



CONSUMO DE SUSTANCIAS

Es posible recuperar el control y sanar integralmente

¿Qué es un trastorno por consumo de sustancias?

Es una condición de salud en la que el consumo de alcohol u otras sustancias **se vuelve difícil de controlar**, pese a que genera daño físico, emocional, familiar o social.

Puede manifestarse como: **pérdida de control, necesidad creciente (tolerancia), malestar al suspender (abstinencia) y deseo intenso o craving**.

No es "falta de voluntad": las sustancias pueden alterar circuitos cerebrales de recompensa, estrés y autocontrol. Con tratamiento, se puede mejorar y recuperar la vida.



Señales para consultar

- Aumenta la cantidad o la frecuencia ("cada vez necesito más").
- Ha intentado bajar o dejarlo y no puede.
- Craving (ansias intensas) o consumo para calmar ansiedad/tristeza.
- Problemas en casa, trabajo, estudios o economía por el consumo.
- Síntomas al suspender: temblor, irritabilidad, insomnio, sudoración, náusea.
- Ocultar el consumo, mentir, "minimizar" o discutir por el tema



¿Cómo se evalúa?

- **Historia clínica completa:** sustancia, cantidad, frecuencia, edad de inicio, recaídas.
- **Patrón y severidad:** uso riesgoso vs. trastorno establecido (criterios diagnósticos).
- **Riesgos médicos:** hígado, corazón, gastritis, páncreas, infecciones, nutrición.
- **Salud mental (patología dual):** ansiedad, depresión, trauma, bipolaridad, psicosis.
- **Entorno y protección:** familia, estrés, violencia, empleo, red de apoyo.



Tratamiento del consumo problemático

- **Abordaje integral:** médico + psicológico + familiar/social (sin juicio, confidencial).
- **Desintoxicación** si hay abstinencia importante (evita complicaciones).
- **Psicoterapia efectiva:** Entrevista Motivacional, Terapia Cognitivo-Conductual y prevención de recaídas.
- **Tratamientos con evidencia** (según sustancia):
- **Grupos de apoyo** (AA/NA) + acompañamiento continuo.



Señales de alarma

- **Sospecha de sobredosis:** desmayo, respiración lenta, color morado, convulsiones.
- **Abstinencia grave:** confusión, fiebre, alucinaciones, hipertensión, temblores severos.
- **Psicosis o agitación intensa tras consumo** (paranoia, violencia, descontrol).
- **Ideas de suicidio, desesperación intensa o autolesiones.**



Fuentes

- World Health Organization. Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders. Geneva: World Health Organization; 2024. Available from: <https://www.who.int/publications/i/73683>
- World Health Organization. Global alcohol action plan 2022–2030: to strengthen implementation of the Global strategy to reduce the harmful use of alcohol. Geneva: World Health Organization; 2022. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061835>
- Pan American Health Organization. Drug use disorders a growing public health concern in the Americas. PAHO study finds. Washington (DC): PAHO; 2026. Available from: <https://www.paho.org/en/news/14-1-2026-drug-use-disorders-growing-public-health-concern-americas-paho-study-finds>
- United Nations Office on Drugs and Crime; World Health Organization. International standards for the treatment of drug use disorders: revised edition incorporating results of field-testing. Vienna: UNODC; Geneva: WHO; 2020. Available from: https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/Drug_treatment_standards_ENG_web.pdf
- World Health Organization. mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: version 2.0. Geneva: World Health Organization; 2016. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>



Paz y Luz Mental



+502 5909 1680



@pazyluzmental

Atención profesional, humana y confidencial

www.pazyluzmental.com

