RECURSOS DE INTERÉS Y SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN ADICCIONES

Encontrar ayuda también forma parte de la prevención

Las adicciones pueden afectar al consumo de sustancias, pero también a determinadas conductas, como el juego o el uso problemático de pantallas. Cuando existe una preocupación, **pedir orientación profesional cuanto antes puede ayudar a detectar el problema y encontrar el tratamiento adecuado**.

El Ministerio de Sanidad señala que las adicciones requieren una atención **multidisciplinar y personalizada** y que España dispone de una amplia red pública de atención distribuida por las comunidades autónomas.

¿DÓNDE PUEDO PEDIR AYUDA?

1. Atención primaria

El **médico o profesional sanitario de referencia** puede ser un primer punto de contacto. Puede valorar la situación, orientar al joven y, cuando sea necesario, derivarlo a un servicio especializado.

No hace falta tener un diagnóstico previo para consultar. Si existe una preocupación por el consumo o por una conducta que parece estar fuera de control, **preguntar y pedir orientación es un buen primer paso**.

2. Centros especializados en adicciones

España cuenta con una red de centros y recursos de atención a las adicciones en las diferentes comunidades y ciudades autónomas.

Los **centros ambulatorios** ofrecen atención personalizada sin necesidad de ingreso. Sus equipos son multidisciplinares y pueden trabajar aspectos **biológicos, psicológicos y sociales**, estableciendo un programa individualizado según las necesidades de cada persona.

El acceso puede ser **directo o mediante derivación**, dependiendo de la organización de cada comunidad autónoma.

Buscar un Centro de Atención a las Adicciones cerca de ti

¿QUÉ TIPO DE ATENCIÓN EXISTE?

La red de atención se organiza en diferentes niveles de especialización.

PRIMER NIVEL · DETECTAR Y ORIENTAR

Es la puerta de entrada al sistema en muchos territorios.

Puede incluir:

- Atención primaria.
- Detección precoz.
- Información y orientación.
- Motivación para iniciar tratamiento.
- Derivación a recursos especializados.
- Algunos recursos de reducción de daños.

Su objetivo es identificar las necesidades y facilitar el acceso al recurso más adecuado.

SEGUNDO NIVEL · TRATAMIENTO AMBULATORIO

Los centros ambulatorios proporcionan una atención individualizada y cuentan con profesionales de diferentes disciplinas.

Pueden abordar:

Evaluación → diagnóstico → tratamiento → seguimiento → incorporación social

El tratamiento se adapta a las características y necesidades de cada persona.

TERCER NIVEL · ATENCIÓN ESPECIALIZADA

Cuando la situación requiere una intervención más intensiva existen recursos especializados, como:

- **Unidades de desintoxicación hospitalaria**, para casos en los que se necesita realizar la desintoxicación mediante ingreso.
- **Comunidades terapéuticas**, con tratamiento residencial.
- **Recursos de apoyo a la intervención**, que ofrecen diferentes modalidades de apoyo residencial.
- **Centros o unidades de día**, como apoyo al tratamiento ambulatorio.

No todas las personas necesitan este nivel de atención. **La intensidad del tratamiento depende de la situación individual y de la valoración de los profesionales.**

¿QUÉ PUEDE INCLUIR EL TRATAMIENTO?

El tratamiento de una adicción no consiste simplemente en «dejar de consumir».

Puede incluir diferentes fases y objetivos.

1. DESINTOXICACIÓN

Cuando existe dependencia física, puede ser necesario realizar una intervención médica para afrontar la retirada de la sustancia. Puede hacerse de forma ambulatoria o mediante ingreso hospitalario, según el caso.

2. DESHABITUACIÓN

Se trabaja la dependencia psicológica y se desarrollan estrategias para mantener los cambios y prevenir recaídas.

Es un proceso que puede ser **complejo y prolongado**.

3. INCORPORACIÓN SOCIAL

El objetivo es recuperar y desarrollar habilidades, recursos y apoyos que permitan mejorar la vida **personal, familiar, social y laboral**.

4. SEGUIMIENTO

La recuperación puede requerir seguimiento profesional y apoyo continuado para consolidar los cambios y afrontar posibles dificultades.

RECURSOS ESPECÍFICOS PARA JÓVENES

No todas las personas tienen las mismas necesidades.

La Red de Atención a las Adicciones contempla **programas específicos para menores**, adaptados a su proceso evolutivo. También existen programas dirigidos a mujeres, personas con patología dual y problemas relacionados con adicciones sin sustancia, como la ludopatía o las pantallas.

Esto es especialmente importante en adolescentes, porque **la intervención debe tener en cuenta su edad, desarrollo, entorno familiar, situación educativa y características personales**.

ADICCIONES SIN SUSTANCIA

Cuando hablamos de adicciones no debemos pensar únicamente en drogas.

La red especializada también contempla programas relacionados con:

Juego y ludopatía
Pantallas y uso problemático de dispositivos
Otras conductas adictivas

Esto conecta con la información que hemos visto anteriormente sobre Internet y redes sociales: **utilizar mucho una tecnología no significa automáticamente tener una adicción**. La preocupación aumenta cuando existe pérdida de control y la conducta empieza a interferir de manera significativa en los estudios, el descanso, las relaciones o las actividades habituales.

La propia red pública contempla programas específicos para estas adicciones sin sustancia.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

Cuando se detectan señales de alerta, la familia puede desempeñar un papel importante.

El Plan Nacional sobre Drogas recomienda ante una sospecha:

DIALOGAR

Hablar de lo que está sucediendo.

OBSERVAR

Prestar atención a los cambios sin convertir la relación en una vigilancia permanente.

COMPARTIR LA PREOCUPACIÓN

Explicar qué comportamientos generan preocupación.

MANTENER LA CALMA

Ser comprensivo, pero también firme.

OFRECER APOYO

Hacer saber al joven que puede acudir a la familia.

BUSCAR ORIENTACIÓN

Consultar con atención primaria o acudir a un centro especializado.

Estas recomendaciones están recogidas directamente por el Plan Nacional sobre Drogas para situaciones de sospecha o evidencia de consumo.

¿QUÉ NO DEBERÍAMOS HACER?

- **Juzgar o etiquetar** a la persona.
- **Dramatizar** cada situación.
- **Negar la evidencia** cuando existen señales claras.
- **Ocultar o encubrir** continuamente las consecuencias.
- **Agobiar con reproches**.
- **Convertirse en un perseguidor**.
- **Utilizar el castigo como único recurso**.

El Ministerio de Sanidad recomienda mantener el autocontrol emocional, ofrecer ayuda y entender que estamos ante **una persona que tiene un problema, no «ante un problema»**.

¿CÓMO ENCONTRAR UN SERVICIO CERCA?

El Plan Nacional sobre Drogas dispone de un recurso específico denominado **«Ayuda. Cerca de ti»**, desde el que se pueden localizar centros de tratamiento de la red de atención a las adicciones.

Localizador oficial de centros de tratamiento

La red está distribuida por las **Comunidades y Ciudades Autónomas**, por lo que el recurso concreto y la forma de acceso pueden variar según el territorio.

RECURSOS ONLINE DE INTERÉS

Plan Nacional sobre Drogas

Es el portal oficial del Ministerio de Sanidad con información sobre drogas, otras conductas adictivas, prevención, tratamiento y recursos disponibles.

Plan Nacional sobre Drogas

Información sobre drogas y conductas adictivas

Permite consultar información específica sobre alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, nuevas sustancias psicoactivas y otras conductas adictivas.

Información sobre drogas y otras conductas adictivas

Qué hacer ante una sospecha de consumo

Información oficial sobre señales de alarma, cómo actuar ante una sospecha y qué hacer cuando existe evidencia de consumo.

Qué hacer ante la sospecha o evidencia de consumo

¿CUÁNDO ES BUEN MOMENTO PARA PEDIR AYUDA?

No existe que esperar a que aparezca una dependencia grave.

Puede ser conveniente consultar cuando:

- El consumo o la conducta se repite y genera preocupación.
- Hay pérdida de control.
- Se abandonan estudios, aficiones o responsabilidades.
- Aparecen problemas familiares o sociales.
- Se altera considerablemente el sueño o el estado de ánimo.
- Se intenta reducir el consumo o la conducta y no se consigue.
- La persona continúa a pesar de las consecuencias negativas.

Consultar no obliga a iniciar un tratamiento determinado. Permite conocer la situación y recibir orientación profesional.

PEDIR AYUDA NO ES FRACASAR

Una adicción puede afectar a diferentes áreas de la vida, pero **no define a la persona**.

La intervención puede combinar atención sanitaria, psicológica y social, y adaptarse a las características de cada caso. El objetivo no es solamente abordar el consumo, sino favorecer la recuperación y la incorporación a una vida personal, familiar, social y educativa o laboral más estable.

DETECTAR → HABLAR → ORIENTAR → TRATAR → ACOMPAÑAR

Si existe una preocupación, no hace falta afrontarla en solitario.

Hablar con un profesional es un primer paso.

REFERENCIAS

- **Ministerio de Sanidad · Plan Nacional sobre Drogas.** Información para ciudadanos sobre qué hacer ante la sospecha o evidencia de consumo. (Plan Nacional sobre Drogas)
- **Ministerio de Sanidad · Red pública de atención a las adicciones.** Organización de los recursos de primer, segundo y tercer nivel. (Plan Nacional sobre Drogas)
- **Ministerio de Sanidad · Centros ambulatorios.** Características y funcionamiento de la atención ambulatoria especializada. (Plan Nacional sobre Drogas)
- **Ministerio de Sanidad · Programas específicos.** Recursos para menores, adicciones sin sustancia, patología dual y otros colectivos. (Plan Nacional sobre Drogas)
- **Ministerio de Sanidad · Ayuda cerca de ti.** Localizador de centros de tratamiento. (Plan Nacional sobre Drogas)