

¿Cuáles son los retos asociados a la cuarentena preventiva para las personas con adicciones?

Durante el confinamiento social, destinado a reducir la propagación de la COVID-19, muchas personas que consumen sustancias psicoactivas o presentan trastornos adictivos se mantienen en sus hogares y asumen el reto organizar la vida diaria en un contexto en que la preocupación y el estrés están presentes de una forma u otra.



¿Qué podemos hacer para evitar que esta situación, más extensa de los que esperábamos, aunque sin lugar a dudas finita, determine la iniciación en el uso sistemático de drogas en los que no lo hacían, el abuso reiterado en los que ya consumían y la recaída frustrante en aquellos que estaban en franco proceso de rehabilitación o trabajaban por su reinserción social?

¿Cómo evitar que el reducido espacio de convivencia nos incite a poner en práctica

algunos comportamientos también susceptibles de generar adicciones?

¿Qué sugerencias pueden contribuir a lograr un afrontamiento positivo a dicha situación?

Evite el exceso de información estresante (infodemia). Solo acceda a fuentes confiables como son las autoridades sanitarias nacionales y los organismos internacionales reconocidos.

Confié en que si cumple las medidas orientadas no tendrá contacto directo con el virus y por tanto permanecerá sano (percepción de riesgo)

Mantenga una actitud colaboradora con el tratamiento si fue diagnosticado con COVID-19. Ser optimista y positivo favorece recuperación (resiliencia)

Desactive pensamientos automáticos generadores de estrés, desviando la atención hacia contenidos gratificantes (reestructuración cognitiva)



[Capítulo de Estrés y Salud Mental](#)
[Sociedad de Neurociencias de Cuba](#)



[Departamento de Investigaciones en Adicciones](#)
[Universidad Ciencias Médicas de La Habana](#)



Controle sus emociones negativas, lo que no significa negarlas. Los ejercicios de respiración, relajación y meditación pueden ayudarlo (manejo del estrés)

Emplee su tiempo racionalmente y mantenga en lo posible las rutinas de vida: labores domésticas, auto superación, lectura, ejercitación física, etc. (gestión del tiempo)

Promueva una negociación apropiada de los desacuerdos o contradicciones que su adicción haya podido provocar o agravar en el seno del hogar (mediación de conflictos)

Mantenga comunicación activa a través de los medios indirectos que estén a su alcance con familiares, amigos y compañeros de tratamiento (vía telefónica y redes sociales)

Respete el ciclo sueño-vigilia: manejo adecuado de horarios (sustancias estimulantes, actividades excitantes y ambiente apropiado) (higiene del sueño)

Si necesita ayuda psicológica, búsquela por vía telefónica u otras fuentes en instituciones de salud o en grupos oficiales de organizaciones de la Salud Mental (ayuda profesional)

¿Cuáles son los mitos asociados al consumo de sustancias que deben ser desactivados?

“Si se es joven se puede consumir drogas durante la cuarentena porque no se desarrolla la adicción” **FALSO**

“Cuando todo pase podré detener el uso de drogas si me lo propongo” **FALSO**

“Sólo por esta vez... no me pasará nada” **FALSO**

“Las drogas ayudan a aliviar el estrés y ayudan a las personas a sobrellevar sus problemas” **FALSO**

“Las drogas motivan la creatividad tan necesaria en estos tiempos” **FALSO**

“Las drogas aumentan la potencia sexual” **FALSO**

“Si consumo drogas, es mi problema, no el de ustedes” **FALSO**

“Las drogas mejoran el desempeño académico y la asimilación de conocimientos en tiempos en que el autoestudio es la única opción” **FALSO**

“En situaciones como esta la familia es la única responsable del problema del consumo de drogas” **FALSO**

“El alcohol y el tabaco no son drogas” **FALSO**

Por su importancia en las historias de consumo de los pacientes cubanos es necesario detenerse en los efectos devastadores de algunas de las sustancias de mayor uso en la actualidad en el país. Las creencias que las acompañan han determinado riesgos tangibles durante la pandemia de COVID-19.



“Fumar tabaco durante la cuarentena no producirá adicción” **FALSO**

“En una situación en la que es deseable ser maduro y responsable, fumar tabaco me ayudará” **FALSO**

“Fumar tabaco es relajante” **FALSO**



“El alcohol ayuda a solucionar problemas” **FALSO**

“Beber cerveza es saludable y recomendable durante este tiempo” **FALSO**

“El buen vino y el buen ron no hacen daño” **FALSO**



“Fumar marihuana no daña tanto el cuerpo como el tabaco” **FALSO**

“La marihuana es natural y por eso no hace daño” **FALSO**

“Con la marihuana las personas aprenden más rápido” **FALSO**

Finalmente reflexionen acerca de cómo las adicciones suelen conducirnos a avergonzarnos de lo mismo que hacemos. Pensamos que estamos evadiendo situaciones complejas como la que hoy enfrentamos, pero solo

logramos agravarlas. Antoine de Saint-Exupéry, reconocido escritor francés, le dedicó un espacio en su obra más universal (El pequeño príncipe) al diálogo entre el principito y un bebedor que vale la pena analizar:

- ¿Por qué bebes? – preguntó el principito.
- Para olvidar – respondió el bebedor.
- ¿Para olvidar que? – inquirió el principito que ya le compadecía.
- Para olvidar que tengo vergüenza – confesó el bebedor bajando la cabeza.
- ¿Vergüenza de qué? - indagó el principito que deseaba socorrerle.
- ¡Vergüenza de beber! – terminó el bebedor que se encerró definitivamente en el silencio.

Y el principito se alejó perplejo. Las personas mayores son decididamente muy, pero muy extrañas, se decía a sí mismo durante el viaje.



Más información en:

Email: cedro@infomed.sld.cu
<https://instituciones.sld.cu/cedro/>