

¡Enganchado!

El peligro del abuso de fármacos y de la farmacodependencia

por Saul Morris, doctorado

Comienza en el mismo momento de la amputación, cuando a la mayoría de los pacientes se les proporciona una bomba de PCA (anestesia controlada por el paciente) para que puedan controlar el nivel de dolor que experimentan cuando despiertan de la anestesia.

¿De qué estoy hablando? De la posibilidad de convertirse en farmacodependiente.

¿Qué es el abuso de fármacos y la farmacodependencia?

El abuso de fármacos hace referencia al consumo de un fármaco por razones que no eran las previstas o al consumo de un fármaco en cantidades excesivas.

La farmacodependencia es un estado de dependencia física o psicológica a un fármaco y se caracteriza por el ansia, la búsqueda y la utilización compulsiva de fármacos, a veces incontrolable, que persisten incluso ante consecuencias sumamente negativas. La adicción física se caracteriza por la necesidad de consumir cada vez más fármacos para lograr el mismo efecto (tolerancia) y por el síndrome de abstinencia; ambos desaparecen cuando se toman más medicamentos.

Se puede abusar de todo tipo de sustancias, incluidas las drogas ilegales (como la heroína o el cannabis), las medicinas con receta médica (como los tranquilizantes o los analgésicos) y otras medicinas que pueden adquirirse sin receta (como los medicamentos para la tos o los remedios naturales).

El riesgo para las personas con amputaciones

Se estima que cada año 4,7 millones de adultos abusan de los fármacos, muchos de los cuales se hacen adictos. Aunque los amputados no se distinguen necesariamente por abusar de ellos, la cantidad de fármacos que se receta a las personas recién amputadas para controlar el dolor durante el preoperatorio y el postoperatorio aumenta en gran medida la posibilidad de que se

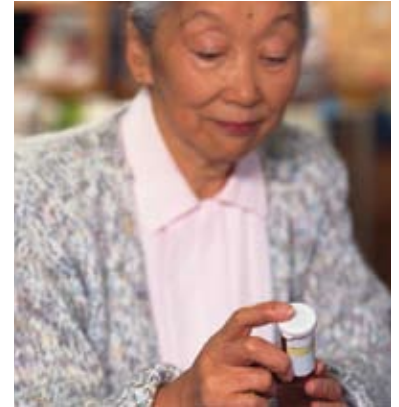
conviertan en adictos. Y ni siquiera estamos teniendo en cuenta los medicamentos que la persona recién amputada podría estar ya tomando. Como amputado, probablemente esté tomando diferentes fármacos, no solo para el dolor sino también para el sueño, el nerviosismo, la depresión, etc. Esos son muchos fármacos y, créame, es muy fácil caer en las redes del abuso e incluso de la adicción.

Enfrentarse al dolor

A aquellos amputados que padecen dolor crónico no maligno, se les suele recetar opiáceos debido a sus eficaces propiedades analgésicas, o calmantes.

Entre los compuestos que pertenecen al grupo de los opiáceos (a veces denominados narcóticos) están la morfina, la codeína y otros medicamentos similares. La morfina suele utilizarse antes o después de una intervención quirúrgica para aliviar el dolor agudo. La codeína se utiliza para dolores más leves. Otros opiáceos que pueden recetarse para aliviar el dolor son la oxycodona (el OxyCotin es una variante oral de liberación controlada), el propoxifeno (Darvon), la hidrocodona (Vicodin), la hidromorfina (Dilaudid) y la meperidina (Demerol), que no se utiliza mucho debido a sus efectos secundarios.

Contrariamente a los miedos más comunes, numerosos estudios han demostrado que la adicción es extremadamente rara en pacientes con dolores que toman fármacos opiáceos, incluso en aquellos con un historial de abuso o adicción a las drogas. Los pacientes con dolor crónico no maligno desarrollarán una dependencia física a los



opiáceos, pero eso no es lo mismo que la adicción, que es un estado psicológico atípico.

El dolor continuo tiene muchas consecuencias negativas para la salud, como por ejemplo:

- Aumento del estrés, del ritmo metabólico, de la coagulación y de la retención de líquidos;
- Retraso en la cicatrización;
- Desequilibrios hormonales;
- Deterioro del sistema inmunológico y de la función gastrointestinal;
- Disminución de la movilidad;
- Problemas de apetito y de sueño;
- Sufrimiento innecesario.

El dolor crónico no maligno también ocasiona muchos problemas emocionales y psicológicos, como la baja autoestima, la impotencia, la desesperación y la depresión.

Puesto que el control del dolor es muy importante a la hora de ayudar a las personas a evitar estas consecuencias negativas, es importante que los pacientes no sientan demasiado miedo a convertirse en adictos, siempre y cuando se tomen los medicamentos según lo recomendado.

La comunidad médica creía erróneamente que administrar medicamentos para el control del dolor conduciría automáticamente a la adicción. Como consecuencia, muchos pacientes sufrían innecesariamente. Afortunadamente, ahora se sabe que si un paciente sufre dolores y se toma la medicación según lo recomendado, la posibilidad de hacerse adicto es casi inexistente. Obsérvense las palabras “según lo recomendado”.

Si sigue las instrucciones de los profesionales de la salud, no debería tener problemas ni preocupaciones. Si no las sigue, itenga cuidado!

Estoy titulado tanto en Medicina como en Psicología, y, tras mi amputación, yo mismo estuve a punto de hacerme adicto a la medicación para el dolor!

¿Qué provoca el abuso y la adicción a los fármacos?

Eso depende de la naturaleza del fármaco, de la persona que lo tome y de las circunstancias bajo las cuales lo esté tomando. Algunos medicamentos, por ejemplo, determinadas pastillas para dormir o analgésicos, son físicamente adictivos. Tienen un efecto específico sobre el cuerpo que provoca tolerancia y el síndrome de abstinencia. Otros pueden dar lugar a adicciones psicológicas si las personas necesitan sentir el efecto que causa el fármaco.

Se ha especulado con que algunas personas pueden ser más propensas al abuso o a la adicción que otras. Se han llevado a cabo investigaciones para averiguar si existen genes que predispongan a ciertas personas a la adicción. Las circunstancias sociales también son factores importantes en la farmacodependencia. La presión social, el sufrimiento emocional y la baja autoestima pueden hacer que las personas abusen de los fármacos. También influye considerablemente el fácil acceso a los fármacos.

Las personas abusan de los fármacos por alguna razón. Entender las motivaciones de la persona ayuda a explicar por qué dicha persona abusa de los fármacos.

El abuso de fármacos

Aunque los medicamentos con prescripción médica, como los calmantes, los tranquilizantes, los estimulantes y los sedantes, son herramientas de tratamiento muy útiles, a veces las personas no los toman según las recomendaciones del médico y, como consecuencia, se hacen adictos. Los calmantes, por ejemplo, hacen posible la intervención quirúrgica y permiten que muchas personas con dolor crónico puedan llevar una vida productiva. Aunque la mayoría de las personas que toman estos medicamentos lo hacen de forma responsable, el consumo

inadecuado o no médico de los mismos es motivo de preocupación para la salud pública.

Los pacientes, los profesionales de la salud y los farmacéuticos desempeñan diferentes papeles a la hora de prevenir el consumo abusivo y la adicción a medicamentos de prescripción médica. Cuando un médico receta un calmante, depresor o estimulante del sistema nervioso central (SNC), el paciente debería seguir cuidadosamente las instrucciones de uso, saber qué efectos puede tener la medicación y determinar cualquier interacción potencial con otros medicamentos. El paciente debería leer toda la información facilitada por el farmacéutico. Los médicos y otros profesionales de la salud deberían detectar cualquier tipo de abuso de sustancias nocivas durante la cumplimentación rutinaria del historial médico, realizando preguntas sobre qué tipo de fármacos y medicamentos sin receta médica está tomando el paciente y por qué. Los profesionales de la salud deberían percatarse de cualquier rápido aumento en la cantidad de medicación que toma el paciente o de las frecuentes peticiones de recambio de los medicamentos antes de que la cantidad recetada deba haberse acabado; estos pueden ser indicativos de abuso.

Medicamentos con receta de los que se suele abusar

Aunque se puede abusar de muchos medicamentos con receta médica, los más comunes son los opiáceos y los depresores y estimulantes del SNC.

Los opiáceos se adhieren a proteínas específicas denominadas receptores opiáceos, que se encuentran en el cerebro, la espina dorsal y el tracto gastrointestinal. Cuando estos compuestos se adhieren a ciertos receptores opiáceos del cerebro y de la espina dorsal, pueden cambiar la forma en que una persona experimenta el dolor.

Además, los medicamentos opiáceos pueden afectar a las regiones cerebrales que determinan lo que percibimos como placer, dando lugar a la euforia inicial que producen muchos opiáceos. También pueden producir somnolencia, estreñimiento y, dependiendo de la cantidad ingerida, depresión respiratoria. La ingestión de una sola y abundante dosis podría incluso causar depresión

respiratoria grave o la muerte.

Los opiáceos pueden interactuar con otros medicamentos y, por lo tanto, solo son seguros si se utilizan con otros medicamentos bajo supervisión médica. Normalmente, no deberían utilizarse con sustancias como el alcohol, los antihistamínicos, los barbitúricos o las benzodiazepinas. Puesto que estas sustancias ralentizan la respiración, sus efectos combinados podrían dar lugar a una depresión respiratoria mortal.

Su consumo a largo plazo también puede dar lugar a una dependencia física. El cuerpo se adapta a la presencia de la sustancia y, si se reduce su consumo de forma repentina, surge el síndrome de abstinencia. Esto también puede incluir la tolerancia, es decir, que hay que tomar dosis superiores de un medicamento para obtener los mismos efectos iniciales. Nótese que la dependencia física no es lo mismo que la adicción; la dependencia física puede incluso darse con el consumo apropiado del opiáceo y de otros medicamentos a largo plazo.

A las personas que toman medicamentos opiáceos con receta médica no solo se les debería proporcionar estos medicamentos bajo una supervisión médica adecuada, sino que también deberían ser supervisadas médicamente tras dejar de consumirlos, con objeto de reducir o evitar el síndrome de abstinencia. El síndrome de abstinencia puede incluir: nerviosismo, dolor osteomuscular, insomnio, diarrea, vómitos, escalofríos con piel de gallina (“erizo”) y movimientos involuntarios de las piernas.

Señales de alerta de abuso o adicción a los fármacos

Muchas son las señales que indican que una persona podría ser adicta a las drogas o al alcohol. Las siguientes señales de adicción a los fármacos son indicios que puede buscar en usted mismo o en otras personas. Tenga en cuenta que presentar varias de estas señales no siempre significa que exista una adicción a las drogas, pero si sospecha de alguien, apóyelo durante su recuperación.

Señales de farmacodependencia

- Aumento o disminución del apetito, cambios en los hábitos alimenticios, inexplicable pérdida o aumento

de peso.

- Olor a la sustancia en el aliento, el cuerpo o la ropa;
- Hiperactividad extrema; plática excesiva.
- Cambio de actividades; pérdida de interés por cosas que antes eran importantes;
- Cambios en los hábitos domésticos; pérdida de interés por la familia y por las actividades familiares;
- Dificultad para prestar atención; tendencia al olvido;
- Falta de motivación, energía, autoestima o disciplina; aburrimiento; actitud indiferente;
- Actitud defensiva, rabietas, actitud rencorosa (todo son discusiones);
- Cambios de humor inexplicables, irritabilidad o nerviosismo; carácter violento o comportamiento extraño;
- Aturdimiento inexplicable;
- Paranoia, desconfianza;
- Excesiva necesidad de intimidad: mantener las puertas cerradas con o sin llave, no dejar que nadie entre;
- Comportamiento reservado o desconfiado;
- Accidentes de tráfico, "topetones", accidentes domésticos;
- Cambio en los hábitos de higiene personal;
- Visitas al médico (varias citas con distintos médicos) para abastecerse de medicamentos.

¿Cómo sé si tengo un problema?

Usted tiene un problema si sigue ansiando y consumiendo un fármaco aunque le esté causando problemas. El problema puede estar relacionado con su salud, dinero, trabajo, estudios o con sus relaciones familiares o amistosas. Puede que sus amigos y familiares sean conscientes del problema antes que usted debido a los cambios en su comportamiento.

¿Qué otros problemas podría experimentar?

Cuando usted abusa de algún medicamento, se está arriesgando a causar daños irreparables tanto a sí mismo como a su familia y a su relación con ellos. Por ejemplo, si abusa

de determinados medicamentos, éstos alterarán su capacidad para mantener el equilibrio, y podría caerse y lesionarse. Algunos también podrían hacer que no acudiera a fisioterapia y/o al médico, entorpeciendo, por lo tanto, su proceso de curación.

Es importante saber que incluso cuando toma algunos de estos medicamentos siguiendo las instrucciones exactas del profesional de la salud, puede experimentar algunos de estos problemas y reacciones no deseadas. Si esto ocurre, póngase en contacto con su profesional de la salud inmediatamente para que le cambie la medicación o la dosis.

¿Se puede tratar la adicción?

Sí, pero la adicción es una enfermedad crónica y reincidente. Puede que sean necesarios varios intentos antes de quedar libre de drogas o alcohol.

¿Por qué debería dejarlo?

Acabar con su adicción es la única forma de poner freno a los problemas que le están causando las drogas. Puede que no sea fácil dejarlo, pero sus esfuerzos se verán recompensados con una mejor salud, mejores relaciones con las personas en su vida y una sensación de haber hecho lo correcto, algo que solo puede proporcionarle el vivir sin drogas. Cuando piense en dejarlo, quizás quiera hacer una lista de las razones por las que desea hacerlo.

¿Cómo puedo dejarlo?

El primer paso para acabar con la adicción es saber que es usted quien controla su propio comportamiento. No puede controlar cómo actúa la gente a su alrededor, pero puede controlar cómo reacciona usted. Es el único control real que tiene en su vida. Así que utilícelo. Estos son los primeros pasos a seguir para acabar con su adicción:

1. Comprometerse a dejarlo. Una vez que decida dejarlo, haga planes para asegurarse de conseguirlo.

2. Buscar la ayuda de su médico. Puede ser su mejor aliado, aunque usted esté tratando de dejar el fármaco que él le recetó. Quizás su médico pueda recetarle una medicina que le ayude a no ansiar tanto la droga adictiva. También puede serle de utilidad

hablar con su médico o con un orientador sobre sus problemas y sobre el consumo de fármacos.

3. Buscar ayuda. Póngase en contacto con una de las organizaciones locales que proporcionan ayuda en caso de abuso de sustancias nocivas o de adicción. Busque sus datos de contacto en las Páginas Amarillas o llame al departamento de salud local para que le proporcionen una lista. Para que le remitan a programas de tratamiento, también puede llamar al número gratuito 800-662-HELP o visitar la página web de la Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental en <http://findtreatment.samhsa.gov>.

Estos grupos están especializados en ayudar a personas con adicciones. Quieren que usted salga adelante, y le proporcionarán los instrumentos y el apoyo necesarios para dejar de consumir estas drogas y continuar con su vida. Pida también ayuda a sus familiares y amigos.

Nota: Los fines de este artículo son exclusivamente educativos. Para obtener consejo específico sobre los fármacos adecuados a su condición, los potenciales efectos secundarios/interacciones o sobre el abuso de drogas y la adicción, debería ponerse en contacto con un médico y/o un profesional de la salud mental.

Fuentes

Instituto Nacional de Abuso de Drogas

www.nida.nih.gov

Biblioteca Schaffer de Política sobre Drogas

www.druglibrary.org/schaffer/asap/factsheet.html

Sobre el autor



Saul Morris, doctorado, es comandante naval veterano con una amputación por debajo de la rodilla, y está especializado en Psicología y Medicina. Es fundador y director de M-STAR (Sociedad para el

Desarrollo de la Rehabilitación de Michigan), una organización que proporciona asesoramiento a personas recién amputadas por parte de otros amputados.