



# Noticias para la Comunidad con TBI

## El Uso del Alcohol y las Drogas Después de una Lesión Cerebral Traumática: ¿Por qué no?

Por: Angelle M. Sander, Ph.D.

Parece que dentro de nuestra sociedad existe mucha tentación de tomar alcohol. Existen propagandas de televisión y vallas publicitarias para cervezas, vinos y licores. Si usted asiste un evento deportivo o un concierto de música, encontrará que en estos eventos se venden cerveza y vino. Cuando usted va a una fiesta, lo primero que hacen es ofrecerle alguna bebida alcohólica. Tomar alcohol muchas veces es parte de la vida—una manera de socializar y aliviar el estrés. Mientras que otras drogas como la marihuana, la cocaína, el éxtasi, no se usan tan abiertamente, son comunes en ciertos clubes nocturnos y en ciertos círculos sociales. Mucha gente siente que está bien usar el alcohol y las drogas—especialmente con moderación. Sin embargo, existen muchas consecuencias negativas del uso de alcohol y drogas. Estas consecuencias incluyen el tener mal criterio y las mayores posibilidades de ser lesionado/a cuando está bajo la influencia del alcohol y drogas.

Para algunos de ustedes, el alcohol o las drogas pudieron tener algo que ver con su lesión. Tal vez usted estaba tomando alcohol o drogas cuando se lesionó, o tal vez usted fue lesionado por alguien que estaba bajo la influencia del alcohol o las drogas. No importa si el uso del alcohol y las drogas fue la causa de su lesión o no, estos pueden hacerle daño a usted después de la lesión. Aquí hay unas razones que explican cómo el alcohol y las drogas pueden ser más dañinas después de la lesión.

- ✓ Después de la lesión, su cerebro está más vulnerable a los efectos del alcohol y las drogas. Tal vez antes de su lesión usted podía tomarse 6 cervezas sin sentir gran cambio. Después de la lesión puede que usted sienta más rápido los efectos del alcohol o las drogas, que sólo un poco le altere el criterio o le haga difícil caminar.
- ✓ Si usted es como la mayoría de la gente con lesión cerebral, es probable que esté tomando alguna clase de medicamento. El alcohol y las drogas tienen una interacción negativa con los medicamentos comúnmente recetados después de la lesión, incluyendo los medicamentos para los ataques, medicamentos para ayudarlo a estar más despierto y alerta, y medicamentos para ayudarlo a dormir. En algunos casos, la interacción entre los medicamentos recetados y el alcohol o las drogas puede ser fatal.
- ✓ Mucha gente con lesión cerebral tienen dificultad con el pensamiento, la memoria, y la concentración. El uso del alcohol o las drogas puede empeorar estos problemas.

- ✓ En algunas personas, el uso del alcohol o las drogas puede aumentar el riesgo de tener un ataque después de la lesión. Puede que el riesgo de tener ataques sea bajo después de la lesión cerebral, pero aún es algo que usted debe prevenir.
- ✓ El uso del alcohol o las drogas aumenta las posibilidades de que usted tendrá una segunda lesión. Cuando las personas están bajo la influencia del alcohol o las drogas, hacen cosas que normalmente no harían. Esto incluye cosas que perjudican su seguridad, como conducir muy rápido, conducir con otros que han estado tomando, o pararse muy cerca de la orilla de un balcón. Nunca estamos en mayor seguridad cuando tomamos o usamos drogas.

La mayor razón para no usar alcohol o drogas después de la lesión es que puede interferir con sus metas personales para la recuperación y más adelante en el futuro. La mayoría de la gente con lesión cerebral traumática vive en anticipación de poder regresar a las actividades de que disfrutó antes de su lesión. Estas actividades pueden incluir el trabajo o la escuela, pero también incluyen actividades sociales y de entretenimiento, continuando las relaciones y formando nuevas relaciones. El uso del alcohol o drogas puede hacerle más difícil llegar a las metas en estas áreas. Puede hacer que los problemas relacionados con su lesión se empeoren y puede interferir con sus relaciones. Muchas personas ven aspectos positivos en el uso de alcohol o drogas— como el sentirse más cercano/a a los amigos, o el sentirse más cómodo/a y relajado/a en las situaciones sociales. Usted tiene que decidir por usted mismo si esto es más importante que sus metas para la recuperación y la vida.

Muchas veces es difícil para uno solo de parar de consumir alcohol o usar drogas. En este boletín, estamos incluyendo consejos que le pueden ayudar a parar de beber. También están incluidos algunos recursos dónde usted puede recurrir para más información y asistencia. Mientras que nosotros le apoyamos para que busque ayuda, la decisión final es suya. Los profesionales de manejo del abuso del consumo de sustancias saben que las personas solamente paran de usar alcohol y drogas cuando ellos mismos están listos— cuando se han decidido que hay más cosas negativas que positivas en el uso de la sustancia.

Ya lo ve—¡todo depende de usted! ¡Usted ha superado tantas cosas para llegar a este punto! Para tener la mejor oportunidad de recuperarse, haga la decisión de alejarse del alcohol y las drogas. ¡Es su decisión para hacer!

## Consejos para ayudarle a parar de beber\*

### Haga una lista de las razones para parar de beber.

Diferentes personas tienen diferentes razones para parar de beber alcohol. Por ejemplo, las razones pueden ser relacionadas con su salud en general, la recuperación de la lesión, las relaciones con la familia y los amigos, obtener y mantener un trabajo, los ahorros, las interacciones con los medicamentos, y las habilidades de pensamiento. Escriba las razones por las cuales usted quiere parar de beber alcohol. Refiérase a esta lista para recordar las razones por las cuales usted se ha decidido parar de beber.

### Busque apoyo.

Hable con su familia y sus amigos sobre su decisión de parar de beber y pídale su apoyo. Aléjese de las personas que no lo/la apoyan en su decisión o quienes se burlan de que usted ha parado de beber.



### Esté alerta/a en las situaciones de alto riesgo

Las situaciones de alto riesgo son aquellas situaciones en las que le da la tentación de beber. Estas situaciones pueden ocurrir cuando usted está con ciertas personas, en ciertos lugares, o a ciertas horas del día. Para algunas personas, las situaciones de alto riesgo ocurren cuando tienen emociones fuertes, como el coraje, la frustración, o la tristeza. Esté alerta/a a las situaciones de alto riesgo, y aléjese de las personas y los lugares que tienen que ver con las bebidas alcohólicas.

### Desarrolle un plan de emergencia para manejar las situaciones de alto riesgo.\*\*

Haga un plan de emergencia que usted puede seguir en una situación de alto riesgo. Un plan de emergencia puede incluir saliendo de un lugar o cambiando la situación, esperar 15 minutos antes de decidirse a beber, pensar en algo que no se relaciona con beber alcohol, recordándose de su éxito en alejarse del alcohol, llamar a un(a) amigo/a que lo/la apoya, y evaluando sus propios pensamientos sobre beber alcohol (v.g. ¿de veras necesito beber?)

### Explore nuevos ambientes y actividades que no se relacionan con el alcohol.

Existen muchas situaciones y actividades que no se relacionan con las bebidas alcohólicas, así como también hay muchas personas que no beben alcohol. Investigue sobre actividades y eventos en su comunidad que no se relacionan con el alcohol. Puede ser de beneficio pedirle a un amigo o familiar quien no bebe alcohol que lo/la acompañe a estas nuevas actividades, especialmente al principio. Involucrarse en las actividades libres de alcohol le puede ayudar a usted a parar de beber.

### Aprenda otras maneras de manejar el estrés.

No beba cuando está estresado/a, enojado/a, disgustado/a, o cuando tenga un mal día. Para ayudarse a parar de beber, aprenda a manejar el estrés de una manera que no se relaciona con el alcohol. Haga ejercicio, practique técnicas de respiración, haga ejercicios de relajación de los músculos, haga estiramientos de yoga, y use la visualización. Todas estas opciones son técnicas comunes usadas para manejar el estrés. Para más información sobre estas técnicas y otras estrategias, hable con su doctor, psicólogo, o trabajador social. Busque libros sobre la relajación y el manejo del estrés en su librería local o en el Internet.

### Cuando usted sienta la tentación de beber, distráigase.

Desarrolle una lista de actividades que usted puede hacer cuando sienta la tentación de beber. Algunos ejemplos pueden incluir el ejercicio, escribir una carta o correo electrónico, hablar con un amigo o familiar que lo apoya, jugar con su perro o gato, y hacer una taza de café. Refiérase a su lista cuando tenga la tentación de beber. En lugar de beber, haga algo de la lista.

## Consejos para ayudarle a parar de beber\*

### Aprenda a decir “No.”

Puede ser que otra persona le ofrezca una bebida alcohólica, especialmente en ciertas situaciones sociales. Sin embargo, usted no tiene que beber cuando la otra gente bebe. Usted no tiene que recibir una bebida que alguien más le ofrece. Prepárese practicando las maneras de decir “no” cordialmente pero firme. Por ejemplo, usted puede decir, “No gracias” o “No gracias, yo me siento mejor cuando no bebo.”

### Saque el alcohol de su casa.

Sacando todo el alcohol de su casa le puede ayudar a parar de beber alcohol.

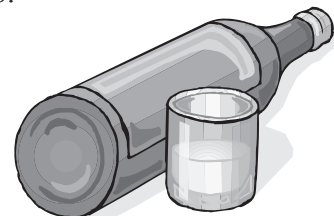
### Hable con su doctor.

Si a usted se le ha hecho difícil parar de beber alcohol, puede ser de beneficio hablar con su doctor u otro profesional de salud, como un psicólogo, consejero, o trabajador social. Ellos le pueden ayudar a usted a conseguir más información sobre las opciones y tratamientos disponibles en su comunidad como los grupos de apoyo, sesiones individuales con un consejero, y reuniones de Alcohólicos Anónimos.

Algunas personas desarrollan una dependencia del alcohol. Esto significa que sus cuerpos tienen dificultad funcionando sin el alcohol. Como resultado, estas personas pueden tener problemas serios cuando paran de beber. Estos problemas o síntomas se conocen como síntomas de supresión de alcohol, y pueden incluir temblores, confusión, alucinaciones, inquietud, presión arterial elevada, y ataques. Las personas que piensen ser físicamente dependientes del alcohol deben hablar con un doctor antes de parar de beber de repente. El doctor les ayudará a planear un tratamiento seguro para parar de beber.

\*adaptado del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA), NIH Pub Nos. 96-3770 y 07-3769

\*\*adaptado de Corrigan J, Sparadeo F, Ferris R. (Junio del 2.003). “La Lesión Cerebral y el Abuso de Sustancias” Webcast presentado por los Administradores de la Asociación Nacional para la Lesión Cerebral del Estado, La Oficina de Salud Maternal e Infantil de la Administración de Recursos y Servicios de Salud y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.



## Recursos para el Abuso de Sustancias

El Centro para la Prevención y la Rehabilitación de la Lesión Cerebral del Ohio Valley

<http://www.ohiovalley.org/abuse/index.html>

<http://www.ohiovalley.org/abuse/prog/index.html>

<http://www.ohiovalley.org/abuse/umannual/index.html>

La Asociación para la Lesión Cerebral de América: Asuntos de Abuso de Sustancias

Después de la Lesión Cerebral

<http://www.biausa.org/elements/BIAM/2004/substanceabuse.pdf>

¡Desafíos de la Lesión Cerebral! (TBI): Una Guía Familiar para el uso de Alcohol y otras Sustancias

Después de la Lesión Cerebral

<http://www.biausa.org/Pages/related%20articles/article.family%20guide%20to%20use.html>

El Abuso de Sustancias y la Lesión Cerebral: Judith Falconer, Ph.D.

<http://www.brain-train.com/articles/substanc.htm>

SynapShots: El Instituto de Rehabilitación de Charlotte y el Centro para la Prevención y Rehabilitación de la Lesión Cerebral del Ohio Valley

<http://www.synapshots.org/SAandTBI/index.html>

