



## La adicción es una enfermedad cerebral

Según el American College of Neuropsychopharmacology (Colegio Americano de Neuropsicofarmacología), la adicción es una enfermedad del cerebro. Esta visión de la adicción ha sido ampliamente aceptada en la comunidad de las neurociencias.

El National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas), ha declarado que la adicción es una enfermedad cerebral crónica y recurrente que ocasiona un comportamiento habitual de búsqueda y abuso de drogas, a pesar de las consecuencias destructivas para el adicto y sus seres queridos.

La ciencia médica ha confirmado que la adicción es una enfermedad del cerebro porque el uso de las drogas provoca cambios en la neurobiología (la composición y el funcionamiento) del cerebro.

Si bien es cierto que para la mayoría de las personas la decisión *inicial* de consumir drogas es deliberada, con el tiempo los cambios en el cerebro causados por el abuso recurrente pueden afectar la capacidad de una persona para moderarse y tomar decisiones acertadas, y al mismo tiempo, crear un poderoso deseo de consumir más drogas.

Es por estas alteraciones físicas y psicológicas del cerebro que es tan difícil para una persona adicta dejar de abusar de las drogas. Afortunadamente, existen tratamientos que pueden ayudar a las personas a disminuir los efectos poderosos y dañinos de la adicción y recuperar el control.

## Cómo afectan las drogas al cerebro

Las drogas son sustancias químicas que se conectan al sistema de comunicación

del cerebro e interfieren con la forma en que las células nerviosas envían, reciben y procesan normalmente información. Hay al menos dos formas en las que las drogas pueden hacer esto:

1. Imitando a los mensajeros químicos naturales del cerebro, y
2. Sobreexcitando el "circuito de recompensa" del cerebro.

Algunas drogas, como la heroína y el cannabis, tienen una estructura similar a los mensajeros químicos, llamados neurotransmisores, que el cerebro produce de forma natural. Debido a esta similitud, estas drogas pueden "engañar" a los receptores del cerebro y activar las células nerviosas para que envíen mensajes irregulares y atípicos.

Otras drogas, como la metanfetamina o la cocaína, pueden hacer que las células nerviosas descarguen cantidades inusualmente grandes de neurotransmisores naturales, o impedir el reciclaje natural de estas sustancias químicas cerebrales, lo cual es necesario para apagar la señal entre las neuronas. Esta perturbación produce un mensaje muy intensificado que finalmente interrumpe los patrones normales de comunicación.

## La dopamina y el cerebro

Casi todas las drogas, de forma directa o indirecta, se dirigen al sistema de recompensa del cerebro saturando el circuito con dopamina.

La dopamina es un neurotransmisor presente en áreas del cerebro que controlan el movimiento, las emociones, la motivación y la sensación de placer. La sobreestimulación de este sistema, que suele responder a comportamientos normales vinculados con la supervivencia (comer, pasar el tiempo con seres queridos, etc.), produce efectos eufóricos en respuesta a las drogas. Esta

reacción pone en marcha un patrón que le "enseña" a las personas a repetir este comportamiento de abuso de las drogas.

A medida que una persona continúa abusando de las drogas, el cerebro se adapta a las oleadas abrumadoras de dopamina produciendo menos dopamina o reduciendo el número de receptores de dopamina en el circuito de recompensa. Como resultado, el impacto de la dopamina en el circuito de recompensa disminuye, reduciendo la capacidad del adicto para disfrutar de las drogas y de las cosas que antes le producían placer. Esta disminución hace que los adictos a las drogas sigan abusando de ellas para intentar hacer regresar a la normalidad su función de la dopamina. Y es posible que ahora necesiten mayores cantidades de la droga que al principio para conseguir la abundancia de dopamina, un efecto conocido como tolerancia.

### **El manejo de la enfermedad de la adicción**

Al igual que otras enfermedades crónicas recurrentes, como la diabetes, el asma o las enfermedades cardíacas, la adicción a las drogas se pueden controlar con éxito a pesar de los cambios que el consumo de drogas provoca en el cerebro. Pero, al igual que con otras enfermedades crónicas, no es raro que una persona recaiga y comience a abusar de las drogas nuevamente. Sin embargo, una recaída no es una señal de fracaso; sino que indica que el tratamiento se debe restablecer, ajustar, o bien que es necesario un tratamiento alternativo para ayudar a la persona a retomar el control y recuperarse.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el tratamiento de la adicción, al igual que con todos los tratamientos de enfermedades crónicas, requiere cambios significativos en el estilo de vida y el comportamiento para maximizar las posibilidades de recuperación. Esta es una de las muchas razones por las que es fundamental que cuando una persona vaya a dejar de tomar drogas, busque la ayuda de un profesional.

Debido a la complejidad de los factores que pueden conducir a la adicción, y debido a la necesidad de la atención médica continua y de

cambios en el estilo de vida, la mayoría de las estrategias de tratamiento contemporáneas implican un seguimiento habitual en persona o por teléfono de la adherencia al protocolo del tratamiento, además del estímulo y apoyo para realizar los cambios en beneficio a la salud en la dieta, ejercicio y niveles de estrés. Cada vez con más frecuencia se capacita a los familiares para que también brinden seguimiento y apoyo continuos para lograr los cambios de comportamiento necesarios para mantener la remisión de los síntomas y sustentar una buena calidad de vida.

Los programas de tratamientos de la adicción de hoy en día están diseñados para centrarse en el cliente y no solo pueden hacer que el síndrome de abstinencia sea cómodo para la persona, sino también dotar al adicto de las herramientas necesarias para desintoxicarse y mantenerse así. Y debido a que la adicción puede afectar tantos aspectos de la vida de una persona, el tratamiento debe abordar las necesidades de la persona como un todo para tener éxito.

Si es adicto a las drogas o al alcohol y está pensando en buscar ayuda, comience por hacerse estas cuatro preguntas:

1. ¿Qué disfruto de mi adicción? (Enliste las más cosas que pueda que le gusten de estar adicto).
2. ¿Qué odio de mi adicción? (Enliste los resultados negativos e indeseables de su adicción).
3. ¿Qué me gustará de abandonar mi adicción? (Esto le da una lista de cosas que puede esperar cuando ya no tenga adicción).
4. ¿Qué es lo que creo que no me gustará de dejar la sustancia a la cual estoy adicto? (Esto le dice las habilidades de afrontamiento que necesita desarrollar para entrar y permanecer en la recuperación).

Hacer esta lista y agregarle cosas con el tiempo lo ayudará a darse cuenta de que el impacto negativo de la adicción supera con creces cualquier beneficio percibido.