DESINTOXÍCATE

{ HAZLO TÚ MISMO }

Guía de Peter McDermott

Colección Minipliegos

chiquitico.org
cables@chiquitico.org

Colección Minipliegos

DESINTOXÍCATE. HAZLO TÚ MISMO. Peter McDermott.

Título original:
McDermott's Guide to Do-It-Yourself Detox
Traducción al español: Sonia Ro, 2013.
© 1993 del texto original: Peter McDermott, Lifeline.
© 2014 de la edición: chiquitico.org
Foto de portada por *Be.Futureproof*
(en www.flickr.com). Licencia CC (atribución).

Primera edición, junio de 2013.
Segunda edición, marzo de 2014.
Bogotá, Colombia.

Nota del autor: Esta guía fue primero publicada por Lifeline Project, Manchester, UK. La versión electrónica puede ser libremente distribuida, electrónicamente o como copia impresa. Sin embargo, ten en cuenta que estarás perdiéndote las brillantes ilustraciones de Mike Linnell.

Dedicado a quienes se dieron cuenta demasiado tarde de que caminaban sobre un espejismo...

¿Por qué debería hacerlo yo mismo?

La gente a menudo acude a una escuela de rehabilitación con la esperanza de encontrar una solución fácil a su problema de drogas. Este es un error. No hay soluciones fáciles.

La mayoría de personas dejan de usar drogas sin ninguna ayuda. La adicción al cigarrillo es tan difícil de abandonar como la adicción a la heroína, pero la mayoría de la gente deja de fumar sin ninguna ayuda externa. Las escuelas de rehabilitación están pensadas para estar en contacto con entre el 10% y el 25% de todos los consumidores. El resto dejan de usar

drogas del todo sin niguna ayuda. Cuando el ejército de Estados Unidos combatió en Vietnam, cientos de miles de soldados se volvieron adictos a la heroína. Cuando regresaron a los Estados Unidos, la gran mayoría renunció del todo a la heroína sin ninguna ayuda.

De otra parte, unas pocas personas encuentran que es más difícil parar el consumo a no ser que sean trasladadas físicamente a un lugar en el que no pueden conseguir drogas; por ejemplo, un hospital o un centro de rehabilitación. Esta puede ser una opción que quieras considerar, pero si lo haces, recuerda que todavía tendrás que enfrentar la situación de regreso en el mundo real, cuando salgas de allí. En últimas, nadie más puede hacer la desintoxicación por ti.

Algunos consideran que tener el soporte de alguien que trabaja en rehabilitación puede ser de ayuda durante una desintoxicación. Otros consideran que dichos trabajadores son unos buenos para nada, tan útiles como una

aguja tapada o una cobija mojada. Hay también otros inconvenientes asociados con la asistencia a un centro de rehabilitación. Allí esperan que asistas a citas regulares, en las que puedes encontrarte con otros consumidores de drogas —incluso con distribuidores—, y la mayoría de centros de rehabilitación guardan el registro de tu nombre, dirección, fecha de nacimiento, etc. En algunos casos, esos datos son pasados a una oficina matriz y guardados en una base de datos. Si decides acudir a un centro de rehabilitación, recuerda preguntar sobre el archivo de sus registros y sus políticas de confidencialidad.

En últimas, ya sea que decidas que quieres el apoyo de un centro de rehabilitación o no, la única persona que puede dejar de usar drogas eres TÚ MISMO. Pero el mayor obstáculo para que tengas éxito es el miedo. Este folleto pretende desvelar algunos de los misterios que rodean a la desintoxicación de drogas. Explicando lo que sucederá en el proceso, esperamos

que te conviertas en tu propio experto. Tú te llevas el crédito por el éxito, o la responsabilidad por tu consumo continuado.

Antes de que decidas desintoxicarte, hay algunas preguntas que deberías tratar de responderte a tí mismo.

¿Por quién estás parando el consumo?

EN ARAS DE TENER ÉXITO EN TU INTENTO por dejar de usar drogas, tienes que querer parar de verdad. No por tus padres, no por tu pareja, no por el Tribunal o por el oficial de libertad condicional, sino por ti mismo. Por supuesto, toda esa otra gente puede jugar su papel en el hecho de que quieras parar. Si estás decepcionando a tus padres, si tu pareja está a punto de dejarte, o si hay buenas probabilidades de que te metan a la cárcel, eso bien podría cansarte de usar drogas. No obstante, para la mayoría de personas, no es así.

Si no estás realmente seguro sobre esto, tal vez deberías pensar en otras opciones. Algunas personas encuentran más fácil intentar estabilizar su consumo de drogas antes de dejarlas. Si piensas que esta podría ser una mejor opción para ti, convérsalo con un amigo o un trabajador en rehabilitación.

Si tratas de dejar de usar drogas antes de que realmente quieras dejarlas, podrías conducirte a ti mismo al fracaso. Después de varios fallos, podrías perder confianza en tu habilidad para lograrlo, lo que podría llevarte a dejar de intentarlo. Así que intenta ser claro sobre lo que de verdad quieres, y si quieres continuar usando drogas, entonces enfócate mejor en intentar reducir el daño asociado con su consumo.

¿Por qué quieres parar?

EL CONSUMO DE DROGAS TIENE ASPECTOS tanto positivos como negativos. Todos los que consumen drogas experimentan ambos.

Usualmente, la gente sólo se detiene cuando se percatan de que los aspectos negativos son mayores que los positivos. Algunas personas se percatan de que las consecuencias negativas derivadas de su consumo de drogas son grandes, pero aún así no están en condiciones de tomar la decisión de dejar de usarlas. Esto puede ser porque los beneficios positivos de su consumo son aún más grandes, o puede ser porque simplemente no han pensado con suficiente claridad sobre las consecuencias. Aquí hay una lista de algunos aspectos positivos y negativos del consumo de drogas.

Positivos:

- Las drogas te hacen sentir bien.
- El uso de drogas te ayuda a ganar aceptación entre amigos.
- Las drogas te dan algo para hacer.
- Todos los que conoces usan drogas.
- Las drogas te hacen sentir más seguro.

- El uso de drogas te hace sentir libre para ser quien quieres ser.

Negativos:

- Las drogas pueden ser malas para tu salud.
- El uso de drogas puede decepcionar a tus familiares y amigos.
- El uso de drogas puede interferir con las otras cosas que quieres hacer.
- El uso de drogas es ilegal.
- El sonsumo continuado de drogas puede dañar tu autoestima.
- La dependencia de las drogas puede deformar la manera en que te ves a ti mismo.

Antes de que decidas abandonar las drogas, haz una lista de los aspectos positivos y negativos de tu propia relación con las drogas. Entonces podrás ver si te parece que dejarlas sea una buena idea.

¿Qué drogas estás consumiendo?

Así como diferentes drogas tienen diferentes efectos, también el intento de dejar de usar distintas drogas tiene resultados muy distintos. Haz una lista de las drogas que estás consumiendo actualmente y piensa en cuáles de ellas te están causando un problema. Recuerda: puedes mentirles a tus padres, empleadores, profesores, compañeros y amigos; incluso te puedes mentir a ti mismo, pero dado que estás haciendo la desintoxicación porque tú mismo quieres hacerla, entonces ¿qué sentido tendría mentirte?

Algunas drogas no se consideran adictivas, pero eso no significa que no puedas habituarte a su uso, o que su uso no sea un problema. La marihuana, el LSD, los solventes, las anfetaminas y el éxtasis entran en esta categoría. Algunas personas pueden experimentar ansiedad mental si intentan dejar de usar estas

drogas, pero no experimentarán ningún malestar físico.

Otras drogas son definitivamente adictivas. Esto significa que cuando intentas dejarlas, puedes experimentar un síndrome de abstinencia físico, así como ansiedad psicológica. Las drogas que entran en esta categoría incluyen opiáceos como la heroína y la metadona; benzodiazepinas como el Valium, el temazepan, el Ativan o el nitrazepam; y barbitúricos como el Seconal, el Tuinal o el alcohol.

Por un largo tiempo, la gente pensó que la cocaína entraba en la primera categoría (sólo psicológicamente adictiva). Sin embargo, más recientemente, los científicos han identificado cambios en la química cerebral que ocurren después del uso regular de cocaína, así que la ansiedad severa experimentada por personas con problemas de cocaína bien puede tener también un componente físico. Sea o no sea así, la cocaína es un ejemplo de una droga que produce patrones de uso caótico y compulsivo,

provocados por la ansiedad psicológica más que por el miedo a la abstinencia.

Haz una lista de las drogas que actualmente usas con regularidad. Si todas entran en la categoría de no adictivas, entonces no necesitarás desintoxicarte gradualmente. Puedes parar el consumo inmediatamente, sin experimentar ningún síntoma físico.

Si resulta que usas regularmente más de dos tipos de drogas adictivas, probablemente te resultará más fácil buscar ayuda profesional para tu desintoxicación.

Si sólo consumes una de las drogas adictivas, o una de las adictivas y una o más de las no adictivas, entonces bien podrías entrar en la categoría para desintoxicarte tú mismo.

¿Cuál es tu fuente de abastecimiento?

Si dependes de drogas que han sido prescritas por un médico, entonces tienes un

aliado en tu proyecto de desintoxicación. Habla sobre tus planes con tu doctor y dile lo que estás planeando hacer.

Si sientes que eres dependiente de las benzodiazepinas o los barbitúricos, y usas dosis elevadas, o los has estado usando durante largo tiempo, no sería muy inteligente que dejaras de usarlos sin supervisión médica. Ambos tipos de droga pueden causar crisis severas durante la abstinencia, y se han producido muertes por la abstinencia de barbitúricos, así que no es buena idea intentar pararlos inmediatamente. Con los barbitúricos es común cambiarlos a fenobarbital antes de intentar una reducción gradual, mientras que con las benzodiazepinas, usualmente es mejor si la prescripción es cambiada a Diazepam.

Si eres dependiente de uno de los opiáceos, muchas personas encuentran útil cambiarlos ya sea por metadona o por dihidrocodeína (DHC o DF118) para la desintoxicación. De nuevo, si estás recibiendo tus dosis de un doctor o de una

clínica, infórmales sobre tus planes. Ellos pueden ayudarte racionando las dosis por ti.

Si eres dependiente de drogas del mercado negro como la heroína o la cocaína, puedes encontrar difícil persuadir a un doctor para que te prescriba. Esto puede ser bueno, pues si puedes conseguir una prescripción, puede ser demasiado fácil seguir usándola por largo tiempo.

Otra vez, es crucial enfatizar que debes saber qué es lo que quieres. Si quieres parar el consumo, puede ser más fácil intentar una desintoxicación casera. Podría ser que lo encontraras muy difícil, pero siempre puedes pedir ayuda a un médico o a un centro de rehabilitación después. Si lo que quieres es continuar el consumo, tal vez te sirva hacer una visita a un centro de rehabilitación para informarte sobre las maneras de estabilizar tu consumo o para reducir los riesgos que corres.

¿Cómo será la abstinencia?

LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA DIFIEREN SEGÚN las drogas que consumas. Los consumidores de cocaína no experimentan síndrome de abstinencia física, pero pueden experimentar intensa ansiedad, irritabilidad, insomnio, cambios de humor y ataques de pánico.

Los consumidores de heroína, por otra parte, experimentarán todos los síntomas psicológicos, acompañados de síndrome de abstinencia físico. Algunos trabajadores «sabelotodo» en rehabilitación afirman que la abstinencia no es peor que pasar una mala gripa. Eso puede ser cierto, excepto que ¿quién ha sufrido una gripa que le impidiera dormir o incluso estar cómodo por más de un minuto a la vez?, ¿una gripa que pudiera ser curada en minutos por el consumo de una pequeña bolsa de polvo?

Con la abstinencia de los opiáceos, aunque los síntomas son los mismos para todo

el mundo, todos parecen enfocarse en un aspecto particular que para ellos es el peor. Para una persona pueden ser los dolores musculares o articulares, para otros puede ser la incapacidad de estar cómodo de cualquier manera. Otros tienen dificultades lidiando con la falta de sueño. El rango de síntomas por abstinencia de opiáceos incluye sudores, falta de descanso, náuseas, diarrea, calambres estomacales, dolores musculares, desórdenes del sueño y oleadas de frío o de calor. Sin duda es desagradable. Sin embargo, el miedo al síndrome de abstinencia hace que se vea peor de lo que realmente es. Casi todos pueden lidiar con la severidad de sus síntomas, sin importar cuánto hayan consumido.

Algunas personas hacen cosas realmente estúpidas y reclaman el hecho de que tener el síndrome de abstinencia es una excusa. No es que no puedan lidiar con su indisposición; la verdadera razón de que hicieran esas cosas es porque en realidad no querían dejar

las drogas. Es duro sentarse a sufrir, si sabes que tan pronto como tengas dinero vas a ir a reabastecerte (y por tanto tendrás que repetirlo todo de nuevo). Tú, por otra parte, eres diferente. Si decidiste dejar de usar drogas, esta será la última vez que sufras todo esto. No sólo sentirás el dolor, sino que lo abrazarás mientras te despides de él, seguro en la certeza de que después de que termines tu desintoxicación todo eso habrá quedado atrás.

¿Cómo lo hago?

Una vez que has decidido parar, no digas simplemente «ya está, se acabó», pues irás directo al fracaso. Necesitas planear tu desintoxicación apropiadamente. Decide un tiempo para hacerlo. Puede ser relativamente pronto, o puede ser un tiempo en el futuro. Cuando sea, separa al menos dos semanas en que no necesites hacer nada estresante, ni tengas ninguna responsabilidad. Si tienes hijos, envíalos

con sus abuelos o con un amigo a pasar unas vacaciones. Ellos no disfrutarán el pasar este tiempo contigo, y tú estarás agradecido de no tener que preocuparte por ellos.

Cuéntales a todos sobre tu decisión de parar el consumo. La gente que te ama y se preocupa por ti te darán su apoyo durante este periodo. Otros consumidores pueden resentir tu habilidad para romper el hábito e intentarán tentarte para que recaigas. Si sospechas que éste es el caso, explícales lo que estás haciendo y diles que sería mejor que no se acercaran durante este periodo. Después puedes decidir si quieres seguir viéndolos, pero si ellos insisten en tratar de tentarte, puedes estar seguro de que en realidad no les importas, así que no te sientas culpable por excluirlos de tu vida.

Trata de ahorrar algún dinero. Necesitas tener la capacidad de consentirte a ti mismo con recompensas durante este periodo. Renunciar a las drogas es una decisión muy valiente y difícil, así que no deberías sentirte

culpable por mimarte a ti mismo con cosas menos destructivas. Si estás desempleado, tal vez podrías dejar de pagar el alquiler por una semana o un mes, y arreglar tus asuntos uno por uno, más adelante.

Finalmente, encuentra un lugar cómodo para hacer tu desintoxicación. Una de las principales razones para hacerlo como un paciente interno en un centro de rehabilitación es que algunas personas no tienen ningún lugar cómodo donde puedan desintoxicarse. Sin embargo, para la mayoría de personas la desintoxicación es mucho más fácil si pueden preparar una bebida en su propia cocina, mirar su propia televisión, leer sus propios libros y escuchar su propia música. Si el lugar en el que vives no es muy apropiado, ve si puedes volver a la casa de tus padres, o si puedes quedarte con amigos no consumidores por un par de semanas.

Personalmente, pienso que deberías tomar la desintoxicación como si fuera una sentencia

de prisión. En vez de enfocarte en cuánto tiempo te has sentido mal, enfócate en cuánto más cerca estás de sentirte mejor. Haz un calendario y marca los días, o lleva un diario y escribe cómo te sientes. Identifica puntos de referencia, de manera que puedas mirar hacia atrás y ver cuánto has progresado. Dejar de consumir drogas es una de las decisiones más grandes de tu vida. Sería agradable mirar atrás y ver cómo lograste sobreponerte a cada obstáculo, o incluso cuánto sufriste sin renunciar.

Cada vez que completes una etapa, felicítate a ti mismo por haberlo hecho. Date una recompensa. Por cada día que pase podría ser algo pequeño, como algo especial para comer o beber. Por cada semana que pase, haz algo realmente lindo por ti mismo. Cómprate algo o sal a comer fuera. Toma la desintoxicación y las recompensas como inversiones en el nuevo tú: la persona en la que quieres convertirte en vez de la persona que eras.

Uno de los aspectos más difíciles de la

abstinencia con los opiáceos es la falta de sueño. Algunas personas pueden verse tentadas a usar pastillas para dormir en un intento desesperado por tener algún descanso. Personalmente, encuentro que no ayudan realmente, pues sólo te dopan, así que en vez de echarte por ahí con síndrome de abstinencia, te echas por ahí sintiéndote dopado y con síndrome de abstinencia. De todos modos no vas a dormir y las benzodiazepinas también son adictivas, así que podrías terminar reemplazando un hábito con otro. Recuerda, no hay soluciones fáciles, vas a tener que coger el toro por los cuernos y cabalgarlo.

Finalmente, no te agobies pensando en todo el tiempo que va a tomarte el proceso de desintoxicación. Como dicen en Alcohólicos Anónimos, sólo trata de pasar un día a la vez. Es difícil tratar de imaginar una vida sin drogas, pero es mucho más fácil hacerlo por el término de un día. Podrás empezar de nuevo mañana. Recuerda, cada día que consigues mantenerte

limpio es una inversión en tu propio futuro, y si no puedes tomarte la molestia de invertir en ti mismo, puedes tener la certeza de que nadie más lo hará.

¿Cuánto tiempo se tomará?

¿qué tan largo es un trozo de cuerda? Todo depende de las drogas que consumas, cuánto hayas consumido, cuánto tiempo lleves usándolas y cómo es tu propio metabolismo. Alguien que ha estado usando benzodiazepinas puede tardar meses en sentirse normal. La heroína usualmente se toma un periodo entre tres días y dos semanas. La metadona parece tomar mucho más tiempo que la heroína. Puede tomar entre dos semanas y un mes antes de que empieces a sentirte normal otra vez.

Sin importar cuánto tiempo se tome, no te dejes llevar. Tres días sin dormir empezarán a sentirse como una semana. Una semana sin dormir se sentirá como un mes. Un mes sin

dormir y empezarás a sentirte como si te estuvieras volviendo loco. No lo estás. Tu mente y tu cuerpo robarán algo de sueño cuando les haga falta. Podrían ser sólo cinco raros minutos aquí y allá, pero es mejor que nada. Recuerda, mientras más tiempo dures limpio, más habrás invertido en tu desintoxicación, así que cuando empiece lo difícil sólo felicítate a ti mismo por el éxito que has alcanzado hasta ahora, y trata de mantenerlo hasta la siguiente mañana. Y luego empieza de nuevo, haciéndolo un día a la vez.

¿Cuándo habrá terminado?

UNA DESINTOXICACIÓN NUNCA TERMINA. Después de algunas semanas, tu mente y tu cuerpo estarán libres de las drogas que has estado tomando, pero tus problemas sólo estarán comenzando. Pregúntale a algún yonqui veterano, y todos te dirán lo mismo: salir de las drogas es fácil; mantenerse fuera es mucho

más difícil. La desintoxicación dura un par de semanas, pero mantenerse libre de drogas lleva una vida de esfuerzo.

Hay ciertos puntos que deberías mantener presentes:

1. **Manténte ocupado.**
   El aburrimiento es una de las principales razones por las que la gente vuelve a consumir. Si no puedes conseguir un trabajo, empieza alguna labor voluntaria, o un hobby. Vuelve a la universidad y empieza una nueva carrera. Haz cualquier cosa que te impida volver a tus viejos patrones de comportamiento.

2. **Evita otras drogas.**
   Algunas personas piensan que porque fueron adictas a, digamos, la heroína, no van a tener problemas con otras drogas. Ciertas cosas pasan frecuentemente con los ex-consumidores cuando usan otras drogas.

Algunos de ellos simplemente transfieren su dependencia a una droga diferente, como el alcohol o la cocaína, que pueden ser igual de dañinas. Aquellos que usan drogas no adictivas, como las anfetaminas, el LSD o el éxtasis, se encuentran a menudo con que estas actúan como incentivos que posibilitan su recaída. Si debes usar otras drogas, la marihuana es probablemente la más segura, pero también podría llevarte a usar otras drogas. La estrategia más segura es evitar todas las drogas por completo.

3. **Encuentra algo de apoyo.**
Busca amigos con los que puedas hablar cuando las cosas se pongan duras. Algunas personas encuentran que organizaciones como Narcóticos Anónimos son útiles ayudándoles a permanecer lejos del consumo de drogas, porque las personas de la organización entienden por lo que están pasando. Otros sienten que el contenido

cuasi-religioso de los programas de doce pasos como Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos es demasiado para ellos, o no les gusta la manera en que los miembros del programa se definen constantemente a sí mismos como adictos, en vez de dar un paso más allá y hacerse cargo del resto de sus vidas.

Buenos amigos, que pueden ser o no exconsumidores, pueden cumplir las mismas funciones, dándote apoyo cuando te sientas mal o cuando recaigas y consumas otra vez. Si no tienes amigos que no consuman drogas, regresa al punto 1, y encuentra algo que hacer con tu tiempo. Tendrás posibilidad de hacer nuevos amigos en tus nuevas actividades.

4. **Evita situaciones de consumo.**

Algunas personas encuentran que ciertas circunstancias o situaciones las hacen pensar en consumir drogas. Podría ser cierta

persona, un amigo o un conocido. Podría ser cierto lugar, un bar o una zona en particular, un sitio donde solías conseguir, o podría ser algo menos concreto, como vislumbrar una botella de refresco de limón o de vinagre. Cuando puedas reconocer estas circunstancias, evítalas como si fueran la peste, hasta que estés seguro de que tienes la fuerza suficiente para lidiar con ellas.

5. **Usa el dinero que has estado gastando en drogas para hacer algo que realmente quieras hacer.**
Si dejas de consumir, asegúrate de obtener algún beneficio por hacerlo. Destina ese dinero a comprar algo que realmente querías, o hacer algo que de verdad quieres hacer. Trata de evitar tener por ahí grandes cantidades de dinero en efectivo que sólo ponen tentaciones en tu camino. En vez de eso, planea unas vacaciones a ese lugar al

que siempre habías querido ir (evita lugares como Tailandia u Holanda), o toma clases de conducción, o ahorra para comprar un auto. Ya tuviste tu primer bocado de éxito cuando dejaste de consumir.

Ahora, cualquier cosa es posible.

Sumario para la acción:

1. Lee de nuevo este folleto.
2. Haz una lista de las razones a favor y en contra de tu consumo de drogas.
3. Decide si genuinamente quieres dejar de usar drogas o no.
4. Si no quieres parar, guarda este folleto hasta que de verdad quieras.
5. Haz una lista de todas las drogas que consumes actualmente. ¿Es viable hacer una desintoxicación por ti mismo?
6. Si es así, planea un tiempo para parar tu consumo. Recuerda separar al menos dos semanas en las que no tengas responsabilidades.
7. Cuéntale a tus familiares y amigos sobre tus planes.

8. Ahorra dinero para consentirte a ti mismo con recompensas después de cada etapa.
9. Busca tener un lugar confortable para hacerlo.
10. Haz una tabla/calendario/diario de desintoxicación.
11. Planea actividades para ocupar tu tiempo después de que hayas completado tu proceso de desintoxicación.
12. Comienza el proceso de desintoxicación.
13. No uses más drogas.
14. (Podría terminar en el numeral 13, ¿no?) Deséate suerte a ti mismo. ¡La necesitarás!

Un libro

chiquitico.org
cables@chiquitico.org

Este minilibro se finalizó
en los talleres chiquitico.org
{Bogotá, Colombia}
durante la primavera
del Año del Caballo de Madera
2014 E.C.