



Superar Adicciones

life  beats

lyondellbasell

## Superar Adicciones

---

La adicción, de una u otra forma, es muy común alrededor del mundo. Las consecuencias pueden variar entre efectos crónicos de la salud, a pérdida de empleo y ruina financiera, a pérdida de relaciones. Cualquiera que sea la consecuencia, las adicciones no llevan a un envejecimiento saludable.

*“Adicción – Cuando puede dejar algo en cualquier momento, siempre y cuando sea el próximo martes.” – Nikki Sixx*

*“Cuando puede parar no quiere, y cuando quiere parar no puede...” – Luke Davies*

*“Ha reconocido una característica fundamental de la vida de un adicto. Mantener ese hábito es tan importante que no tiene un interés real en nada más.” – Marian Keyes*

Vencer una adicción puede aumentar su salud mental y física hoy tanto como a largo plazo. **Puede volver a tomar control.**

## ¿Cuáles son algunas adicciones comunes?

---

**Adicción** – Una forma de estar esclavizado a un hábito o a una práctica o a algo que crea psicológicamente o físicamente un hábito, como narcóticos, a tal grado que el cesarlo causa un trauma severo .” – Dictionary.reference.com

- La mayoría de la gente piensa en alcohol cuando piensan en adicciones pero hay diferentes tipos y desórdenes de control de impulsos. Ejemplos incluyen:
  - Drogas, que incluye prescripciones, nicotina y cafeína
  - Comprar
  - Apostar
  - Ejercitarse
  - Trabajar
  - El internet
  - Robar
  - Desórdenes alimenticios
- Si usted o alguno de sus seres queridos está obsesionado con una actividad o una sustancia, no puede dejar de hacerlo, y afecta la salud y relaciones personales, puede ser una adicción .



# Señales de Alerta de Adicciones

---

La familia, los amigos y compañeros de trabajo juegan una parte importante en identificar adicciones en otros. A continuación se presentan algunas señales comunes de alerta de que alguien puede estar teniendo problemas de adicción:

- Problemas en el trabajo que incluyen absentismo, tardanza, bajo desempeño; en ocasiones la persona puede pedirle a otras personas que carguen con su trabajo.
- Si el individuo es un niño o un adolescente: problemas en la escuela pueden escalar así como la pérdida en actividades previas (por ejemplo en música, deportes y pasatiempos).
- Un incremento en la frecuencia del uso de alcohol y uso de drogas, a pesar de causar problemas de salud física, mental y de responsabilidades.
- Intolerancia a comentarios en referencia al uso de alcohol y drogas.
- Ignorar responsabilidades como el cuidado de los niños o mascotas, y el no hacer pago de las cuentas del hogar.
- Un cambio en el grupo social del individuo.
- Una apariencia mala así como mala higiene.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas legales relacionados con el uso del alcohol y las drogas, así como manejar mientras está intoxicado.
- Pérdida de sueño o tener sueño todo el tiempo.



## ¿Hay algún problema?

---

- Si sospecha que usted o alguien que conoce tiene un problema, hay varios sitios con buena reputación que le pueden ayudar a determinar si necesita buscar ayuda. Sea honesto consigo mismo cuando evalúe su situación; no puede recibir ayuda si no se da cuenta del problema.
- Solo un profesional puede diagnosticar una adicción, pero los enlaces de abajo le pueden servir como ayuda. Algunas preguntas comunes cuando se autoevalúe son:
  - ¿Ha intentado dejarlo pero no puede?
  - ¿Se siente enfermo o sufre de síntomas físicos o mentales cuando no toma parte de esa actividad o usa esa sustancia?
  - ¿Su vida en casa y/o sus relaciones personales son afectadas a causa de su hábito?
  - ¿Su desempeño en el trabajo o su reputación afectada a causa de su hábito?
  - ¿Esta teniendo dificultades financieras?
- Herramientas de asesoramiento
  - [Alcohol](#)
  - [Drogas](#)
  - [Apuestas](#)
  - [Uso de Internet](#)



## Obtener Ayuda

---

Si cree que usted o algún ser querido es un adicto, y quiere ayudarlo, afortunadamente hay varios recursos disponibles.

- [Doctor](#) – Su doctor personal lo puede recomendar a algún profesional que se especialice en adicciones.
- [Plan de Ayuda al Empleado \(EAP\)](#) – Si un EAP esta disponible en su región, lo podrán dirigir al profesional apropiado.
- [Organizaciones Especializadas en Adicción](#) – Hay muchas organizaciones globales que se especializan en ayudar a las personas a vencer adicciones.
  - [Alcohólicos Anónimos](#) – EN, ES, FR
  - [Narcóticos Anónimos](#)
  - [Jugadores Anónimos](#)



## ¿Qué pasa cuando un ser amado es un adicto?

---

Cuando intente lidiar con la adicción de un ser amado, no está solo. Según WHO, cerca de 7.5% de los que toman tienen un episodio fuerte a causa de tomar demasiado, una vez al mes. Esto es solo un indicador de posible adicción. Pero hay otros varios.



Usted puede estar habilitando la adicción de alguien más sin saberlo. Esta:

- ¿Haciéndose cargo de las responsabilidades?
- ¿Creando excusas o cubriendo errores y accidentes por ellos?
- ¿Colaborando con las excusas?
- ¿Ayudando a salir de dificultades financieras relacionadas a su adicción?
- ¿Arreglando lo que hacen mal?

## ¿ Qué pasa cuando un ser amado es un adicto?

---

No esta ayudando a los adictos si le solapa las consecuencias negativas que causan sus comportamientos. La mejor manera de ayudarlos es dejarlos que se enfrenten a la realidad de su situación. Siempre y cuando este ahí para salvar el día, el adicto puede continuar con su comportamiento destructivo.

- A continuación se muestran organizaciones con buena reputación que le puede ayudar a hacer frente a la adicción de un ser amado. También puede acercarse a EAP o a un doctor por referencias.

– [Al-Anon](#) – EN, ES, FR

– [Nar-Anon](#)

– [Gam-Anon](#)



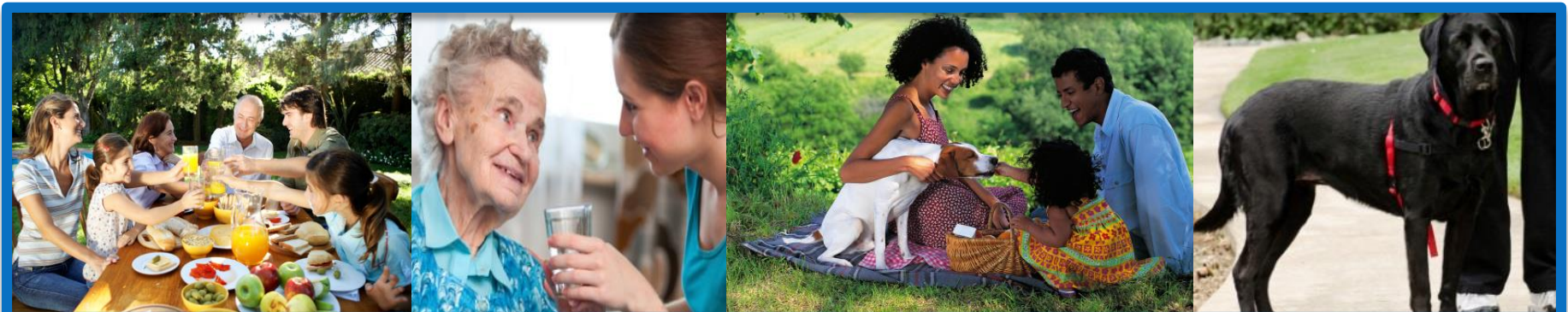


## ¿Por qué dejar la adicción?

### Beneficios de dejar la adicción

- Obtener ayuda para su adicción no resolverá todos sus problemas pero puede:
  - Ayudarle a reconstruir relaciones afectadas por su adicción.
  - Concentrarse nuevamente en actividades y actitudes productivas.
  - Disminuir problemas financieros causados por su adicción.
  - Permitirá que su mente y su cuerpo se empiecen a mejorar por los daños de su adicción.

## ¿Qué o quien es su razón para tomar control?



## Otras fuentes de Información

---

Vea estos sitios que le pueden ayudar a vencer adicciones:

- *El Doctor de la Familia*—Puede ser un recurso muy bueno. Su doctor le puede recomendar un especialista.
- *Su programa Magellan (EAP – únicamente en US)*—ofrece información extensiva, autoevaluaciones y recursos comunitarios. Entre en [www.MagellanHealth.com/member](http://www.MagellanHealth.com/member).
- *Busque recursos de tratamiento locales*—La administración de Servicios de Abuso de Sustancia y salud mental: [www.samhsa.gov/treatment](http://www.samhsa.gov/treatment).
- *Obtenga información, ayuda y apoyo*—Aprenda acerca de la recuperación de adicciones y el proceso de rehabilitación, además encuentre centros de tratamiento en su área en [www.recovery.org](http://www.recovery.org). O visite el Centro de Información Nacional de Alcoholismo y Abuso de Sustancia: [www.addictioncareoptions.com](http://www.addictioncareoptions.com).
- *Información en general de problemas con alcohol*—El Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo: [www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov).
- *Grupos de ayuda para familia y amigos con adicción a drogas*—Nar-Anon Grupos de familia: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org).

También encontrará ayuda en LifeBeats [Focus Area Page](#).

# Envejecimiento saludable

---

Esta en sus manos!  
Empiece *HOY.*



life  beats