que estás dispuesto a ayudarlo a buscar un psiquiatra y hacer una cita si es necesario. Si tienes experiencia en encontrar un psiquiatra o conoces a alguien que pueda ayudarte, ofrécele tu ayuda.
5. Sé paciente: Es importante tener en cuenta que puede tomar tiempo y esfuerzo convencer a alguien de que busque ayuda. No te desanimes

si tu hijo no está listo para buscar ayuda de inmediato. Continúa hablando con él y brindándole apoyo emocional y, con el tiempo, es posible que esté más abierto a buscar ayuda de un psiquiatra.

Es importante recordar que la adicción es una enfermedad compleja y que puede requerir tratamiento profesional para superarla. Si tu hijo no está dispuesto a buscar ayuda, es posible que debas considerar buscar ayuda para ti mismo, como un terapeuta o un grupo de apoyo para familiares de personas adictas.

¿Qué tipos de tratamiento existen para un joven consumidor de sustancias?

Existen diferentes tipos de tratamientos para los jóvenes que consumen sustancias, y la elección del tratamiento dependerá de varios factores, como la gravedad de la adicción, la edad del joven, su salud mental, su apoyo social y otros aspectos. A continuación, se presentan algunos de los tratamientos comunes que pueden ser útiles para los jóvenes consumidores de sustancias:

1. Tratamiento de desintoxicación: Este tipo de tratamiento se enfoca en ayudar al joven a dejar de consumir sustancias de manera segura y supervisada por un profesional de la salud. Este tratamiento puede incluir medicamentos y terapias para ayudar a manejar los síntomas de abstinencia.
2. Terapia individual: Este tipo de tratamiento se enfoca en ayudar al joven a identificar y abordar los problemas subyacentes que pueden estar contribuyendo a su adicción. La terapia puede ayudar al joven a desarrollar habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales.
3. Terapia familiar: La terapia familiar puede ser útil para ayudar al joven a abordar los problemas familiares que pueden estar contribuyendo a su adicción. La terapia también puede ayudar a la familia a desarrollar estrategias para apoyar al joven en su proceso de recuperación.

4. Tratamiento residencial: Este tipo de tratamiento implica vivir en un centro de tratamiento por un período de tiempo determinado. El tratamiento residencial puede ser útil para los jóvenes que necesitan un ambiente estructurado y de apoyo para superar su adicción.
5. Grupos de apoyo: Los grupos de apoyo, como Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, pueden ser útiles para los jóvenes que buscan apoyo de otros que han pasado por experiencias similares. Los grupos de apoyo pueden proporcionar una comunidad de apoyo y ayudar a los jóvenes a mantenerse sobrios a largo plazo.

Es importante que los jóvenes reciban tratamiento que sea adecuado para sus necesidades individuales. Los tratamientos deben ser personalizados y adaptados para abordar los problemas subyacentes que pueden estar contribuyendo al consumo de sustancias del joven.



