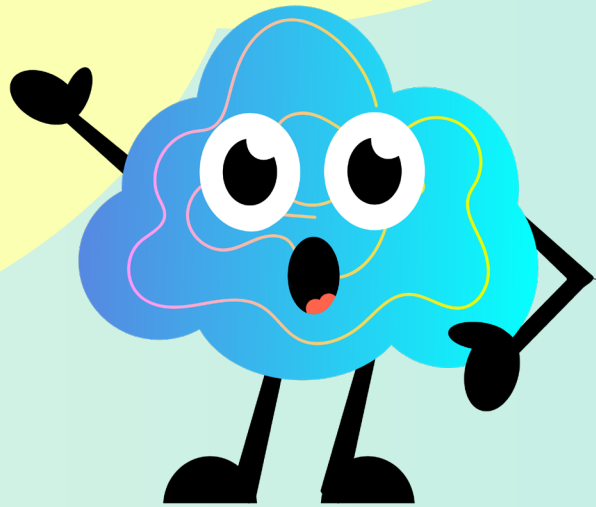


¿Cuáles son los signos de alarma que pueden indicar dependencia y abuso del alcohol y otras sustancias psicoactivas?



Signos Comportamentales

Consumo frecuente en contextos inapropiados: Se embriagan o drogan regularmente, incluso en situaciones cotidianas, perdiendo el control, con incapacidad para limitar el uso de sustancias a pesar de querer o intentar reducirlas.

Mayor tolerancia: parecen menos afectadas por las cantidades habituales que ingieren.

Aumento en la cantidad y frecuencia del consumo: Necesitan consumir dosis mayores o con más frecuencia que antes.

Abstinencia: experimentan síntomas físicos y psicológicos al no consumir la sustancia.

Incumplimiento de responsabilidades: Descuidan sus responsabilidades en la escuela, el trabajo o el hogar. Por ejemplo, se ausentan de clase o dejan de asistir.

Comportamientos riesgosos: Participan en actividades peligrosas mientras se encuentran bajo la influencia, como conducir o tener relaciones sexuales sin protección.

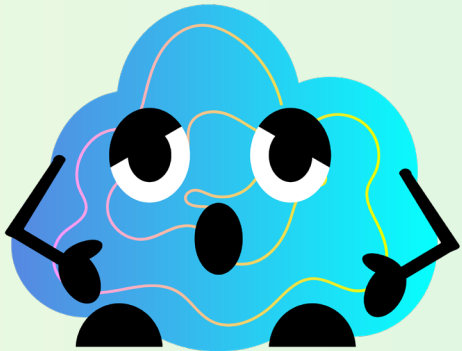
Dificultad para dejar de consumir: Les resulta difícil dejar el alcohol o las drogas, o pasar tiempo sin ellas.

Signos físicos

Cambios de apariencia: Pérdida de peso, mala higiene y ojos inyectados en sangre.

Problemas de salud: enfermedades, lesiones o afecciones médicas frecuentes relacionadas con el uso de sustancias.

Alteraciones del sueño: Insomnio o patrones de sueño irregulares.



Cambios psicológicos

Cambios en el estado de ánimo: Suelen estar de mal humor, con ansiedad, irritabilidad, desesperanza, falta de interés o paranoia.

Antojos: fuertes impulsos de consumir la sustancia.

Signos Sociales

Cambios de comportamiento y aislamiento: Su comportamiento cambia y reaccionan de manera defensiva ante comentarios y críticas sobre su consumo. Se aíslan y pueden volverse violentos o hirientes.

Deterioro de relaciones: El consumo de alcohol u otras drogas afecta y deteriora sus relaciones con amigos, familiares, docentes y su comunidad.

Engaño y negación: Mienten y ocultan información sobre el consumo, las cantidades ingeridas y el tiempo que pasan usando alcohol u otras drogas. Niegan los efectos nocivos del consumo y creen que necesitan estas sustancias para divertirse o sentirse mejor.

Ansiedad al restringir el consumo: Sentir ansiedad o preocupación cuando intentan reducir o dejar el consumo.

Abandono de actividades importantes: Dejan de participar en actividades que solían disfrutar, como deportes o actividades artísticas, para pasar más tiempo en espacios donde consumen alcohol y drogas.

Consecuencias legales: Arrestos u otros problemas legales relacionados con el uso de sustancias.

Es importante resaltar que las personas **pueden no mostrar todos estos signos** y aun así **estar desarrollando dependencia**. Algunos síntomas del abuso de sustancias **pueden parecerse a los de otras problemáticas de salud mental**. Por ello, consulta siempre con un profesional de la salud.

Si te preocupa que tu hijo/a, estudiante o un joven cercano pueda estar usando alcohol o SPA, puedes encontrar más información en <https://www.javeriana.edu.co/enmental>

Somos **ENMENTAL**, un sitio web psicoeducativo dedicado a la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Para más información, visita:
<https://www.javeriana.edu.co/enmental>

Créditos

Idea	Recurso adaptado de https://positivechoices.org.au
Adaptado por	Paula Valentina Ballén Alonso, BSc. Psicóloga.
Coordinación y edición	Andrea Carolina Bello-Tocancipá, BSc. Psicóloga e investigadora.
Revisión de contenidos	Adelaida Luegas MD, Esp. Psiquiatra general
Producción	Laura Ospina-Pinillos MD, PhD, Psiquiatra de niños, adolescentes y familia
Diseño	Laura Galindo Van-Strahlen, Artista visual.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

- Babor, T. F., et al. (2001). Alcohol: No Ordinary Commodity: Research and Public Policy. Oxford University Press.

- Bachi, K., Sierra, S., Volkow, N. D., Goldstein, R. Z., & Alia-Klein, N. (2017). Is biological aging accelerated in drug addiction? Current Opinion in Behavioral Sciences, 13, 34-39. doi:10.1016/j.cobeha.2016.10.006

- Brower, K. J. (2001). Alcohol's effects on sleep in alcoholics. Alcohol Research & Health, 25(2), 110-125.

- Hasin, D. S., et al. (2013). DSM-5 criteria for substance use disorders: Recommendations and rationale. American Journal of Psychiatry, 170(8), 834-851. doi:10.1176/appi.ajp.2013.12060782

- Koob, G. F. (2009). Dynamics of neuronal circuits in addiction: Reward, antireward, and emotional memory. Pharmacopsychiatry, 42(Suppl 1), S32-S41. doi:10.1055/s-0028-1124101

- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. Neuropsychopharmacology, 35(1), 217-238. doi:10.1038/npp.2009.110

- Lisha, N. E., & Sussman, S. (2010). Relationship of substance use to depression and mental health among emerging adults. Addictive Behaviors, 35(1), 105-110. doi:10.1016/j.addbeh.2009.09.009

- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (s.f.). Señales de consumo de drogas. <https://www.unodc.org/drugs/es/get-the-facts/signs-of-drug-use.html>

- Positive Choices. (s.f.). What are the warning signs?. <https://positivechoices.org.au/parents/what-are-the-warning-signs>

- Stanford Children's Health. (s.f.). Abuso de sustancias y la dependencia de sustancias químicas. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=abuso-de-sustancias-y-la-dependencia-de-sustancias-qu237micas-90-P04746>

- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(10), 4025-4038. doi:10.3390/ijerph8104025

- Volkow, N. D., et al. (2004). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. New England Journal of Medicine, 374(4), 363-371. doi:10.1056/NEJMr1511480