

## Recuperación de adicciones en tiempos de aislamiento

Publicado originalmente por R3 Continuum; republicado con permiso, mayo de 2020

La recuperación del alcoholismo o la drogadicción es un proceso largo y complicado. Hay personas que describen la sobriedad como un trabajo de tiempo completo. En un artículo periodístico reciente, un especialista relataba que veía más casos de recaídas desde el inicio de la pandemia de COVID-19 con la consecuente interrupción de los tratamientos. Si bien es imposible determinar ahora si esto es una tendencia, requiere nuestra atención inmediata, dado que hay millones de estadounidenses que luchan contra la adicción.

Para millones de personas en todo el mundo, una de las constantes de apoyo es Alcohólicos Anónimos y las asociaciones estrechamente vinculadas Narcóticos Anónimos y Al-Anon. Estos grupos de apoyo mutuo son el cuerpo y alma del modelo de 12 pasos del tratamiento de las adicciones. Sin embargo, estos grupos han debido, en gran medida, suspender las reuniones presenciales debido a las órdenes de distanciamiento social y de permanecer en casa. Asimismo, otros programas de tratamiento han tenido que interrumpir temporalmente sus servicios presenciales y han dejado a muchas personas tambaleando sin un apoyo imprescindible.

La preocupación va mucho más allá de la falta de apoyo o tratamiento. Existen diversos factores que pueden aumentar el riesgo de una recaída.

- La ansiedad es generalizada y puede ser uno de los disparadores principales del consumo.
- El aislamiento previsto da lugar al aburrimiento y a la posibilidad de consumir sin que nadie lo sepa.
- El estrés por la situación económica está presente. El estrés asociado con la posibilidad de perder el trabajo o la caída de la economía puede causar sentimientos de depresión y aumentar la posibilidad de recaídas.
- Ausencia de la contención principal. La pandemia de COVID-19 nos ha aislado de la sociedad, pero también de los padres, los hijos y el apoyo fundamental de otras personas.



Para todas las personas que luchan contra la adicción o para mantenerse sobrios, es importante recordar que las circunstancias actuales no impiden hacer muchas cosas que pueden ayudar, como hablar por teléfono con los seres queridos, hacer ejercicio, hacer actividades significativas y seguir tomando las cosas de un día a la vez.

Si usted o un conocido suyo necesita más información sobre tratamientos o apoyo para la adicción, estos sitios web pueden ser de utilidad:

- [aa.org](http://aa.org) (Alcohólicos anónimos)
- [hazelden.org](http://hazelden.org) (Hazelden Betty Ford)
- [samhsa.gov/coronavirus](http://samhsa.gov/coronavirus) (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias)

Toda persona que conoce el modelo de los 12 pasos para alcanzar la sobriedad sabe del concepto de vivir un día a la vez. Solo tengo control de lo que hago hoy, en este momento. Falta mucho para mañana y no tengo control de eso. Todos deberíamos aplicar esta forma de pensar, sobre todo, en momentos de tanta incertidumbre acerca de lo que puede suceder mañana, la semana próxima o el mes próximo. Si vivimos un día a la vez, superaremos esto todos juntos.