

La familia ante los problemas de drogas

Familia y Drogas

Cualquiera de los miembros de nuestra familia es, en principio, vulnerable a tener problemas de uso y/o abuso de drogas.

En este artículo pretendemos dar unas **pautas básicas para que la familia**, ante un caso de éstos, **sepa actuar como red de apoyo natural** y cuente con recursos para afrontar el tema.

Tenemos que tener en cuenta que **los primeros contactos con las drogas se suelen dar de modo fortuito** y casual y están asociados a la curiosidad, la presión social ante el consumo o para hacer frente a situaciones de dificultad que surgen en la vida. En la mayoría de los casos no evoluciona hacia un consumo más habitual.



Sin embargo, **si las drogas se utilizan para resolver o evadir problemas** con ellas o es el elemento central de ocio, **el riesgo de pasar a un consumo habitual es elevado** con el peligro consiguiente de generar dependencia.

La familia juega un papel fundamental para detectar los primeros signos de cambio en la persona que toma drogas, aunque tenemos que tener cuidado ya que muchos cambios que podemos observar son los propios de la adolescencia. E incluso, aunque tengamos indicios de consumo de drogas, no debemos anticipar un diagnóstico de posible drogodependencia, ya que muchas veces se reacciona exagerando la intensidad del problema y puede ser sólo un consumo ocasional.

De forma general podemos decir que, **si la familia sospecha que existe un consumo problemático** de drogas, su actitud debe ser de:

- **Estudiar la situación del modo más objetivo posible.**
- **Comprobar la existencia real de indicios de consumo de drogas.**

Pero, ¿cuáles son estos indicios? A continuación exponemos algunos **signos de cambio hacia hábitos de consumo**, aunque no existen signos indirectos totalmente certeros del consumo, con lo que estos indicios son meramente indicativos y necesitamos contar con la existencia conjunta y simultánea de varios de estos indicadores, ya que **la presencia de un solo indicio no indica nada**, y algunos de los comportamientos que vamos a mostrar caracterizan también a la mayoría de adolescentes.

Estos indicios son:

- **Cambios notables en el aspecto corporal:** adelgazamiento progresivo, color de la piel, ojeras, ojos enrojecidos, cansancio permanente, somnolencia...
- **Falta de hábitos básicos de higiene corporal y de la ropa.**
- **Aumenta el tiempo que pasa fuera de casa.**
- **Desmotivación** en todas las áreas que antes interesaban a la persona, absentismo, bajo rendimiento...

- **Cambios en los ritmos normales de sueño y vigilia**, no debidos a causas identificables.
- **Tendencia al aislamiento dentro de casa**, no participación en actividades conjuntas y cambio en la comunicación familiar.
- **Desconexión de la realidad próxima.**
- **Aumento de los gastos y las necesidades económicas.**
- **Aparición de ciertas enfermedades y trastornos físicos leves**, no queriendo ir al médico.
- **Cambios en la alimentación**, falta de apetito, comer fuera de horas.
- **Uso repetido de la mentira** como mecanismo habitual.
- **Cambio de amigos/as**, conociendo que éstos pueden estar asociados al consumo de drogas.

La familia, ante estos signos, debe interesarse más por esta persona, **prestarle más atención en el plano humano**, interesarse por sus problemas, fomentar de modo especial la comunicación y pedir consejo o ayuda a personas conocedoras del tema.

Si realmente detectamos que un miembro de nuestra familia consume drogas, es importante que adoptemos una actitud positiva y serena, sin angustiarnos o culpabilizar a esa persona o a nosotros mismos.

La familia tiene **un papel clave como soporte** en:

- Facilitar que el consumidor tome la decisión de remediar su situación.
- Prestar el apoyo necesario si realiza un tratamiento.

BUSCANDO UNA SOLUCIÓN

Una vez confirmado el uso regular de drogas, **hay que abordar el tema** con el afectado. La familia, en este momento, debe **ayudar a que la persona tome conciencia del problema y buscar juntos una solución.**

La familia planteará abiertamente la existencia de aspectos preocupantes en su modo de vida, sin centrarse exclusivamente en el consumo de drogas, procurando mantener un actitud dialogante, aunque manteniendo su rol de adulto responsable en la familia y reafirmando la necesidad de solucionar estas conductas que son incompatibles con una adecuada convivencia familiar.

Si consideramos que es necesario un tratamiento profesional, habría que visitar previamente este recurso y, si existe resistencia por parte de la persona afectada, se puede enfocar como un paso que hay que dar para tomar posteriormente una decisión al respecto. A veces hay que marcarse objetivos intermedios que nos acerquen a la meta de iniciar el tratamiento.

Pero la complicación más importante es si la persona afectada niega o minimiza el consumo de drogas ('Sólo es de vez en cuando', 'Lo dejo cuando yo quiero',...).

En estos casos conviene:

- **Mantener una postura firme**, no permitiendo esa conducta de consumo dentro de la familia.
- **Exponer los indicios encontrados** mostrando la existencia de un problema de drogas.
- **No ceder a los chantajes** de libertad y de “*con mi vida hago lo que me da la gana*” que puede tener el consumidor como defensa frente a la presión familiar para que inicie un tratamiento.
- **Ayudarle a que tome conciencia de su problema.**
- **Plantear y pactar compromisos** hacia situaciones de “puesta a prueba” en periodos temporales cortos.
- **Si la negativa** a reconocer que necesita ayuda especializada o a recibir tratamiento **persistiera**, la familia debe **buscar asesoramiento de un profesional.**

APOYANDO EL TRATAMIENTO

La implicación de la familia en el tratamiento es fundamental y aumenta notablemente las posibilidades de éxito.

Para ello, **es conveniente que se pueda contar con la implicación del mayor número de personas del grupo familiar** que compartan tanto el apoyo afectivo como el conjunto de tareas que implica: primeras entrevistas de valoración, contacto con el centro de tratamiento, realizar actividades con la persona afectada para superar los primeros meses de tratamiento....

La familia debe **colaborar planificando las actividades y motivando a la persona con problemas a que participe en ellas**, junto con el resto de la familia, si es posible. Es muy importante también el apoyo emocional y la intervención en momentos críticos (crisis).

El **proceso de rehabilitación** no implica sólo el abandono del consumo de drogas, sino que **requiere la adquisición de un conjunto de hábitos, actitudes y capacidades.**

También hay que recordar que **el proceso de tratamiento no es lineal**, sino que **hay altibajos** debidos a la aparición de diversos problemas, cansancio, desmotivación o una recaída en el consumo que debe considerarse como una oportunidad para aprender y continuar avanzando en el proceso.

La colaboración entre el afectado, la familia y los profesionales es necesaria para el éxito del tratamiento, debiendo existir entre ellos un diálogo fluido y abierto.



BUSCANDO RECURSOS

No pretendemos dar una información exhaustiva sobre los recursos existentes, sino contribuir a guiar en el proceso de búsqueda de los recursos apropiados cuando la familia necesita ayuda y apoyo. También hay que tener en cuenta que no en todos los sitios existen todos los recursos y que algunos de ellos se denominan de forma distinta.

Tipos de recursos

- **Red de apoyo natural:** es el círculo social propio, familia, amigos, vecinos, compañer@s de trabajo, estudios... Aquí entran también los *Grupos de Autoayuda* o grupos de personas que comparten un mismo problema y que se prestan apoyo y comparten el mismo interés. Son importantes en los primeros momentos del tratamiento.
- **Recursos generales:** son los servicios donde se puede recabar información sobre los recursos de atención a drogodependencias más especializaos. Son los *Centros de Atención primaria de Salud* o los *Servicios Sociales*.
- **Recursos especializados:** entre los que encontramos los servicios de salud mental, los centros ambulatorios de atención de drogodependencias, los centros de día, las comunidades terapéuticas, las unidades de desintoxicación hospitalaria, centros de contacto y atención sociocomunitaria.

Consejos básicos para la búsqueda de recursos

- Existen centros públicos y privados, y conviene informarse de lo que supone el tratamiento en ellos.
- Desconfiar de los tratamientos “milagrosos”, “sin esfuerzo” o “rápidos”.
- Buscar centros de tratamiento profesionalizados que ofrezcan tratamientos amplios y que cuenten con equipos interdisciplinarios.
- El programa de tratamiento debe considerar no sólo la desintoxicación sino también la deshabituación y a la reinserción social en los casos en que se necesite.
- Buscar también los tratamientos que incluyan atención específica a la familia.

Para saber más

G^a RODRÍGUEZ, J. A. (2001): *Mi hijo, las drogas y yo*. Madrid. Ed. Edaf.

MARAVALL, J. y otros (2006): *El papel de la familia en la prevención de las drogodependencias*. Madrid. Ed. CEAPA.

VVAA. (1996): *Programa de prevención en el consumo de drogas en el ámbito familiar*. Fundación de ayuda contra la drogadicción (FAD).

EN FAMILIA: Claves para prevenir los problemas de drogas. www.fad.es

El papel de la familia contra las drogas. guiajuvenil.com/hijos/el-papel-de-la-familia-contra-las-drogas.html

Web del Ministerio de Sanidad, política social e igualdad que proporciona numerosas guías sobre distintos aspectos de las drogas. Recomendamos el apartado: Prevención en el ámbito familiar.

www.pnsd.msc.es