

Cómo afrontar una situación de adicción en los adolescentes

Expertos en salud mental recomiendan no perder la calma, ser firmes y poner límites

A los 15 años, más del 90% se ha emborrachado alguna vez

Rodrigo llamó para avisar que llegaba tarde y que se había olvidado las llaves; pidió, entonces, que se las dejaran escondidas en la ventana para que, a su regreso, no tuviera que despertar a nadie. Pero cuando, pasadas las 4 de la mañana, el timbre sonó, José Luis, su papá, sospechó que algo se había salido de los planes.

Al abrir la puerta, se encontró con Rodrigo -que, por aquel entonces, tenía 14 años- completamente borracho. "Estaba arruinado, con una borrachera de esas que no pueden ser -recuerda José Luis, comerciante de 54 años-. Sólo le dije: «Andá a dormir», y lo agarré al día siguiente, cuando estaba fresquito."

La situación que le tocó vivir por entonces a José Luis no es para nada extraña para la gran mayoría de los padres de adolescentes. Hoy, más del 90% de los chicos de entre 15 y 18 años se han emborrachado al menos una vez en el último año, según halló un reciente estudio del Posgrado en Tratamiento de Adicciones de la Universidad Nacional de Tres de Febrero (Untref).



¿Qué hacer cuando uno se encuentra frente a frente con el problema del abuso del alcohol y de drogas dentro de la propia familia?

"En el momento mismo, si el chico está borracho, lo mejor es acostarlo y ser operativo en cuanto a su cuidado, y dejar para el día siguiente la charla a fondo respecto de lo ocurrido", aconseja el licenciado Miguel Espeche, coordinador del Programa de Salud Mental Barrial del hospital Pirovano, de Buenos Aires, lo que avala el proceder de José Luis.

"Lo primero que hay que hacer al sentarse a hablar es no perder la calma -continúa diciendo el licenciado Claudio Cabrera, especialista en adicciones y director del citado posgrado-

Hay que ser claro, firme y contundente: «Sabemos lo que estás haciendo [consumiendo alcohol en exceso o drogas], y queremos que dejes de hacerlo». Tiene que aparecer un límite claro y, por sobre todo, no negar la situación."

No subir a la montaña

Claro que, para que el mensaje llegue, subraya Cabrera, **"hay que poner la oreja y evitar dar el sermón de la montaña. En todas las situaciones de adicciones, a los chicos les resulta insoportable que les empiecen a dar recomendaciones. Pocas palabras: «Sabés que estoy acá, que te quiero y que, si necesitás ayuda, te vamos a ayudar»"**.

"Es un momento difícil, porque los padres suelen asustarse y el susto y la angustia superan el mejor discernimiento -reconoce Espeche-

Firmeza sin miedo es la mejor actitud, y evaluar si la situación es grave y susceptible de tornarse crónica, o es una escena en la que el abuso de una sustancia forma parte de una exploración que, probablemente, no pase a mayores."

Existen indicios que pueden hacer sospechar que no se trata de una borrachera aislada o que la persona ha comenzado a consumir en forma regular drogas.

"Si el chico viene tarde todas la noches; no se puede levantar; no puede sostener sus actividades escolares o sociales; baja su rendimiento académico; se muestra irascible, irritable o incluso violento -enumera Cabrera-; **o, por el contrario, si se aísla y se ensimisma, esos son todos indicadores de que no se trata sólo de un hecho aislado."**

¿A quién consultar? **"Una situación de ese estilo puede ser abordada con consultas de los padres con profesionales que puedan ayudar a ponderar actitudes y la gravedad de la situación, teniendo en cuenta que no todo consumo es una adicción, aunque sí requiere una atención que a veces pasa más por el lado afectivo que por el de combatir las sustancias propiamente dichas"**, responde Espeche.

"Hoy, el médico clínico de la familia está bastante actualizado en el tema, y es una palabra autorizada -agrega Cabrera-. Cuando no está disponible ese recurso y sospechamos que la situación es muy grave, puede consultarse a un centro especializado en adicciones."

Sebastián A. Rios

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 17 de julio de 2010