



SALGA DEL LABERINTO DEL  
CONSUMO DE SUSTANCIAS  
PARA LOGRAR UNA MEJOR  
SALUD MUNDIAL

Organización Panamericana de la Salud  
Área de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental (SDE)  
525 23rd Street, N.W., Washington, D.C. 20037,  
Estados Unidos de América  
Tel.: (202) 974-3151  
Correo electrónico: [monteirm@paho.org](mailto:monteirm@paho.org)  
[www.paho.org](http://www.paho.org)

ISBN 978-927533235-1



# ESTRATEGIAS DE AUTOAYUDA

Para reducir o eliminar el  
consumo de sustancias

Una guía



OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

# ESTRATEGIAS DE AUTOAYUDA

Para reducir o eliminar el  
consumo de sustancias

Una guía



**Organización  
Panamericana  
de la Salud**



*Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud*



**Organización  
Mundial de la Salud**

OFICINA REGIONAL PARA LAS

**Américas**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

Edición original en inglés:  
“Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide”  
© World Health Organization, 2010  
ISBN 978 92 4 159940 5

Traducción al español realizada por la Organización Panamericana de la Salud.

## **Biblioteca Sede OPS - Catalogación en la fuente**

“Estrategias de autoayuda para reducir o eliminar el consumo de sustancias - Una Guía”  
© Organización Mundial de la Salud, 2011

ISBN 978-927533235-1

### I. Título

1. TRASTORNOS RELACIONADOS CON SUSTANCIAS -prevención y control
2. AUTOCUIDADO
3. ACTITUD FRENTE A LA SALUD
4. CONTROL INTERNO-EXTERNO

NLM WM 270

©Organización Mundial de la Salud, 2011. Todos los derechos reservados.

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración a las solicitudes de autorización para reproducir, íntegramente o en parte, alguna de sus publicaciones. Las solicitudes y las peticiones de información deberán dirigirse a Servicios Editoriales, Área de Gestión de Conocimiento y Comunicación (KMC), Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C., Estados Unidos de América.

Las publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud están acogidas a la protección prevista por las disposiciones sobre reproducción de originales del Protocolo 2 de la Convención Universal sobre Derecho de Autor. Reservados todos los derechos.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Secretaría de la Organización Panamericana de la Salud, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la Organización Panamericana de la Salud los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan en las publicaciones de la OPS letra inicial mayúscula.

La Organización Panamericana de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la Organización Panamericana de la Salud podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

# Contenido

Reconocimientos.....	IV
1 Introducción.....	1
2 ¿Cómo saber si se está en riesgo?.....	1
3 ¿Qué es un problema de consumo de sustancias?.....	2
4 Para comenzar.....	2
5 Busque ayuda.....	3
6 ¿Debo hacer algo para cambiar mis hábitos de consumo?.....	4
7 ¿Cuál es su balance de consumo de sustancias? .....	6
8 ¿Le preocupa consumir sustancias?.....	7
9 ¿Cómo calcular las sustancias que consume?.....	9
10 ¿Cuánto es demasiado?.....	11
11 Tomar una decisión.....	12
12 Elegir su objetivo.....	13
13 Cambiar su manera de consumir.....	15
14 Contrato conmigo mismo.....	16
15 Para avanzar .....	17
16 Situaciones de alto riesgo.....	18
17 Establecer metas: ¿cómo eliminar el consumo?.....	19
18 Establecer metas de consumo de sustancias: ¿cómo reducir?.....	20
19 ¿Cómo hacer frente a las ansias de consumo?.....	21
20 Consejos útiles.....	23
21 ¿Cómo hacer frente a las situaciones de alto riesgo?.....	24
22 ¿Cómo decir no?.....	26
23 Apegarse a sus objetivos.....	27
24 Cuando las cosas salen mal.....	28
25 Alternativas al consumo de sustancias .....	28
<b>Apéndices</b>	
A Consejos para las personas de apoyo.....	29
B Copias de los balances, listas y gráficas que se presentan en la guía.....	30

# Reconocimientos

La presente guía es la traducción al español de la versión revisada del documento original *Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide. (Draft Version 1.1. for field testing)*, escrito por Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards y Robert Ali. El documento original se basa en *The Drinkers Guide to Cutting Down or Cutting Out*, por David Ryder, Simon Lenton, Ilse Blignault, Carole Hopkins y Alex Cooke. © Western Australian Alcohol and Drug Authority, 1995.

El documento fue preparado dentro del marco de trabajo del proyecto ASSIST de la OMS, coordinado, patrocinado e implementado por el Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Administración del Abuso de Sustancias de la Organización Mundial de la Salud.

El grupo de trabajo de ASSIST Fase III está compuesto de los siguientes miembros:

ROBERT ALI (AUSTRALIA)	HEMRAJ PAL (INDIA)
JOSE MARTÍNEZ-RAGA (ESPAÑA)	JAROON JITTIWUTIKARN (TAILANDIA)
THOMAS BABOR (ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA)	VLADIMIR POZNYAK (OMS)
BONNIE MCREE (ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA)	ROSELI BOERNGEN DE LACERDA (BRASIL)
MICHAEL FARRELL (REINO UNIDO)	SARA SIMON (ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA)
MARISTELA MONTEIRO (OPS/OMS)	WALTER LING (ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA)
MARIA LUCIA FORMIGONI (BRASIL)	JANICE VENDETTI (ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA)
DAVID NEWCOMBE (AUSTRALIA)	JOHN MARSDEN (REINO UNIDO)
RACHEL HUMENIUK (AUSTRALIA)	

IV

La preparación del documento original fue coordinada por Vladimir Poznyak y Maristela Monteiro del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS y Rachel Humeniuk y Robert Ali de Servicios de Fármacos y Alcohol de Australia Meridional, Centro de Colaboración de la OMS, para la Investigación en el Tratamiento de Problemas Relacionados con las Drogas y el Alcohol (Australia). La revisión del documento original fue realizada por Robert Ali y Sonali Meena, del Centro de Colaboración de la OMS para la Investigación en el Tratamiento de Problemas Relacionados con las Drogas y el Alcohol (Australia), y la finalización del documento fue coordinada por Vladimir Poznyak (OMS) con el apoyo de Lidia Segura (España). Un agradecimiento a Anna Dzadey (Ghana), Maristela Monteiro (OPS/OMS), Isy Vromans (OMS) y Deepak Yadav (India) por sus comentarios sobre la versión preliminar.

La traducción al español corrió a cargo de Nora Díaz. La revisión del texto fue realizada por Michaela Bitarrello, María Jo Vazquez y Maristela Monteiro. La edición estuvo a cargo de Mariesther Fernandez y Janet Khoddami.

Sugerencias para citas: Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL y Meena S (2011). *Estrategias de autoayuda para reducir o eliminar el consumo de sustancias: Una guía*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

Las siguientes publicaciones complementan esta guía:

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak V y Monteiro M (2011). *La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST): Manual para uso en la atención primaria*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak V y Monteiro M (2011). *Intervención breve vinculada a ASSIST para el consumo problemático de sustancias: Manual para uso en la atención primaria*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

La traducción y publicación de esta guía han sido posibles gracias al apoyo financiero del Plan Nacional sobre Drogas, España.

# 1 Introducción

Si usted considera que las sustancias que consume pueden causarle problemas tanto de salud como sociales, legales, psicológicos, laborales o familiares, esta guía lo ayudará a analizar sus hábitos de consumo y le dará algunas ideas sobre cómo cambiarlos.



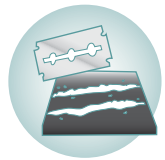
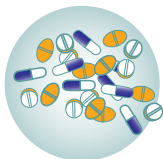
Si sufre síndromes de abstinencia severos o un serio malestar cuando deja de consumir alcohol, tabaco u otras drogas, debe buscar ayuda de su médico, trabajador de la salud o de algún servicio de tratamiento especializado en alcohol y drogas.

## 2 ¿Cómo saber si se está en riesgo?

El consumo de sustancias causa diferentes daños y conlleva riesgos.

Por ejemplo, usted corre el riesgo de tener problemas:

- Si consume productos de tabaco, especialmente si fuma.
- Si tiene un nivel alto de consumo de bebidas alcohólicas o bebe hasta intoxicarse.
- Si consume sustancias como cannabis, cocaína, anfetaminas (entre ellas éxtasis y metanfetaminas), inhalantes, sedantes o pastillas para dormir no recetados, alucinógenos u opiáceos.



ESTA GUÍA ESTÁ DISEÑADA PARA MAYORES DE 18 AÑOS CON RIESGO MODERADO DE TENER PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS, Y NO PARA AQUELLAS PERSONAS QUE TIENEN PROBLEMAS SERIOS POR CONSUMIR SUSTANCIAS, O SUFREN DE DEPENDENCIA.

Si tiene una copia de esta guía puede que sea porque su médico o trabajador de la salud le ha hecho algunas preguntas sobre las sustancias que consume y considera que tiene riesgo de sufrir daños por una o más sustancias.

EL RIESGO DE TENER PROBLEMAS VARÍA SEGÚN LA PERSONA Y DEPENDE DEL ENTORNO, DE LA CANTIDAD CONSUMIDA, LA FORMA DE CONSUMO, LA EDAD Y EL SEXO, ETC.

## 3 ¿Qué es un problema de consumo de sustancias?

Su médico o trabajador de la salud puede que le haya dado una tarjeta de reporte de retroalimentación y folletos informativos que contienen información sobre problemas específicos de salud relacionados con las sustancias que usted consume.

Los problemas por el consumo de sustancias pueden surgir como resultado de una intoxicación aguda, consumo regular o dependencia y por la manera en que se consumen las sustancias.

Es posible que una misma persona tenga problemas por todas esas causas.

El consumo de sustancias inyectadas puede provocar problemas graves de salud ajenos a la sustancia que se inyecte. Inyectarse cualquier droga es un factor de riesgo importante para contraer enfermedades que se transmiten por la sangre, como el VIH y la hepatitis B y C. Las personas que se inyectan drogas tienen un mayor riesgo de dependencia y más probabilidad de una dependencia más severa que las que no lo hacen.

## 4 Para comenzar

Quizá usted ya se ha dado cuenta de que consumir sustancias le causa problemas. O bien desea comprobar si consume demasiado. En todo caso, esta guía lo ayudará a analizar su situación actual y a decidir cómo puede hacer algún cambio.

El cambio de conductas, aun las relacionadas con el consumo de sustancias, puede parecer atemorizante o difícil, pero es posible.

ES POSIBLE  
CAMBIAR SUS  
HÁBITOS DE  
CONSUMO DE  
SUSTANCIAS  
Y MUCHAS  
PERSONAS  
LO HAN  
LOGRADO.

# 5 Busque ayuda

Esta guía puede ser utilizada de manera individual sin involucrar a nadie más; sin embargo, es una gran ayuda contar con el apoyo de alguien que comprenda lo que usted quiere hacer y que esté dispuesto a dedicarle el tiempo que sea necesario.

Esa persona debe ser alguien de su confianza y con quien usted se sienta cómodo, ya sea su pareja, un amigo, un familiar, alguien de su trabajo, una enfermera, un religioso, un consejero o un médico. Es importante que la persona que usted seleccione no tenga problemas de consumo de sustancias al momento de prestarle ayuda.

Si la persona que aceptó ayudarlo se niega después, vale la pena pedir ayuda a alguien más. Muchas personas aprecian que se les pida ayuda porque así ellas también se sienten recompensadas.

Antes de comenzar, entréguele esta guía a la persona que lo va a ayudar, en especial el Apéndice “Consejos para las personas de apoyo”.



Como dice el dicho: *un viaje de mil millas comienza con un solo paso.*

En realidad no importa si se descansa durante el camino: sea como sea llegará a su destino.

Lo que cuenta es decidir si quiere hacer cambios y entonces hacerlos.

## UN PEQUEÑO PASO A LA VEZ.



# 6 ¿Debo hacer algo para cambiar mis hábitos de consumo?

## EJEMPLO

Juan tiene 33 años, vive con su pareja y su hijo pequeño. Fue al médico porque siempre está cansado y hace poco tuvo un resfriado fuerte. Después de una revisión general, el médico le hizo a Juan algunas preguntas sobre el alcohol y otras drogas que consume.

4 Juan se fuma de una a dos pipas de cannabis la mayoría de las noches y de cuatro a cinco los fines de semana, y recientemente se ha dado cuenta de que algunos problemas en su casa y en el trabajo han empeorado por fumar cannabis.

El médico le dijo a Juan que estaba en riesgo de sufrir problemas de salud y de otro tipo por fumar cannabis y le pidió que pensara cuáles serían esos problemas.

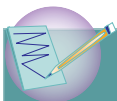
Para obtener respuesta a esta pregunta, anote cualquier problema que usted considera que tiene por consumir sustancias en los últimos tres meses.

Piense en la sustancia o sustancias que consume y en los problemas que le pueden causar. Quizá descubra que una sola sustancia puede causar varios problemas (discusiones con su familia o pareja, problemas relacionados con su salud, como no dormir adecuadamente o sentirse deprimido, nervioso o perturbado). Algunas personas descubren que las sustancias pueden afectar la memoria y la concentración, lo que a su vez puede perjudicar el trabajo o los estudios.

### EJEMPLO | Lista de Juan con los problemas que tiene por consumir sustancias

Sustancia	Problema
1 Cannabis	Olvidar cosas
2 Cannabis	Dificultad para concentrarme
3 Cannabis	Mi pareja se enoja conmigo porque no ayudo mucho en la casa
4 Cannabis	No me interesa hacer nada, excepto ver televisión
5 Cannabis	
6 Cannabis	

¿Cree usted que el consumo de sustancias puede haberle causado algún problema en los últimos tres meses?



Anote cualquier problema que tenga por consumir sustancias

Sustancia	Problema
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Usted puede tener problemas por consumir sustancias si se **intoxica** o las consume **con regularidad**, o si se inyecta drogas. Si se **inyecta** drogas o las consume con regularidad puede volverse dependiente de ellas.

Si alguien más (un familiar, trabajador de la salud, etc.) le ha mencionado los problemas que usted puede tener por consumir sustancias, puede añadirlos a su lista de "Problemas".

No importa que usted haya pensado o no en algunos problemas...

LA OPCIÓN  
ES SUYA.

USTED PUEDE  
NO HACER  
NADA, O  
PUEDE  
REDUCIR O  
ELIMINAR EL  
CONSUMO DE  
SUSTANCIAS.

# 7 ¿Cuál es su balance de consumo de sustancias?



POR SUPUESTO, CUALQUIER COSA QUE HAGAS TENDRÁ CONSECUENCIAS POSITIVAS (BENEFICIOS) Y CONSECUENCIAS NEGATIVAS (COSTOS).

A continuación se presenta un ejemplo de balance de consumo de sustancias que lo ayudará a analizar los efectos de continuar con sus hábitos actuales de consumo, reducir el consumo o eliminarlo. Si consume con regularidad más de una sustancia, llene una hoja de balance para cada una.

**Piense en ambas consecuencias, positivas y negativas a largo y a corto plazo.**

EJEMPLO   Balance 1. El balance de Juan se veía así		
	Continuar con mis hábitos actuales de consumo	Reducir o eliminar el consumo de sustancias
<b>+</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Me ayuda a relajarme después del trabajo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Me distraigo y me olvido de lo que pasó durante el día</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Me divierto más en las fiestas y con mis amigos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> No me sentiría tan cansado</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Recordaría mejor las cosas</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mi relación con mi pareja sería mejor y ella no se enojaría conmigo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Me concentraría mejor en el trabajo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> No faltaría tanto al trabajo</li> </ul>
<b>-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Afecta a mi memoria</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Afecta a mi concentración</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Me siento confundido y cansado después de una noche de parranda</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A veces falto al trabajo después de una noche de parranda</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mi pareja se enoja conmigo y discutimos</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Dedico mucho tiempo buscando al proveedor para obtener las drogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Sería difícil relajarme después del trabajo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> No me divertiría tanto en las fiestas</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Quizá mis amigos se reírían de mí</li> </ul>

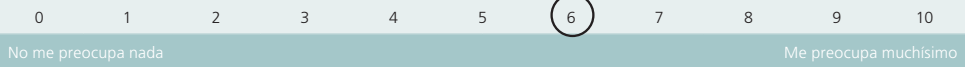


Balance 1		
	Continuar con mis hábitos actuales de consumo	Reducir o eliminar el consumo de sustancias
<b>+</b>		
<b>-</b>		

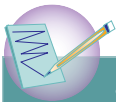
Una vez completado, revíselo de nuevo y marque con una (X) los aspectos positivos y negativos que sean más importantes para usted.

# 8 ¿Le preocupa consumir sustancias?

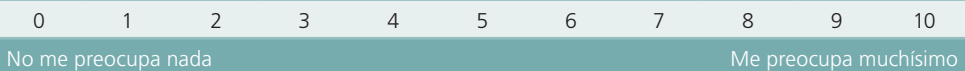
**EJEMPLO** | Cuando a Juan se le preguntó: “¿Cuánto le preocupa consumir sustancias?” En una escala del 0 al 10, donde 0 significa que no le preocupa nada y 10 que le preocupa muchísimo



Juan se calificó con un 6, porque le preocupaba su cansancio y la falta de memoria y quería mejorar la relación con su pareja. A la vez, sentía que realmente le gustaba fumar y que le entristecería dejarlo.

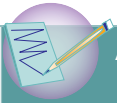


¿Dónde se calificaría usted en esta escala?



### EJEMPLO | Sustancias

Juan decidió que lo que más le preocupaba era el cannabis que consume. No le preocupaba ninguna otra sustancia porque no las consumía con regularidad ni en exceso.



**Anote las sustancias que le preocupan en orden de mayor a menor preocupación**

1

2

3

4

5

6

# 9 ¿Cómo calcular las sustancias que consume?

Usted puede calcular cuánta sustancia consume si anota diariamente las cantidades que consumió durante la semana. Para este fin puede utilizar un “diario de consumo de sustancias”.

Recuerde cada día de la semana y anote la información correspondiente (hora y lugar, con quién estaba, qué consumió, cuánto consumió, cuánto gastó) (vea el ejemplo a continuación). Al final podrá ver cuánto consumió la semana anterior.

**EJEMPLO | Diario de consumo de sustancias. Así se veía el diario de Juan la semana anterior de su visita al médico.**

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	¿Qué?	¿Cuánto?	Dinero gastado
Sábado en la noche, fiesta de Pedro	Cannabis	6 pipas	\$15 (bolsa)
Domingo arreglé el jardín y jugué fútbol en el parque	Nada	No es aplicable	No es aplicable
Lunes en la noche cansado después del trabajo, en casa frente al televisor para relajarme	Cannabis	2 pipas	Nada, todavía tenía
Martes fui a clases de guitarra después de trabajar, volví tarde a casa	Nada	No es aplicable	No es aplicable
Miércoles en la noche vi un partido de fútbol por televisión en casa	Cannabis	4 pipas	\$10 (bolsa)
Jueves en la noche en casa, viendo televisión	Cannabis	4 pipas	Nada, todavía tenía
Viernes en la noche David y Pedro me visitaron y vimos un video	Cannabis	5 pipas	\$15 (bolsa)
Cuando Juan vio el total de la semana se sorprendió al darse cuenta que había fumado 21 pipas de cannabis en total y había gastado \$40.			

ANOTE LAS SUSTANCIAS QUE CONSUMIÓ LA SEMANA ANTERIOR.

ANOTE: LA HORA Y EL LUGAR



CON QUIÉN ESTABA

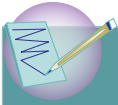


QUÉ CONSUMIÓ

CUÁNTO CONSUMIÓ

CUÁNTO GASTÓ





Anote en este "diario de consumo" la información correspondiente a las sustancias que consumió la semana anterior

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	¿Qué?	¿Cuánto?	Dinero gastado

# 10 ¿Cuánto es demasiado?

Si bebe alcohol, está en riesgo de padecer una gran variedad de problemas de salud y de otro tipo, en particular:

- Si bebe más de dos unidades de bebida de tamaño estándar\* al día.
- Si no hay por lo menos dos días de la semana en los que no tome.

No existe un nivel seguro de consumo de alcohol, y para muchos el consumo de dos unidades de tamaño estándar al día puede relacionarse con riesgos importantes.

## Hay ciertos factores que pueden aumentar los riesgos, tales como:

- Tener historial familiar de dependencia de alcohol.
- Tomar ciertos medicamentos o tener ciertas enfermedades.
- Si su peso es menor al peso promedio de otras personas de su sexo y estatura.
- Si no ha comido nada antes de beber.

## No debería beber nada de alcohol:

- Si está embarazada o amamantando.
- Si conduce, opera alguna maquinaria o realiza otras actividades que impliquen riesgos.
- Si tiene problemas de salud que puedan empeorar con el alcohol.
- Si toma algún medicamento que interactúa directamente con el alcohol.
- Si no puede controlar la cantidad de alcohol que ingiere.

Si no está seguro de alguno de estos puntos, pregunte a su trabajador de la salud.

## \*Una unidad de tamaño estándar es:

- Una lata de cerveza de tamaño regular (330 ml al 4%).
- Una copita de licor (30 ml al 40%).
- Una copa de vino o un vaso pequeño de jerez (100 ml al 12% o 70 ml al 18%).
- Una copa pequeña de licor o aperitivo (50 ml al 25%).

## NO HAY UN NIVEL SEGURO DE CONSUMO DE ALCOHOL, DROGAS Y PRODUCTOS DE TABACO.

Fumar es la forma más perjudicial de consumir tabaco.

Las variedades de tabaco que no son para fumar, como el tabaco masticable, rapé (que se inhala) y el tabaco en polvo (que se coloca entre la encía y el labio y se absorbe) también ponen en riesgo su salud.





# 11 Tomar una decisión

EN GENERAL,  
¿HAY  
MOTIVOS  
PARA QUE  
USTED  
CAMBIE?

Ahora, revise su hoja de balance, su diario de consumo y los problemas relacionados con el consumo de sustancias.

## ¿Hay motivos para que usted cambie?

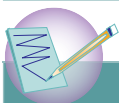
**EJEMPLO** | Juan decidió que había motivos para cambiar, por lo que marcó la casilla.

- Sí – Vaya al Capítulo 12
- No – Quizá decida no seguir adelante con esta guía
- No está seguro – Anote los motivos en la lista que aparece a continuación y considere comentarlos con la persona que le da apoyo.



### Indique su decisión a continuación

- Sí – Vaya al Capítulo 12
- No – Quizá decida no seguir adelante con esta guía
- No está seguro – Anote los motivos en la lista que aparece a continuación y considere comentarlos con la persona que le da apoyo.



### Motivos para cambiar mis hábitos de consumo de sustancias

1

2

3

4

5

6

# 12 Elegir su objetivo

Ahora que ya ha decidido hacer un cambio en cuanto a sus hábitos de consumo de sustancias, su siguiente decisión será si reducirá el consumo o dejará de consumir por completo.

**Como ayuda para decidirse, realice estas tres tareas:**

## 1 Piense en estas preguntas

- ¿Tiene problemas de salud o psicológicos que puedan empeorar por consumir sustancias? Su médico o trabajador de la salud puede aconsejarlo.
- ¿Tiene síntomas de abstinencia cuando deja de consumir? Si es así, dejar de consumir será probablemente su mejor opción. Su médico o trabajador de la salud puede ayudarlo a hacer frente a los síntomas de abstinencia. Consulte también el Capítulo 17 *Establecer metas: ¿cómo eliminar el consumo?*
- ¿Tiene problemas legales, económicos o laborales por consumir sustancias?
- ¿Tiene problemas en sus relaciones familiares por consumir sustancias?
- ¿Ha resuelto anteriormente sus problemas relacionados con el consumo de sustancias dejando de consumir por completo? Si es así, esta podría ser ahora la mejor opción.



## ¿REDUCIRÉ O ELIMINARÉ EL CONSUMO DE SUSTANCIAS?

Recuerde que la decisión que tome ahora puede que no sea la que seguirá por el resto de su vida. Puede revisar su objetivo de consumo de sustancias con regularidad. Sea cual sea el objetivo, es buena idea comentarlo con la persona más cercana a usted.

**2 Anote en el siguiente balance los aspectos positivos y negativos para usted de reducir el consumo o eliminarlo o por completo.**

**EJEMPLO | Balance 2. Juan completó la hoja de balance y decidió reducir el consumo de cannabis.**

	Reducir el consumo	Eliminar el consumo por completo
<b>+</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Podría usar cannabis con mis amigos algunas veces</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Aún podría divertirme en las fiestas</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Consumir menos significa que no estaría tan cansado y olvidadizo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Si solo consumo los fines de semana no faltaría al trabajo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mi pareja estaría contenta y discutiríamos menos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> No me sentiría tan cansado ni olvidadizo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> No faltaría al trabajo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mi pareja estaría feliz</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Ahorraría dinero al no comprar droga</li> </ul>
<b>-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> No podré relajarme con unos cuantas pipas después del trabajo cada día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Realmente extrañaría divertirme con mis amigos</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Realmente extrañaría relajarme con unas cuantas pipas después del trabajo. Mis amigos se reírían de mí</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> No me divertiría tanto en las fiestas</li> </ul>

14

Una vez completado, marque con una (X) los elementos positivos y negativos que son más importantes para usted.



**Balance 2**

	Reducir el consumo	Eliminar el consumo por completo
<b>+</b>		
<b>-</b>		

**3 Elija su objetivo. Analice lo que anotó y piense cuál es el mejor objetivo para usted**



**Indique su respuesta a continuación**

- Si ha decidido **reducir el consumo**, vaya al Capítulo 18.
  - Si ha decidido **eliminar** el consumo por completo, vaya al Capítulo 17.
- } pero antes lea los Capítulos 13 al 16.

# 13 Cambiar su manera de consumir

Si ha decidido reducir el consumo, quizá lo mejor sea pensar en la manera en que consume y considerar alternativas menos perjudiciales.

Por ejemplo, considere dejar de inyectarse o elija otra manera menos riesgosa de consumir sustancias.

Si se inyecta drogas, el riesgo de daño por la droga aumenta, así como los daños derivados de inyectarse.

Inyectarse anfetaminas o cocaína aumenta el riesgo de psicosis y dependencia.

Inyectarse heroína y otras drogas depresivas puede aumentar el riesgo de dependencia y sobredosis.



Otro aspecto a considerar para no inyectarse es el riesgo de la transmisión de virus por sangre (hepatitis B y C, VIH/SIDA) y otras infecciones. Si aún se inyecta, puede considerar hacer algunos cambios para reducir los riesgos de inyectarse, como por ejemplo, usar equipo limpio (agujas y jeringas, cucharas, filtros, etc.).

Siempre es riesgoso consumir drogas, pero es posible reducir los riesgos si decide seguir consumiendo.

## REDUZCA LOS RIESGOS:

- I NO CONDUZCA NI REALICE ACTIVIDADES PELIGROSAS SI HA CONSUMIDO DROGAS.
- I SI CONSUME DROGAS, USE CANTIDADES MÁS PEQUEÑAS Y CONSÚMALAS CON MENOS FRECUENCIA.
- I NO CONSUMA DIARIAMENTE.
- I NO CONSUMA DROGAS SI NO HAY AYUDA DISPONIBLE EN CASO DE QUE ALGO SALGA MAL.
- I NO CONSUMA MÚLTIPLES SUSTANCIAS EN UN DÍA.
- I NO CONSUMA DROGAS SI ESTÁ EMBARAZADA O AMAMANTANDO, YA QUE PUEDEN AFECTAR AL BEBÉ.

# 14 Contrato conmigo mismo

Establecer estrategias para el cumplimiento de los objetivos lo ayudará a alcanzar dichos objetivos.

LOS OBJETIVOS  
A ALCANZAR  
DEBEN SER:

ESPECÍFICOS  
MENSURABLES  
ALCANZABLES  
REALISTAS  
CON LÍMITE  
DE TIEMPO

16

Ahora que ya ha tomado algunas decisiones sobre sus hábitos de consumo de sustancias y lo que desea hacer al respecto, puede escribir un contrato consigo mismo que lo ayudará a recordar exactamente qué ha decidido hacer (vea los ejemplos a continuación).

## EJEMPLO | Contrato conmigo mismo

### EJEMPLO A

Dejaré de consumir (sustancia) el.../.../...

### EJEMPLO B

Reduciré el consumo de (sustancia) a no más de una vez cada quince días a partir de.../.../...

Lo haré por tres meses hasta.../.../... cuando revisaré mi progreso.



## Contrato conmigo mismo

Yo...

Yo...

Yo...

Yo...

Yo...

Yo...



# 15 Para avanzar

Para poder hacer los cambios que ha decidido hacer es útil llevar la cuenta de las sustancias que consume. Para este fin puede utilizar un diario de consumo de sustancias (similar al que utilizó en el Capítulo 9).

## Utilice los diarios de consumo que se incluyen al final de esta guía y siga las instrucciones siguientes:

- Anote todos los días en el diario.
- Anote cuando **haya consumido** o **haya sentido** deseos de consumir (en la columna “quería consumir pero no lo hice” puede anotar si sintió deseos pero no lo hizo).
- Mantenga su diario durante tres meses, ya que esto lo ayudará a ver los cambios. Después, puede registrar “verificaciones esporádicas” durante una o dos semanas cada dos o tres meses.
- Sume la cantidad de dinero que ha gastado en sustancias.
- Si lo desea, revise su diario con la persona que le da apoyo.
- Marque con una cruz “situaciones de alto riesgo”, cuando consumió más de lo que quiso o sintió un gran deseo de consumir.
- Lea sus anotaciones y piense en ello varias veces a la semana.

Su diario muestra lo que está sucediendo, así como cuándo y dónde se está produciendo el cambio.

El diario también lo ayuda a darse cuenta de sus situaciones de “alto riesgo”, como por ejemplo las veces en las que consume sustancias, o consume demasiado o tiene muchos deseos de consumir.

Las situaciones que provocan deseos de consumir pueden presentarse cuando usted está con ciertas personas o en cierto lugar, o bien dependen de cómo se sienta, ya sea enojado o molesto, o quizá contento o relajado.

ANOTE EN SU “DIARIO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS”

La información que usted anote en su diario es privada; asegúrese de guardarlo en un lugar seguro.

SE TRATA DE ALGO IMPORTANTE QUE LO AYUDARÁ A HACER EL CAMBIO.

# 16 Situaciones de alto riesgo

## ¿CUÁLES SON SUS SITUACIONES DE ALTO RIESGO?

¿Qué situaciones, circunstancias, lugares o sentimientos hacen que usted desee consumir sustancias?

¿Hay situaciones específicas en las que consume drogas o consume más de lo que desea o las consume cuando no lo desea?

Si usted es capaz de identificar las situaciones de alto riesgo (aquellas en que consumió drogas o consumió más de lo que quería o tenía muchos deseos de consumirlas), el hacerlo lo ayudará a tomar medidas al respecto:

- ¿En lugares específicos donde se consigue fácilmente la droga, por ejemplo en su casa, en la casa de algún amigo, algún club, etc.?
- ¿Con ciertas personas, por ejemplo su pareja, ciertos amigos, etc.?
- ¿En momentos específicos, por ejemplo después de cenar, fines de semana, fiestas, etc.?
- Es posible que sus situaciones de alto riesgo también estén vinculadas con ciertas emociones, es decir cuando se siente deprimido, enojado, culpable, estresado o preocupado.
- Piense en las últimas veces en las que consumir sustancias le ocasionó problemas y cuándo no fue así. ¿Cuál es la diferencia entre esas ocasiones?

Para identificar las situaciones de alto riesgo puede ser útil echar un vistazo al 'diario de consumo de sustancias' de la página 10, y después anotarlas en la siguiente tabla (vea también el ejemplo a continuación).

**EJEMPLO** | Juan identificó sus situaciones de alto riesgo y descubrió que tenía más probabilidad de fumar cannabis...

1	Para ayudarme a relajarme al regresar a casa del trabajo
2	Cuando veo televisión
3	Cuando estoy con mis amigos los fines de semana
4	En fiestas con amigos
5	
6	



**Anote sus "situaciones de alto riesgo"**

1
2
3
4
5

# 17 Establecer metas: ¿cómo eliminar el consumo?

## Si su objetivo es dejar de consumir sustancias por completo:

- No lo posponga. Establezca una fecha para dejar de consumir la droga. No la consuma a partir de esa fecha.
- Declare públicamente su intención de dejar de consumir. El hacerlo lo ayudará a movilizar tanto a otros como a usted mismo para mantener la abstinencia.
- Aléjese cuanto sea posible de las circunstancias y provocaciones que le recuerdan consumir drogas.

Puede que tenga que hacer frente a los efectos de abstinencia después de dejar de consumir. Si los efectos son graves, busque el apoyo del trabajador de la salud.

## Evitar las recaídas

Una recaída significa volver a consumir drogas después de haberlas dejado por un tiempo. Es importante identificar las situaciones que podrían provocar la recaída para evitar que suceda.

Las posibles circunstancias comunes para una recaída son las siguientes:

- Cuando experimenta emociones tales como frustración, enojo, miedo, ansiedad, tensión, depresión, soledad, tristeza, aburrimiento, celos, preocupación, dolor o pérdida de alguien querido.
- Cuando está haciendo frente a los síntomas físicos causados por consumir drogas, es decir deseos fuertes o abstinencia.
- Si intenta probar su fuerza de voluntad o capacidad de controlarse a sí mismo.
- Cuando se enfrenta a problemas que surgen de discusiones y desacuerdos.
- Si siente presión por parte de otros para consumir drogas.

También vea en esta guía *¿Cómo hacer frente a las ansias de consumo?* y *¿Cómo decir no?*, donde podrá conocer más sobre cómo evitar las recaídas.

NO CONSUMA  
SUSTANCIAS  
EN NINGUNA  
SITUACIÓN.



ES COMÚN VOLVER  
A CONSUMIR  
DROGAS DESPUÉS  
DE HABERLAS  
DEJADO POR  
ALGÚN TIEMPO. ES  
NORMAL SENTIRSE  
DECEPCIONADO,  
PERO LO  
IMPORTANTE ES  
NO PERMITIR QUE  
LA SITUACIÓN  
CONTINÚE.



# 18 Establecer metas de consumo de sustancias: ¿cómo reducir?

**Si su objetivo es reducir el consumo, necesitará plantearse metas como las siguientes:**

- 1 ¿Cuántos días no consumiré sustancias por semana o por mes?
- 2 ¿Qué tan a menudo consumiré?
- 3 ¿Cuántas veces consumiré en esos días?
- 4 ¿Cuál es la máxima cantidad que consumiré en una sola vez?
- 5 ¿Cuánto consumiré en una semana o en un mes?
- 6 ¿Cuáles son las situaciones de alto riesgo en las que evitaré consumir?
- 7 ¿Cómo administraré la sustancia?
- 8 ¿Cómo reduciré el riesgo de daños?

**EJEMPLO** | Juan decidió que la siguiente estrategia funcionaría mejor para él...

- |   |                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Evitaré fumar cannabis después del trabajo entre semana (de lunes a viernes)      |
| 2 | Fumaré cannabis solo una noche del fin de semana                                  |
| 3 | No fumaré más de dos pipas de cannabis en cualquier día                           |
| 4 | Evitaré comprar grandes cantidades de cannabis porque eso provoca mucha tentación |
| 5 |                                                                                   |
| 6 |                                                                                   |



**Mis "reglas de consumo de sustancias" son...**

- |   |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |

# 19 ¿Cómo hacer frente a las ansias de consumo?

Las ansias de consumo ocurren cuando la química y la función del cerebro se alteran por el consumo regular de drogas.

Trate de identificar lo que provoca esas ansias. Un diario de ansias de consumo lo ayudará.

Resuma sus ansias bajo los encabezados de 'pensamientos', 'sensaciones físicas' y 'conductas'.

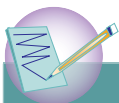
EJEMPLO   Diario de ansias de consumo de Juan			
Lugar y hora	Pensamientos	Sensaciones físicas	Conductas
<b>23 de junio</b> <b>Noche</b> <b>Casa de un amigo</b>	"Siento que lo necesito ahora mismo" "No me lo puedo sacar de mi mente" "Me está llamando"		
<b>23 de junio</b> <b>Noche</b> <b>Mi casa</b> <b>La calle</b>		"Sufrí de ansias, sentí dolor de estómago" "Empecé a olerlo"	
<b>23 de junio</b> <b>Noche</b> <b>La calle</b>			"Pasé por una calle donde consumía drogas con mis amigos y enseguida tuve deseos muy fuertes"

Las ansias son comunes y normales: no son una señal de fracaso.

La abstinencia es la mejor manera de asegurar una completa eliminación de las ansias.

CÓMO HACER FRENTE A LAS ANSIAS DE CONSUMO:

- | RETRASAR EL MOMENTO
- | DISTRAERSE
- | DECIDIR
- | HABLAR POSITIVAMENTE CONSIGO MISMO
- | RELAJACIÓN E IMÁGENES



## Diario de ansias de consumo

Lugar y hora	Pensamientos	Sensaciones físicas	Conductas

### Las siguientes tácticas lo ayudarán a hacer frente a sus ansias de consumo:

**Retrasar el momento** – Retrase 30 minutos el momento de consumo. Las ansias pueden disminuir o pasar, así como su deseo de consumir.

**Distraerse** – No se ponga a pensar en drogas cuando tenga ansias. ¡Manténgase ocupado! Distráigase con otra actividad. Esto puede incluir tareas o un pasatiempo.

**Decidir** – Haga una lista de las cosas positivas y negativas que le causa consumir drogas y recuerde por qué ha elegido el objetivo de la abstinencia.

**Hablar positivamente consigo mismo** – Hable consigo mismo en voz alta sobre cómo las ansias son sentimientos destructivos que PASARÁN con el tiempo. Hable sobre las consecuencias y los problemas que tendrá si empieza a consumir drogas otra vez.

**Relajación e imágenes** – La relajación se logra por medio de imágenes positivas y relajantes que permiten alejar de su mente el deseo de usar drogas.

# 20 Consejos útiles

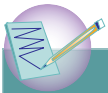
Después de un tiempo sin consumir drogas, las personas a menudo se dan cuenta de que cambiar sus actividades diarias puede ayudarlas a resistirse a consumir drogas nuevamente.

## Estos consejos lo ayudarán, sin importar cuál sea su objetivo:

- Asegúrese de llevar una dieta saludable y dormir lo suficiente.
- Establezca una rutina regular de ejercicio: caminar, yoga, ir al gimnasio.
- Tome mucha agua y otras bebidas no alcohólicas.
- Manténgase ocupado con actividades que no incluyan consumir sustancias.
- Adquiera nuevos pasatiempos o dedique más tiempo a los viejos pasatiempos.
- Manténgase activo y ocupado.
- Buque amigos que no consuman.
- Ahorre dinero y póngalo en un fondo especial de ahorro para obtener algo que realmente necesita o quiere.
- Busque un empleo o haga trabajo voluntario.

## Estos consejos lo ayudarán si su objetivo es reducir el consumo:

- Nunca compre más de la cantidad que intenta consumir en una sesión.
- Evite tener suministro guardado que pueda tentarlo a consumir más.
- Comience a consumir más tarde de lo habitual y termine antes, y haga que esta tendencia progrese.
- Declare días regulares de no consumo, por lo menos.....días por semana.



Haga una lista de cualquier otro "consejo útil" que le venga a la mente

1

2

3

4

5

ESTOS  
CONSEJOS  
LO  
AYUDARÁN  
A APEGARSE  
A SUS  
METAS DE  
CONSUMO,  
SIN  
IMPORTAR  
CUÁLES  
SEAN ESTAS.

# 21 ¿Cómo hacer frente a las situaciones de alto riesgo?

SENTIRÁ QUE TIENE MÁS CONTROL SI ESTÁ PREPARADO PARA UNA SITUACIÓN DIFÍCIL.

SI NADA DA RESULTADO, BUSQUE AYUDA DE LA PERSONA QUE LO APOYA, UN AMIGO, SU PAREJA, LA PERSONA QUE LE DIO ESTA GUÍA O UN CONSEJERO PROFESIONAL.

24

Ya hemos visto cómo identificar situaciones de alto riesgo: horas, lugares, ocasiones, personas, pensamientos y emociones que pueden provocarle consumir sustancias o ansias de consumo.

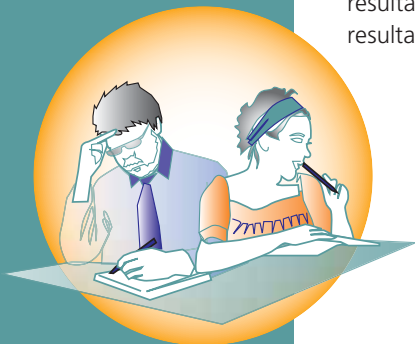
Identificar los horarios de alto riesgo debe ser el primer paso, y el segundo, aprender cómo hacerles frente. En vez de esperar a estar bajo presión, determine de antemano algunas maneras de hacerle frente a esas situaciones.

Usted podría decidir no consumir o retrasar el momento, o distraerse haciendo otra cosa. O bien podría hacer una lista de todos los beneficios que ha obtenido por no consumir, así como de las cosas que se pierde si lo hace. Todo lo mencionado anteriormente puede ayudarlo a decidir qué hacer.

Un método que muchas veces ayuda para prepararse o hacer frente a situaciones de alto riesgo es el **enfoque de solución de problemas**. Complete la tabla que aparece en la página 25 (vea también el ejemplo).

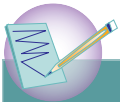
El enfoque de solución de problemas es también muy útil para resolver otros tipos de problemas.

- 1 Identifique el problema.
- 2 Considere varias ideas (lluvia de ideas) para hacerle frente al problema; no sea muy quisquilloso. Anote hasta aquellas ideas que pueden parecer alocadas o poco prácticas.
- 3 Piense lo que es probable que suceda si prueba cada una de ellas y después seleccione las que considere que serán más eficaces.
- 4 Intente con una idea. Si su primera opción no da resultado, intente con la siguiente. Siga intentando hasta que encuentre una idea que dé resultado. Si lo que ha intentado no da resultado, repita los pasos 3 y 4 hasta que encuentre algo que dé resultado.



**EJEMPLO** | Juan identificó sus situaciones de alto riesgo y utilizó el enfoque de solución de problemas para decidir qué hacer en esas situaciones.

<b>Situación de alto riesgo A</b>	Fumo cannabis por la noche frente al televisor para relajarme cuando llego a casa del trabajo
<b>Soluciones con varias ideas (lluvia de ideas)</b>	Me sentaré cómodamente cuando llegue a casa Practicaré con la guitarra Patearé el balón de fútbol en el parque Hablaré con mi pareja sobre lo que pasó en el día Iré a visitar a un amigo de camino a casa Fumaré un poco de cannabis para relajarme
<b>Mejores soluciones</b>	Practicar con la guitarra y hablar con mi pareja
<b>¿Qué sucedió?</b>	Toqué la guitarra y hablé con mi pareja mientras cenábamos y me sentí mejor
<b>Situación de alto riesgo B</b>	Fumo cannabis con mis amigos los fines de semana y en las fiestas
<b>Soluciones con varias ideas (lluvia de ideas)</b>	No iré a mas fiestas ni veré a mis amigos Intentaré hacer más actividades con David y Pedro y no solo quedarme en casa Iré a fiestas con amigos que no consumen cannabis Traeré a las fiestas suficiente cannabis para llenar dos pipas Les diré a David y a Pedro que estoy pensando en consumir menos por un tiempo Aceptaré todo el cannabis que me ofrezcan
<b>Mejor solución</b>	Hacer más actividades con David y Pedro y decirles que voy a consumir menos
<b>¿Qué sucedió?</b>	Les dije a David y a Pedro que quería consumir menos y hacer ejercicio Pasamos un rato en la fiesta hablando de formar juntos un equipo de fútbol



## Situaciones de alto riesgo

<b>Situación de alto riesgo A</b>	
<b>Soluciones con varias ideas (lluvia de ideas)</b>	
<b>Mejores soluciones</b>	
<b>¿Qué sucedió?</b>	
<b>Situación de alto riesgo B</b>	
<b>Soluciones con varias ideas (lluvia de ideas)</b>	
<b>Mejor solución</b>	
<b>¿Qué sucedió?</b>	

# 22 ¿Cómo decir "no"?

## PREPÁRESE PARA DECIR "NO"



26

## ADOPTÉ SU PROPIO ESTILO DE NEGACIÓN.

Una buena manera de controlar el consumo de sustancias es decir "no" cuando alguien le ofrece sustancias.

Si en el pasado siempre ha dicho "sí" puede que sea difícil decir el primer "no", pero una vez que lo haya dicho, es más fácil negarse la próxima vez y además se sentirá mejor consigo mismo.

Un simple "no, gracias; esta noche no" puede ser una respuesta efectiva. O puede decir:

- ▮ "No, gracias, estoy consumiendo menos".
- ▮ "No, gracias, estoy dejándolo por un tiempo".
- ▮ "Lo siento, son órdenes del médico, pero tú puedes fumar si lo deseas".

Podrá darse cuenta de que las personas aceptan que usted diga "no" sin ningún problema, pero si este no es el caso y usted se siente incómodo por las preguntas que puedan hacerle, quizá tenga que apartarse de situaciones como estas y reconocer que se trata de **una situación de alto riesgo que debe evitar**.

Planee y practique su negación para enfrentar situaciones de alto riesgo.

### Adopte su propio estilo de negación por medio del lenguaje corporal y verbal

#### Consejos para usar el lenguaje corporal

- ▮ Mire a la persona directamente cuando responda, lo que aumenta la efectividad del mensaje.
- ▮ Párese o siéntese derecho, lo que demuestra que está seguro de su decisión.
- ▮ No se crea culpable por negarse, nadie se molestará si usted decide no consumir.
- ▮ Salga de la habitación si la otra persona sigue insistiendo o presionando.

#### Consejos sobre qué decir

- ▮ Use una voz clara, firme y segura.
- ▮ "No" debe ser la primera palabra que diga.
- ▮ Sugiera otra actividad si desea hacer otra cosa con esa persona.
- ▮ Dígale a la persona que le ofrece las drogas que no le pregunte ni ahora ni en el futuro, y así evitará que le vuelva a preguntar.
- ▮ Cambie el tema.
- ▮ Evite usar excusas y respuestas vagas, ya que estas implican que puede cambiar de opinión después.

# 23 Apegarse a sus objetivos

## Los siguientes consejos lo ayudarán:

- Revise continuamente los motivos por los que desea dejar de consumir o consumir menos. Revise su balance para recordar por qué deseaba hacer los cambios.
- Revise con regularidad su diario de consumo de sustancias. Observe cuánto consume ahora en comparación con cuánto consumía antes.
- Lea y relea sus metas, especialmente los días en que consume sustancias.
- Distráigase: manténgase ocupado, por ejemplo, haga ejercicio, labores de la casa, vea películas, practique juegos, yoga, tai chi, inscribese en un curso, practique jardinería, etc.
- Si siente deseos de consumir, ocúpese rápidamente con otra cosa y la sensación pasará. Cada vez que se resiste a un viejo hábito, se acerca más a superarlo.
- Hágase el propósito de hablar cada semana con la persona que le da apoyo. Dígale cómo le está yendo. Cuénteles tanto las cosas buenas como las malas.
- No se rinda solo porque tuvo un mal día. Sea comprensivo consigo mismo. Piense: "Haré algo diferente la próxima vez". Recuerde el enfoque de solución de problemas.
- Anímese y prémiese con algo que le guste, por ejemplo ir de compras, dar un paseo por su lugar favorito, tomar un baño, escuchar música, salir con los amigos, cenar en un lugar agradable. Recompénsese con frecuencia en lugar de ahorrar y gastarlo todo en una gran recompensa.
- Sea comprensivo con usted mismo, aun cuando piense que no lo ha hecho muy bien. Dígase que el cambio no ocurre de la noche a la mañana y sea paciente. El paso más pequeño en la dirección correcta lo llevará a su objetivo.

Hasta ahora ha hecho anotaciones con respecto a sus balances de consumo de sustancias, sus objetivos y metas. Ha tomado nota también de sus situaciones de alto riesgo y de la manera de hacerles frente.

## AHORA, MANTÉNGASE FIRME.

27





# 24 Cuando las cosas salen mal

Si no puede controlar el consumo, pida ayuda. Hable con la persona que le da apoyo, el trabajador de la salud o un amigo, o acuda a un servicio de tratamiento especializado en alcohol y drogas.

ES SU  
DECISIÓN.

28

SIEMPRE HAY  
ALTERNATIVAS  
AL CONSUMO  
DE  
SUSTANCIAS.

**No se acaba el mundo si usted se aparta de sus metas.**

Lo más importante es no permitir que continúe el consumo extra de ninguna sustancia. Regrese a sus metas. Piense en lo que sucedió. ¿Era esta una situación de alto riesgo que debería estar en su lista? Si es así, considere nuevas maneras de hacerle frente.

Revise de nuevo su balance. ¿La elección que hizo es la mejor para usted? Coméntelo con la persona que le da apoyo o con un trabajador de la salud.

Sobre todo, sea honesto consigo mismo.

# 25 Alternativas al consumo de sustancias

Para muchas personas consumir sustancias es parte de la vida. Se trata de un hábito sin el que se sienten perdidos. Pero, así como usted creó un hábito en primer lugar, puede crear uno nuevo, paso a paso.

Cada vez que se detiene y no vuelve a su antiguo hábito de consumo de sustancias, sienta las bases para adoptar hábitos mejores y más seguros.

Puede elegir no consumir. Si lo hace, encuentre alternativas agradables a su elección y busque la compañía de personas que no consuman.

Muchas personas que consumen sustancias dicen que desean hacerlo más cuando intentan enfrentar sentimientos desagradables sobre sí mismos o su vida.

Usted debe encontrar nuevas maneras de hacerle frente a sus sentimientos sin la necesidad de consumir sustancias.

Sea sincero, comparta sus sentimientos con su pareja, un amigo, la persona que le da apoyo o con un consejero. Busque actividades con las que disfrute.

Rodéese de personas que lo inspiren.

Tome cursos, lea libros, vea películas y escuche música. Todas estas opciones pueden ayudarlo a adoptar un estilo de vida más feliz y saludable.

# Apéndice A

## Consejos para las personas de apoyo

Alguien cercano a usted, quizá un amigo, cónyuge o familiar le ha pedido su apoyo para cumplir sus metas respecto al consumo de sustancias.

Lea la guía con él o ella. Pregúntele si le gustaría que usted le ayudara a hacer frente a situaciones de riesgo y lograr sus objetivos y metas.

Quizá se ponga en contacto con usted cuando tenga problemas para seguir con su plan. Dígale dónde y cuándo puede hablar con usted.

Puede ser útil para él o ella que revisen juntos el progreso logrado y conversen sobre cualquier problema. Usted lo(a) alentará si lo(a) estimula y felicita por el logro alcanzado. Evite criticar o culpar a la persona si sufre alguna recaída.

Trate de recompensar a la persona a la que le da apoyo cuando esta logre sus objetivos. Una manera de hacerlo es invitándola a comer, llevándola a ver una película o haciendo cualquier cosa que sea especial para esa persona.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

Recuerde que cambiar hábitos no es fácil y que puede haber ocasiones en que la persona a la que da apoyo se aparte de sus metas.

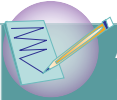
Puede que esa persona también necesite su apoyo para regresar a sus metas con respecto al consumo de sustancias.

Ayúdelo(a) a ver el fallo como una equivocación única y NO como un motivo para abandonar por completo sus metas.

# Apéndice B

## Copias de los balances, listas y gráficas que se presentan en esta guía

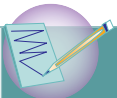
Puede fotocopiarlos si lo desea.



**Anote cualquier problema que tenga por consumir sustancias (Vea la página 5 de la guía)**

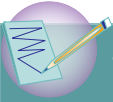
Sustancia	Problema
1	
2	
3	
4	
5	
6	

30



**Balance 1 (Vea la página 6 de esta guía)**

	Continuar con mis hábitos actuales de consumo	Reducir o eliminar el consumo
+		
-		



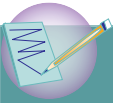
¿Dónde se calificaría usted en esta escala?  
(Vea la página 7 de la guía)



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No me preocupa nada

Me preocupa muchísimo



Anote las sustancias que le preocupan en orden de mayor a menor  
preocupación  
(Vea la página 8 de esta guía)

1

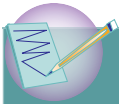
2

3

4

5

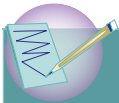
6



### Diario de consumo de sustancias | Semana 1 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 2 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 3 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

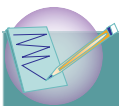
\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 4 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

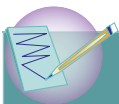
\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 5 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

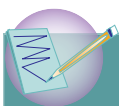
\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 6 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

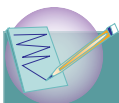
\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 7 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.

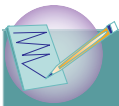


### Diario de consumo de sustancias | Semana 8 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.

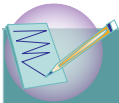




### Diario de consumo de sustancias | Semana 9 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 10 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

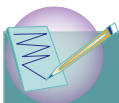
\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 11 (Vea la página 10 de esta guía)

¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

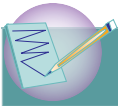
\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



### Diario de consumo de sustancias | Semana 12 (Vea la página 10 de esta guía)

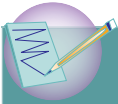
¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?	Sustancia(s) consumida(s) y cantidad	Dinero gastado	Quería consumir pero no lo hice*

\* Si está consumiendo menos, llene esta columna si sintió que deseaba consumir más de su límite pero no lo hizo. Si está dejando de consumir por completo, tome nota si sintió deseos de consumir pero no lo hizo. En todo caso, anote lo que hizo en vez de ello.



**Motivos para cambiar mis hábitos de consumo de sustancias**  
(Vea la página 12 de esta guía)

1
2
3
4
5
6



**Balance 2**  
(Vea la página 14 de esta guía)

	Reducir el consumo	Eliminar el consumo por completo
+		
-		



**Contrato conmigo mismo**  
(Vea la página 16 de esta guía)

Yo...

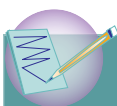
Yo...

Yo...

Yo...

Yo...

Yo...



**Haga aquí una lista de sus "situaciones de alto riesgo"**  
(Vea la página 18 de esta guía)

1

2

3

4

5

6



**Mis "reglas de consumo de sustancias" son...**  
(Vea la página 20 de esta guía)

1

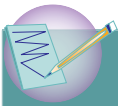
2

3

4

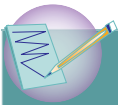
5

6



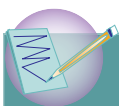
**Diario de ansias de consumo  
(Vea la página 22 de esta guía)**

Lugar y hora	Pensamientos	Sensaciones físicas	Conductas



**Haga una lista de cualquier otro “consejo útil” que le venga a la mente  
(Vea la página 23 de esta guía)**

1
2
3
4
5
6



## Situaciones de alto riesgo (Vea la página 25 de esta guía)

Situación de alto riesgo A	
Soluciones con varias ideas (lluvia de ideas)	
Mejores soluciones	
¿Qué sucedió?	
Situación de alto riesgo B	
Soluciones con varias ideas	
Mejor solución	
¿Qué sucedió?	