

# Relación entre los síntomas del trauma y los problemas del uso de sustancias

## Introducción y Visión General

La exposición al trauma está relacionada con los problemas de uso de sustancias. Las personas que tienen un trauma con frecuencia buscan apoyo en el alcohol y en las drogas para enfrentar los síntomas dolorosos del trauma. Estos síntomas pueden incluir, malos recuerdos, problemas con el sueño, sentimientos de culpabilidad, vergüenza, ansiedad o terror.

Las personas con problemas de uso de sustancias tienen más probabilidades de experimentar trauma. Esto puede empeorar el uso de sustancias para poder enfrentar los síntomas del trauma.

El vínculo entre los síntomas del trauma y los problemas del abuso de sustancias se encuentra en:

- Sobrevivientes de abuso infantil y violencia en adultos
- Sobrevivientes de traumas vinculados con desastres, enfermedades o accidentes
- Sobrevivientes de traumas relacionados con guerras

Los síntomas del trauma y los problemas del uso de sustancias impactan la relación entre la persona que los sufre y sus familiares y amigos.

Otros problemas relacionados con los síntomas del trauma y el uso de sustancias son los pensamientos suicidas y los problemas de salud física, dolores, depresión y de comportamiento.

Entre los profesionales a quienes se les puede pedir información sobre las opciones para recibir tratamiento se encuentran:

- los médicos de familia
- miembros del clero
- asociaciones locales de salud mental
- asociaciones estatales de psiquiatría, psicología o trabajo social
- compañías de seguro de salud

## ¿Qué se entiende por problemas de uso de sustancias?

El abuso de sustancias generalmente se refiere a un consumo problemático de alcohol. También se refiere al consumo de drogas ilegales como la marihuana y la cocaína. El abuso de sustancias también incluye el uso inadecuado de medicinas adquiridas con receta médica. Por ejemplo, cuando una persona ingiere más cantidad de medicina que la indicada por su médico.

Los desórdenes de uso de sustancias están divididos en dos categorías – dependencia y abuso. La dependencia en ocasiones se considera peor que el abuso. La dependencia ocurre cuando la persona presenta varios de los siguientes problemas: (1) tiene que tomar más cantidad de la sustancia para obtener el mismo efecto; (2) sufre síntomas de abstinencia cuando deja de tomar la sustancia después de haberla consumido excesivamente por mucho tiempo; (3) tiene problemas para controlar la cantidad de la sustancia que consume; (4) no tiene éxito al tratar de disminuir la cantidad o dejar de consumir la sustancia; (5) pasa mucho tiempo tratando de adquirir la sustancia o recuperándose de sus efectos; (6) no cumple con sus responsabilidades o deja de realizar actividades debido al uso de la sustancia o (7) continúa usando la sustancia independientemente del daño que sabe que ésta le ocasiona.

El abuso de sustancias ocurre cuando la persona que usa sustancias (1) tiene problemas serios con la familia, los amigos, el trabajo y la escuela; (2) está intoxicada o drogada durante situaciones que son peligrosas (como por ejemplo, mientras maneja); (3) tiene problemas con la policía debido al uso de sustancias o (4) continúa usando sustancias a pesar de que le ocasione problemas con los miembros de su familia.

### **Los efectos del uso de sustancias en los síntomas del estrés traumático**

Después de haber pasado por un trauma, las personas pueden experimentar síntomas del desorden de estrés post-traumático (PTSD por sus siglas en inglés). Entre los síntomas del trauma están los recuerdos dolorosos repetitivos del trauma, incluyendo pesadillas. Como consecuencia, las personas pueden tratar de evitar cualquier cosa que les recuerde el trauma. También es posible que las personas se sientan distantes y apáticas. Se pueden sentir alteradas o a la defensiva. Por ejemplo, pueden estar molestas y tener dificultad para concentrarse en las actividades diarias.

Estos síntomas con frecuencia afectan varios aspectos de la vida, como el trabajo y la familia.

El uso de drogas y alcohol puede aliviar estos síntomas. Este alivio es solamente temporal. El uso de sustancias para aliviar los síntomas es definitivamente perjudicial.

El abuso de sustancias disminuye la capacidad para concentrarse. Obstaculiza la habilidad para ser productivo. Interfiere con el sueño. El abuso de sustancias puede aumentar los síntomas del trauma. Puede incrementar la irritabilidad. El uso de sustancias puede detener el proceso natural de recuperación de la persona. El abuso de sustancias puede parar el desarrollo de los mecanismos de recuperación saludables.

El uso de sustancias para enfrentar el trauma puede ser intencional. Puede ser visto como un intento de “automedicar” los síntomas dolorosos del trauma. Por

ejemplo, puede ayudar a mejorar los problemas del sueño a corto plazo. No obstante, la automedicación empeorará los síntomas del trauma a corto y a largo plazo. No permite que la persona salga del trauma y que desarrolle mecanismos saludables de recuperación.

### **Otros problemas de salud física y mental relacionados con el estrés traumático**

Generalmente, cuando una persona tiene síntomas traumáticos y problemas de abuso de sustancias también tiene otros problemas de salud física o de salud mental. Por ejemplo, puede sufrir de ataques de pánico, miedos severos y depresión. Frecuentemente, sufre de enfermedades crónicas como dolores y problemas del corazón.

### **Tratamiento para personas con problemas de uso de sustancias y estrés traumático**

Los problemas de uso de sustancias tienen que formar parte del tratamiento de los síntomas del trauma. Para recibir tratamiento es mejor buscar a un profesional que sea experto en el tratamiento de abuso de sustancias y síntomas del trauma.

La reunión inicial con un profesional debe incluir preguntas acerca de los síntomas relacionados con el trauma y el uso de sustancias en la actualidad y en el pasado. Se deben incluir preguntas sobre el consumo de alcohol, el uso de drogas ilícitas y las medicinas adquiridas con recetas médicas. El tratamiento debe proporcionar información acerca de cómo están relacionados los síntomas del trauma con el uso de sustancias. Generalmente, el tratamiento también debe incluir información sobre el desarrollo de mecanismos de recuperación saludables.

Aunque es posible que haya reuniones separadas y varios profesionales, las personas que están dando el tratamiento deben comunicarse entre ellas. Esto permitirá que se haga un plan tanto para el tratamiento del abuso de sustancias como para los síntomas relacionados con el trauma.