

DROGADICCIÓN

¿Qué es la drogadicción?

La drogadicción es una enfermedad que consiste en la dependencia de sustancias que afectan el sistema nervioso central y las funciones cerebrales, produciendo alteraciones en el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones. Los efectos de las drogas son diversos, dependiendo del tipo de droga y la cantidad o frecuencia con la que se consume. Pueden producir alucinaciones, intensificar o entorpecer los sentidos, provocar sensaciones de euforia o desesperación. Algunas drogas pueden incluso llevar a la locura o la muerte.

La dependencia producida por las drogas puede ser de dos tipos:

- Dependencia física: El organismo se vuelve necesitado de las drogas, tal es así que cuando se interrumpe el consumo sobrevienen fuertes trastornos fisiológicos, lo que se conoce como síndrome de abstinencia.
- Dependencia psíquica: Es el estado de euforia que se siente cuando se consume droga, y que lleva a buscar nuevamente el consumo para evitar el malestar u obtener placer. El individuo siente una imperiosa necesidad de consumir droga, y experimenta un desplome emocional cuando no la consigue.

Algunas drogas producen tolerancia, que lleva al drogadicto a consumir mayor cantidad de droga cada vez, puesto que el organismo se adapta al consumo y necesita una mayor cantidad de sustancia para conseguir el mismo efecto.

La dependencia, psíquica o física, producida por las drogas puede llegar a ser muy fuerte, esclavizando la voluntad y desplazando otras necesidades básicas, como comer o dormir. La persona pierde todo concepto de moralidad y hace cosas que, de no estar bajo el influjo de la droga, no haría, como mentir, robar, prostituirse e incluso matar. La droga se convierte en el centro de la vida del drogadicto, llegando a afectarla en todos los aspectos: en el trabajo, en las relaciones familiares e interpersonales, en los estudios, etc.

Hábitos higiénico-dietéticos

- ✓ Evitar alimentos muy procesados, todos los tipos de azúcares y la comida basura. Estos alimentos son una rápida fuente de energía, pero se acompaña una sensación posterior de "bajón" energético que aumentará el deseo de droga.
- ✓ Seguir una dieta equilibrada, rica en nutrientes, con abundantes alimentos frescos y crudos.
- ✓ Serán muy importantes los carbohidratos complejos que podemos encontrar, por ejemplo, en los cereales integrales. Evitar totalmente el tabaco, el café y cualquier tipo de alcohol.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Además, la nutrición, en forma de ciertas vitaminas y minerales, también es importante:

- para eliminar y exudar los depósitos de drogas del organismo.
- para reparar el daño hecho por las drogas.
- para reconstruir los tejidos y las células.
- para restaurar el equilibrio bioquímico del cuerpo.

Complementos alimenticios

B-Complex con Vitamina C (Terranova): Necesario para reparar el hígado de los daños producidos por las drogas (principalmente niacina, B5 y B12). La vitamina C es una de las mejores vitaminas desintoxicantes por que transforman las toxinas en material digerible. La vitamina B5 es esencial para las glándulas suprarrenales y para reducir el estrés.

L-Glutamina 500 mg (HealthAid): Atraviesa la barrera hematoencefálica y promueve el correcto funcionamiento mental. Aumenta los niveles de GABA, el cual es el principal neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso central, el ansiolítico natural de nuestro organismo.

L-Tirosina 550 mg (HealthAid): La tirosina tiene un efecto antiestrés, antidepresivo y revitalizante. También aumenta la sensación de bienestar, puesto que es un componente de las encefalinas, de efecto similar al de las endorfinas. De esta manera, puede ayudar también a combatir el síndrome de abstinencia y la depresión en los drogadictos.

Ácido Alfa Lipoico (HealthAid): El ácido alfa lipoico presenta efectos antioxidantes en el organismo y colabora en la neutralización hepática de toxinas.

Plantas adaptógenas como el eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) 250 mg (HealthAid): Las plantas adaptógenas ayudan a reducir el estado de estrés, sobre todo en el síndrome de abstinencia por cocaína. Constituyen un reforzante natural del sistema nervioso.

Productos como **Sarinerv (Lusodiete)**, a base de plantas con propiedades sedantes y relajantes del sistema nervioso como valeriana, pasiflora, melisa, manzanilla o tilo. Coadyuvante en la abstinencia por las drogas.

StressArrest (Designs for Health): Producto a base de GABA, neurotransmisor involucrado en una respuesta normal frente al estrés y vitaminas del grupo B, cofactores, que favorecen la absorción del GABA y además, favorecen la relajación.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.