

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

El Uso de Drogas Para Manejar el Estrés y el Trauma

Una Dosis de Realidad para los Jóvenes

Utilizas drogas y alcohol porque . . .

. . . ¿te sientes abrumado, lastimado o enojado?

. . . ¿muchas cosas en tu vida están saliendo tan mal que prefieres no sentir nada?

. . . te sientes realmente nervioso, al límite, irritable, o tienes problemas para dormir?

. . . ¿tienes miedo, te sientes incapaz, u horrorizado ante las cosas negativas que te han sucedido a ti o a alguien más?

. . . ¿estás ansioso, te sobresaltas fácilmente, te sientes muy enojado, muy triste, o no puedes concentrarte?

Entonces lee lo siguiente; tenemos información importante para ti.

Reconociendo el Trauma

Una experiencia traumática es aquella en la que algo muy aterrador, triste, o peligroso te sucede a ti o a alguien cercano a ti. Esto puede ser algo que viste o algo por lo que pasaste y que te hizo creer que tú o alguien más podrían morir o ser lastimados muy seriamente. Algunos ejemplos de experiencias traumáticas son:

- Desastres naturales tales como terremotos, huracanes, o tornados
- Eventos ocasionados por el hombre tales como un incendio o un ataque terrorista
- Eventos violentos tales como abuso físico, sexual o emocional, violencia doméstica, un tiroteo desde un coche, una golpiza, o una violación

Los eventos traumáticos pueden suceder una sola vez y durar corto tiempo, o pueden suceder muchas veces durante meses o aún años. Durante y después de estos eventos traumáticos es posible que experimentes sentimientos muy fuertes y que sientas que no puedes controlarlos. Por ejemplo, podrías sentirte terriblemente asustado, horrorizado, aterrado, e impotente. Si algo que ha sucedido te asusta o te molesta al punto que te es muy difícil manejarlo, se trata entonces de un evento traumático.

Cuando nos enfrentamos con un evento traumático, los sistemas de alarma del cuerpo se activan y se ponen en alerta para ayudarte a responder a la amenaza. Como resultado, tú puedes sentir un sinnúmero de reacciones físicas y emocionales de temor tales como:

- Fuertes palpitaciones del corazón
- Pulso rápido
- Sudoración
- Náusea
- Manos frías
- Visión borrosa
- Pérdida de control de tu vejiga

Historia de Tony

Cuando fui por primera vez a la escuela Preparatoria, no quería tener nada que ver con las drogas. Realmente estaba muy metido con el básquetbol y quería estar “limpio” y saludable para incorporarme al equipo. Esto no era cosa fácil en mi vecindario. Parecía que todo el mundo andaba haciendo drogas. Hasta mis padres: algunas veces ellos usaban drogas, peleaban y la agarraban contra mi hermano y conmigo.

Luego mataron a mi mejor amigo Curtis. Estábamos juntos parados en la esquina cuando paso un auto y le dispararon. Lo vi morir justo ahí, en la banqueta. Sentí como si hubiera perdido un pulmón o un brazo o una parte de mí. Curtis era la única persona con quien podía contar. Cuando las cosas se ponían feas en la casa, siempre podía ir a su casa y esconderme. No podía creer que él estaba muerto.

- Sentir que no te puedes mover
- Sentirte que estás separado de ti mismo
- Sentirte atontado, como si estuviera en otro mundo

Algunas veces los efectos de un evento traumático se desvanecen una vez que el trauma ha pasado. Sin embargo, para muchas personas estos efectos no desaparecen con el tiempo; pues aunque la amenaza ya no exista, los sistemas de alarma del cuerpo continúan trabajando y los pensamientos de la persona continúan regresando al evento doloroso. Como resultado la persona continúa experimentando reacciones molestas, tales como:

- **Repetición del trauma.** Usted puede re-vivir el evento a través de flashbacks (memorias instantáneas que evocan vivencias del evento traumático) o pesadillas, que incluyen todas las sensaciones físicas y emocionales que la persona sintió durante la experiencia traumática.
- **Sentir excitación aumentada,** incluyendo propensión o tendencia a asustarse o sobresaltarse fácilmente, a tener explosiones o ataques de enojo, a tener problemas para dormir o concentrarse, a sentirse más irritable o enojado que lo usual, y a estar en guardia al peligro constantemente.
- **Tener problemas en manejar emociones** tales como el enojo y la tristeza. Es posible experimentar mucha ansiedad, preocupación, nerviosismo, temor, y evitar participar en actividades diarias como eventos escolares o sociales. La persona puede enojarse tan rápidamente que siente que no puede controlarse, por ejemplo no poder parar de gritar o de actuar negativamente. La persona puede también sentirse muy triste o deprimida, tener problemas como llorar constantemente, dificultades en concentrarse, irritabilidad, sentirse culpable o herida, o tener pensamientos acerca de querer morir.

La historia de Karin

Tuve mi primer trago a la edad de 11 años. Fue en el sótano de la casa de mi amigo, y aunque sabía un poco a medicina me gusto la manera en que me hacía sentir. Mis papas tomaban todo el tiempo, así que había bastante alcohol en la casa, y ellos estaban muy ocupados peleándose como para darse cuenta de lo que hacía.

Antes de que empezara a beber acostumbraba a permanecer despierta en la noche, esperando que terminara la pelea. Siempre estaba al borde de perder el control, deseando que mis padres cambiaran. Tomar un par de tragos me hacía despreocuparme de las cosas y olvidar mis problemas. El tomar me hacía sentir más comfortable y relajada cuando estaba con gente que no conocía bien. Sentía que podía hablar con cualquiera y no me daba pena como normalmente sucede.

- **Presentar dificultades para manejar el comportamiento** y tendencia a reaccionar de maneras destructivas o agresivas que pueden dañar a otros. Ejemplos de esto son tener discusiones frecuentes, peleas, o el destruir la propiedad de otras personas.

Si has pasado por un evento traumático y estás sufriendo este tipo de reacciones, puedes estar tentado a hacer casi cualquier cosa para evitar estos sentimientos dolorosos.

Puedes darte cuenta que estás evitando gente, lugares, actividades, o hasta pensamientos que te recuerden la experiencia traumática. Puedes tratar de distraerte haciendo cosas que son riesgosas o hasta dañinas, como conducir muy rápido, cortarte o lastimarte, o comer en exceso y vomitar intencionalmente o purgarte. Y si tú eres como la mayoría de la gente, puedes tratar de parar el dolor usando drogas o alcohol.

La Realidad del Uso de Drogas

Para estas personas, el usar drogas o alcohol llega a ser una manera de apagar el cerebro y adormecer las memorias y reacciones dolorosas. Por un tiempo, el alcohol y las drogas, pudieran parecer que funcionan; pero a largo plazo, éstos solamente causan muchos problemas nuevos, algunos de los cuales pueden ser peores que el evento traumático original.

El alcohol y las drogas te hacen sentir bien porque afectan los “centros del placer” del cerebro. Pero a diferencia de otras experiencias placenteras, como comer tus alimentos favoritos, hacer ejercicio, o el sexo, las drogas y el alcohol causan sentimientos mucho más intensos y (en el caso de las drogas como el cristal meth o heroína) un mayor “crash” (caída) cuando

Historia de Tony, cont'd

Las pesadillas empezaron la primera noche. De pronto solo estaba durmiendo un par de horas en la noche. Me iba caminando a la esquina donde Curtis había sido asesinado y lo veía desangrarse hasta morir en la banqueta. Me sobresaltaba todo el tiempo. Vivía peleando con mi hermano. Parecía como que el mundo se desbarataba y yo era el único que lo notaba.

Un par de meses después de la muerte de Curtis me lastimé un tobillo durante un juego. De regreso a la casa uno de los otros muchachos me ofreció Vicodin. Por primera vez en semanas pude dormir sin pesadillas. Sentí como un milagro, y cuando se me terminaron las pastillas que mi amigo me había dado, el me puso en contacto con una persona que vendía Vicodin y OxyContin.

Todo era más fácil cuando estaba bajo la influencia; no tenía sueños, no tenía coraje, no veía a Curtis en la banqueta. Algunas veces dormía hasta que sonaba la alarma y no me molestaba no asistir a la escuela. Terminaron poniéndome en un periodo de prueba y sacándome del equipo de básquetbol, pero todo esto no me importó. Todo lo que deseaba era sentirme bien y las pastillas lo lograban.

Historia de Tony, cont'd

Las cosas empezaron a empeorarse cuando perdí mi trabajo y ya no podía comprar mis pastillas. Necesitaba tomar cada vez más pastillas para sentirme mejor y se volvía más caro. Empecé a robarles dinero a mis papás y cuando eso no era suficiente, trate de robar objetos de las tiendas para venderlos. Un día me pescaron, pero en lugar de mandarme a la juvenil el juez me sentenció a probatoria y a un tratamiento de drogas.

Salir de las drogas fue muy duro, pero tener las pesadillas de nuevo fue todavía peor. Al principio no platicaba de ellas. No quería hablar sobre Curtis, o mi familia o todo lo que había perdido durante los meses que había usado drogas. Pero los consejeros siguieron trabajando conmigo, ayudándome a salir de mi pozo, haciéndome ver que tenía que enfrentar el dolor si quería alguna vez mejorarme. Contar mi historia fue realmente difícil, pero me sentí bien al saber que no estaba solo. Me di cuenta que pensaba que tenía que solucionar las cosas por mí mismo, que necesitar ayuda no era muestra de debilidad. Pero en tratamiento (“rehab”) me sentí bien al saber que tenía el apoyo de gente a quien le importaba y sabía cómo ayudar. Y aún cuando hay veces todavía cuando realmente quiero usar drogas, al menos sé que no tengo que luchar con esto solo...

se termina el efecto. Esto facilita el volver al alcohol y las drogas para sentir alivio.

Debido a que el cerebro recuerda cosas asociadas con tu uso de alcohol o drogas –incluyendo cuantas veces al día, lugares, y gente–estas cosas pueden llegar a convertirse en “disparadores” poderosos para sentir un deseo intenso de consumir alcohol y drogas. Si además estas enfrentando los efectos de una experiencia traumática, las cosas que te recuerdan esta experiencia pueden también “disparar” el deseo intenso de usar drogas o alcohol para combatir el dolor.

Con el tiempo, tu cerebro puede acostumbrarse a estas sustancias químicas externas al punto que deja de producir sustancias químicas que el cerebro produce naturalmente y que son las que te permiten experimentar placer. A medida que el cuerpo deja de producir estas sustancias químicas naturales, te vuelves más y más dependiente de las drogas o el alcohol y comienzas a necesitar dosis más grandes de droga para sentirte mejor. Esta es una condición que se conoce como tolerancia. Esta tolerancia hace que el “crash” (desplome o caída) sea peor y puede llevar a que experimentes ansias intensas de usar alcohol o drogas además de síntomas físicos desagradables (conocido como síndrome de abstinencia) cuando no estás bajo la influencia de estas sustancias.

La presencia de tolerancia o del síndrome de abstinencia representan signos claros de dependencia de sustancias lo que también se conoce como adicción. Una vez que se

desarrolla una adicción ésta es muy difícil de parar. Es por esto que las personas que llegan hasta este punto, continúan usando drogas o alcohol aunque experimenten algunas de las peores consecuencias de usar drogas como peleas/conflictos con padres y amigos, arrestos, fracaso en la escuela y en el trabajo, accidentes automovilísticos, embarazos accidentales, SIDA/VIH u otras enfermedades de transmisión sexual y sobredosis accidental.

Una vez que la gente se vuelve adicta, pierde control de su vida; todo gira alrededor del uso del alcohol o las drogas. La fuerza de voluntad no es suficiente para luchar contra una adicción. Sus efectos físicos y emocionales son tan graves (ver Tabla 1) que para poder detener su uso, es necesario buscar ayuda profesional.

La historia de Karin, cont'd

Para cuando entré a la preparatoria tomaba y fumaba marihuana cada día. Pensaba que no era problema porque podía tomar más que la mayoría de mis amigos antes de realmente emborracharme. Algunas veces hacían comentarios acerca de todo lo que tomaba pero pensaba que eran por celos. Si me sentía muy mal y con cruda en la mañana nada más me tomaba un par de aspirinas o quizás me saltaba la escuela.

Siempre había escuchado de gente haciendo cosas tontas cuando estaban borrachos o drogados, pero nunca pensé que me pudiera pasar a mí. Pero una noche en una fiesta empecé a besarme con un muchacho que más o menos conocía de la escuela. Ambos estábamos bastante tomados y cuando traté de parar no me dejaba ir. El seguía besándome y tocándome y por primera vez en mi vida sentí que no tenía control. Estaba demasiada tomada para detenerlo y antes de que me diera cuenta estaba teniendo sexo sin protección con este muchacho que apenas conocía. Cuando terminó todo me entró pánico. ¿Qué tal si tenía SIDA? ¿Qué tal si estaba embarazada? No sabía con quien hablar porque imaginaba que todos dirían que fue mi culpa por emborracharme y darle entrada.

Tabla 1. Efectos negativos del Uso de Drogas y Alcohol

SUSTANCIA	RIESGOS	SÍNTOMAS DE SÍNDROME DE ABSTINENCIA
Alcohol	<p>Te sientes deprimido, lento aletargado</p> <p>Dolores de cabeza, náusea, problemas para caminar o moverte normalmente</p> <p>Pérdida del sentido o la memoria (olvidas donde estuviste, con quién o dónde)</p> <p>Involucrarte en peleas o accidentes</p> <p>Decir o hacer cosas que no harías si estuvieras sobrio</p> <p>Hacer el ridículo en frente de los demás</p> <p>Muerte por intoxicación alcohólica</p>	<p>Dificultad para dormir</p> <p>Sueños muy vívidos</p> <p>Ansiedad</p> <p>Hipervigilante</p> <p>Agitación</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Pérdida de apetito</p> <p>Náusea</p> <p>Vómito</p> <p>Dolor de cabeza</p> <p>Sudoración</p> <p>Temblores</p> <p>Alucinaciones</p> <p>Desmayos</p>
Mariguana, hachís	<p>Juicio alterado/perturbado; mala coordinación motriz, visión borrosa, ansiedad, paranoia</p> <p>Pérdida de memoria, dificultades para poner atención o concentrarse</p> <p>Comer excesivamente</p>	<p>Irritabilidad</p> <p>Ansiedad y tensión física</p> <p>Apetito y estado de ánimo disminuidos</p>
Cocaína (crack)	<p>Sentimiento de enojo, irritable, ansioso, inquieto</p> <p>Paranoia</p> <p>Dolores en el pecho, palpitaciones, ritmo cardiaco irregular, dificultad para respirar</p> <p>Embolia o desmayos</p> <p>Muerte por sobredosis</p>	<p>Irritabilidad</p> <p>Depresión</p> <p>Ansiedad</p> <p>Explosiones de enojo</p> <p>Falta de motivación</p> <p>Cansancio</p> <p>Náusea / vómito</p> <p>Convulsiones</p>

SUSTANCIA	RIESGOS	SÍNTOMAS DE SÍNDROME DE ABSTINENCIA
<p>MDMA (Extasis, X, XTC, etc.)</p>	<p>Daño cerebral permanente Paranoia, alucinaciones, depresión, ansiedad, pánico, problemas para dormir Náusea, desmayos, calambres musculares, escalofríos, convulsiones, problemas motrices Muerte por sobredosis</p>	<p>Depresión Ansiedad (incluyendo ataques de pánico) Ilusiones paranoicas Sin sueño</p>
<p>Metanfetamina</p>	<p>Pérdida de memoria Daños al Corazón y a los nervios Deterioro dental, mala memoria y dificultades de aprendizaje Agresión, violencia y comportamiento psicótico Ritmo cardiaco acelerado y alta presión sanguínea</p>	<p>Irritabilidad Depresión Reacciones psicóticas Ansiedad</p>
<p>Opiodes (codeína, fentanilo, heroína, morfina, opio, oxicodona, hidrocodona)</p>	<p>Náusea Estreñimiento Confusión Dificultad para respirar Inconsciencia Estado de coma Muerte por sobredosis</p>	<p>Náusea/vómito Insomnio/irritabilidad Diarrea Pérdida de Apetito Convulsiones/Temblores Pánico Escalofríos o sudoración profusa</p>

Más allá de las Drogas y el Alcohol

Si estás usando drogas o pensando en usar drogas o alcohol para manejar tus recuerdos o sentimientos dolorosos, es importante que recuerdes que existen otras opciones para enfrentar el dolor además de las drogas y el alcohol.

Una de las cosas más importantes que tú puedes hacer es **ver a un terapeuta**. Hablar con alguien además de con los amigos o la familia puede aportarte una nueva perspectiva y enseñarte nuevas maneras de resolver tus sentimientos. Recuerda que un terapeuta no tiene que costar mucho. Habla con tus padres, doctores, maestros, u otros adultos respecto a opciones que pueden ser gratis o de bajo costo a través de tu escuela o comunidad.

Hacer ejercicio es una gran forma de hacer que tu cuerpo produzca algunas de las sustancias químicas naturales (llamadas endorfinas) que te hacen sentir mucho mejor y ayudan a reducir los efectos del estrés. Algunas veces algo tan simple como ir a correr o hacer una caminata larga pueden tener efectos sorprendentes en cómo te sientes. Además de los beneficios a corto plazo, a la larga el hacer ejercicio te dará más energía y te hará sentirte mejor con tu cuerpo.

Encontrar el tiempo para **aprender algo nuevo** es otra forma de darle a tu mente algo que hacer además de sólo pensar acerca de tu trauma. ¡Elabora una lista de cosas que te interesen y ve y busca algunos libros relacionados en la biblioteca para hacerte un experto!

Involucrarte en el arte puede ser una manera menos costosa de relajarte y **expresar tu creatividad**. Todo lo que necesitas es papel, lápiz, y tus ideas para convertirte en un artista, poeta o escritor de canciones.

La historia de Karin, cont'd

Esa noche decidí que nunca me iba a emborrachar nuevamente. Pero después de un día o más de no tomar empecé a sentirme realmente enferma. Me dio esa sensación extraña como de insectos subiendo por mi piel y me sentía realmente inquieta y ansiosa. Uno de mis maestros me preguntó que sucedía y me puse a llorar. Me llevo al consejero de la escuela y ellos me ayudaron a entrar a un programa de desintoxicación alcohólica.

El programa fue difícil, pero después de un tiempo empecé a sentirme muy bien conmigo misma, emocional y físicamente. Estaba orgullosa de que pudiera ahora tener control sobre mi deseo de usar alcohol. Los consejeros y terapeutas me ayudaron a aprender maneras para manejar los problemas y el estrés en mi vida sin recurrir al alcohol y a las drogas. Esto no significa que algunas veces no me den ganas de tomar –me imagino que siempre será así- pero al menos ahora sé que hay otras formas para hacerme sentir mejor.

Si no estás seguro de qué hacer o con quién juntarte sin usar drogas, revisa tu periódico gratuito local para **ver qué está sucediendo en tu comunidad**. Te asombrarás al enterarte que suceden tantas cosas de las que no estabas enterado.

Tomar Decisiones

No siempre es fácil tan “solo decir NO”, cuando se trata de drogas y alcohol. Puede haber muchas presiones para consumirlas, particularmente en situaciones sociales o cuando te juntas con amigos que lo hacen. Aunque a los amigos verdaderos no les importará si consumes o no drogas o alcohol, algunas veces ayuda tener respuestas preparadas en caso de que otra gente te presione a usar drogas o alcohol. Algunas maneras creativas de negarse a usar drogas incluyen:

- Estoy en probatoria (probation) y tengo que pasar una prueba de drogas mañana
- Tengo un examen final de matemáticas (o inglés, estudios sociales, ...) y no puedo arriesgarme a reprobalo
- Soy alérgico al alcohol
- Sólo tengo un pulmón

Cuando tengas dudas, usa el sentido del humor- y recuerda siempre, la decisión es tuya, no de ellos.

Para Mayor Información

Para saber más acerca del uso de sustancias, estrés traumático y muchos otros asuntos relacionados, consulte los siguientes sitios web:

Red Nacional de Estrés Traumático de Niños	www.NCTSN.org
Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)	http://teens.drugabuse.gov/
La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias	www.family.samhsa.gov

Para ayuda que tenga que ver con trauma o abuso de droga-e información de lugares cercanos para obtener ayuda—contacta:

National Youth Crisis Hotline	1-800-448-4663
National Drug Information Treatment and Referral Hotline	1-800-662-HELP
Nationally Supported Lifeline	1-800-273-TALK
National Runaway Switchboard	1-800-621-4000
National Sexual Assault Hotline	1-800-656-HOPE
National Domestic Violence Hotline	1-800-799-SAFE
National Child Abuse Hotline	1-800-422-4453

En caso de emergencia, siempre llama al 911.

“Tony” y “Karen” son composiciones basadas en las historias de jóvenes verdaderos que enfrentan trauma y abuso de sustancias.

Reconocimiento:

La Traducción al Español fue hecha por:
Gabriela Pérez, M.A., LPC
Serving Children and Adolescents in Need Inc.

Equipo de revisión:
Liza Suárez, Ph.D.
Carmen Rosa Noroña, Ms. Ed.
Luis E. Flores, M.A.LPC, LCDC, RPT-S

Información Sobre la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)

Establecida por el Congreso en el año 2000, la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN, National Child Traumatic Stress Network) es una colaboración única entre el ámbito académico y los centros de servicios comunitarios cuya misión es la de incrementar los estándares de cuidado y aumentar el acceso a servicios para niños traumatizados y sus familias en los Estados Unidos. Al combinar el conocimiento del desarrollo infantil, el peritaje sobre los diferentes tipos de experiencias traumáticas infantiles y atendiendo las perspectivas culturales, la NCTSN sirve como recurso nacional para el desarrollo y la difusión de intervenciones basadas en la evidencia, y servicios informados por el conocimiento sobre el trauma y educación pública y profesional.

Este proyecto fue patrocinado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS, por sus siglas en inglés). Los puntos de vista, opiniones y contenido son los de los autores y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.