

martes 18 de julio de 2023

## Preguntas frecuentes

¿Cómo sé si tengo una adicción?

Cuando abandono y tengo problemas con las actividades personales de mi vida diaria, trabajo, familia, amigos... y dedico la mayor parte del tiempo a todo lo relacionado con mi abuso o adicción.

Para ayudarte a saber si tienes un problema, puedes acceder al apartado de los **CENTROS DE TRATAMIENTO AMBULATORIO EN ADICCIONES** llamando al teléfono de referencia de tu centro más cercano o por medio del correo electrónico.

¿Qué tengo que hacer para ponerme en tratamiento?

Puedes pedir una cita personalmente acudiendo al centro de tratamiento más cercano a tu lugar de residencia, telefónicamente o a través de correo electrónico. Para saber qué centro tienes más cerca y obtener la dirección y teléfono, entra en el apartado **CENTROS DE TRATAMIENTO AMBULATORIO EN ADICCIONES**.

¿Qué drogas o adicciones se tratan en el SPDA?

Drogas ilegales (heroína, cocaína, drogas de diseño, cannabis, etc.), drogas legales (alcohol, tabaco y psicofármacos) y adicciones sin sustancia o comportamentales: adicción al sexo, al trabajo, a las compras compulsivas, al ejercicio, adivinación-tarot, juego patológico, apuestas deportivas y las adicciones tecnológicas (ordenador, internet, móvil, videojuegos, etc.).

### ¿Cuánto cuestan los tratamientos?

Los Centros son de titularidad pública y todas las actividades terapéuticas se harán en condiciones de gratuidad, las personas usuarias solo tienen que pagar los desplazamientos a los centros y el precio que tengan algunos tratamientos farmacológicos en las farmacias.

### ¿Cuáles son las fases del tratamiento?

A) DESINTOXICACIÓN. Consiste en la eliminación del tóxico del organismo, paliando o mitigando con apoyo farmacológico los síntomas negativos del síndrome abstinencial. Puede ser de 2 tipos: Domiciliaria (en el propio domicilio o en la Vivienda de Supervisión al Tratamiento) o en régimen de internamiento por derivación a la Unidad de Desintoxicación Hospitalaria (UDH) o Comunidad Terapéutica (CT).

B) DESHABITUACIÓN. Tiene por objetivo consolidar la abstinencia y prevenir recaídas. Consiste en ayudar a la persona usuaria a identificar y modificar aquellas características de su estilo de vida que están ayudando a mantener la conducta adictiva, desarrollando las habilidades y competencias necesarias para hacer frente a situaciones conflictivas y de riesgo y generar un nuevo estilo de vida más saludable. Puede ser de 2 tipos: Ambulatoria o Residencial (derivación a Comunidad Terapéutica).

C) INCORPORACIÓN SOCIAL. Consiste en ayudar a la persona a desarrollar plenamente sus capacidades para permitirle participar de forma activa y crítica en la sociedad.

### ¿Recuperaré mi vida normal?

Si, primero con la desintoxicación médica y más adelante con el tratamiento psicológico y la ayuda para la incorporación social, desarrollaremos las habilidades y competencias necesarias para hacer frente a situaciones conflictivas y de riesgo, generando un nuevo estilo de vida más saludable anterior al consumo de sustancias.

### ¿Recuperaré mi memoria?

Es verdad que con el consumo de drogas, incluido el alcohol, puede haber un deterioro de las funciones cognitivas de memoria y aprendizaje, pero el cerebro tiene mucha plasticidad y tras dejar el consumo, se logra recuperar esos procesos de memoria y aprendizaje. Aunque si es verdad que cuando el consumo ha sido muy abusivo y durante muchos años no se logrará revertir del todo ese deterioro de memoria y demás procesos cognitivos, aunque sí puede mejorar.

### ¿Se puede salir de esto, cuánta gente lo supera?

Por supuesto que se puede salir, siendo consciente del problema, teniendo una buena motivación y siguiendo las indicaciones de nuestros terapeutas y siempre asistiendo con regularidad a nuestras citas, cualquier persona puede salir de este problema.

### ¿Cuánto tiempo necesitaré para superar este problema?

Esto va a depender de la situación socio-familiar de la persona, el tipo de drogas o adicción, el tiempo que se lleva consumiendo, el estilo de vida, etc. El tiempo aproximado para finalizar con éxito muchos de los tratamientos es aproximadamente de un año, solo en circunstancias familiares o sociales más adversas pueden hacerse estos más largos. No obstante, el terapeuta de referencia irá marcando los tiempos junto a la persona usuaria. En todo caso, lo importante es siempre mantener la adherencia al tratamiento, seguir las recomendaciones y asistir a las citas programadas.

### ¿Puedo ingresar en un Centro?

Primero hay que iniciar el tratamiento en alguno de nuestros Centros de Tratamiento Ambulatorio y allí se valorará por parte de los profesionales el recurso más adecuado para su tratamiento según la problemática que presente.

Tengo un familiar o amigo-a que no acepta que tiene un problema adictivo ¿Qué hago?

Apoyarle con paciencia y escucha activa, motivándole y haciéndole ver las consecuencias negativas del consumo de sustancias y otras adicciones en los momentos que no este bajo los efectos del consumo, orientándole posteriormente a algunos de nuestros centros para abordar su problemática.

¿Cuál es vuestro horario?

Al ser Centros de Tratamiento Ambulatorio, nuestro horario de atención al público es de 10:00h a 14:00h, de lunes a viernes, salvo festivos.