

Centro de Atención Primaria a las Adicciones CAPA Manual del Usuario



Este manual tiene el propósito de aclararte las dudas más frecuentes durante un tratamiento breve a las adicciones. Si requieres mayor información, *¡estamos para atenderte!*

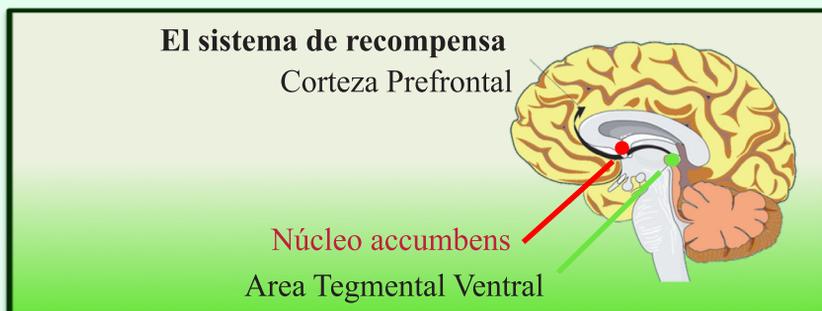
**INSTITUTO MEXIQUENSE
CONTRA LAS ADICCIONES**

¿Qué es la Adicción?

Antes que nada, nos gustaría reiterarte que se trata de una enfermedad; y que como en todas las enfermedades existen tratamientos que han demostrado su efectividad poder mejorar la calidad de vida.

Su principal característica es que con el uso repetitivo de alguna **sustancia con potencial adictivo** (alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, etc.), las personas paulatinamente

perciben una necesidad por consumirla. Al principio sólo presentan un ligero antojo, pero después se convierte en una necesidad imperiosa por consumir dicha sustancia. Con cada consumo las personas van perdiendo la capacidad para frenarse y al final, aunque la persona desea ya no consumir más, le resulta muy difícil parar el consumo.



¿Qué es lo que se enferma en la adicción?

Una parte del cerebro, que los científicos han denominado **sistema de recompensa** y que se localiza en la parte central de tu cerebro, nos sirve para repetir las acciones que están asociadas con la supervivencia; tales como: comer, beber agua, orinar o la reproducción de la especie.

Seguramente te has dado cuenta que después de hacer alguna de estas acciones, sientes algún grado de placer, y esa es la razón por la cual te dan ganas de realizarlas. Con este dispositivo cerebral, la naturaleza se aseguró que hiciéramos **“una y otra vez”** las acciones que favorecen nuestra supervivencia.

¿La adicción tiene cura?

Lamentablemente NO. Ésa es la razón por la cual una persona que se enfermó de adicción, a pesar de que no haya consumido por muchos años, en el mo-

Sin embargo, cuando una persona se enferma de adicción, con cada consumo, el sistema es **“engañado y secuestrado”**; de tal manera que el cerebro, en lugar de querer repetir acciones que le ayuden a llevar una mejor vida, prefiere consumir **“una y otra vez”** la droga.

Esa por esto que es muy importante prevenir y no exponerse al consumo de estas sustancias; y en el caso de haberlo iniciado, buscar rápidamente ayuda profesional para evitar mayores complicaciones.

mento en que vuelve a consumir dicha sustancia, vuelve a sentir la misma necesidad por consumirla que cuando la dejó.

Entonces... ¿Para qué cuidarse si no tiene cura?

Ahora bien, la buena noticia es que con un buen tratamiento, la persona puede mantener la abstinencia completa y llevar una vida prácticamente normal. Esa es la razón por la cual, *no hay por que perder la esperanza.*

La adicción es una de las pocas enfermedades en las que, a pesar de no contar con

una cura, se puede vivir libre de sus molestias; es decir: si no consumes, puedes vivir como si estuvieras completamente sano.

Algo similar pasa con la diabetes o la presión alta. Las personas que llevan bien su tratamiento, prácticamente hacen de todo, y sin mayores problemas.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

Hasta el momento no se ha encontrado un tratamiento farmacológico que haya demostrado una alta efectividad. Sin embargo, existen algunos tratamientos psicológicos que han favorecido que las personas dejen de consumir. Estos pueden ser agrupadas en dos grandes categorías: los *profesionales* y los de *ayuda mutua*.

Esto no significa que una sea mejor que otra, *en realidad se complementan*. Dependiendo de tu forma de ser y pensar, es el tipo de tratamiento donde te vas a sentir más cómodo.

Terapias profesionales:

- Terapia cognitivo-conductual.
- Terapia cognitiva.
- Terapia emotivo-conductual.
- Terapia motivacional.

Ayuda mutua:

- Alcohólicos Anónimos y Programa de 12 pasos.
- ALANON.
- 4° y 5° paso.

Asimismo, también es importante descartar que tengas alguna enfermedad médica o mental; ya que en caso de ser así, se necesitaría que atendieras todas tus enfermedades para ayudarte a salir más rápido adelante.

Entonces... ¿cómo puedo saber cuál es el mejor tratamiento para mí?

Durante una cita con un especialista se puede determinar el tipo de adicción, su *severidad*, y si existe o no alguna otra enfermedad que amerite tratamiento.

Ésa es la razón por la que en el CAPA te invitamos a que te hagas “*un traje a la medida*”. Para que un especialista te

pueda orientar sobre las diferentes opciones de tratamiento útiles para tu problema y te ayude a tomar la mejor decisión sobre qué tratamiento te conviene.

No se trata únicamente de darte lo mejor; sino de darte lo mejor a tu medida.

¿Qué es la severidad de la adicción?

Al igual que otras enfermedades, como el cáncer, la diabetes o la hipertensión arterial, la adicción puede ser catalogada como *leve*, *moderada* o *severa*.

Las enfermedades *leves* pasan desapercibidas porque no generan grandes molestias. Sin embargo, las *moderadas* generan un mayor número de problemas, y generan cierto grado de alteración; ya sea a nivel familiar, laboral, social o escolar.

Las *severas* generan gran cantidad de molestias e impiden que una persona realice sus actividades coti-

dianas. En algunas ocasiones también llegan a poner en riesgo su vida.

Cuando *no te cuidas* una enfermedad, ésta tiende a empeorar. Piensa en un resfriado: Si no te lo cuidas, te puede dar neumonía, e incluso poner en riesgo la vida. En el caso de la adicción, pasa lo mismo: *entre más tiempo pasa y la gente sigue consumiendo, el cerebro se enferma más y más.*

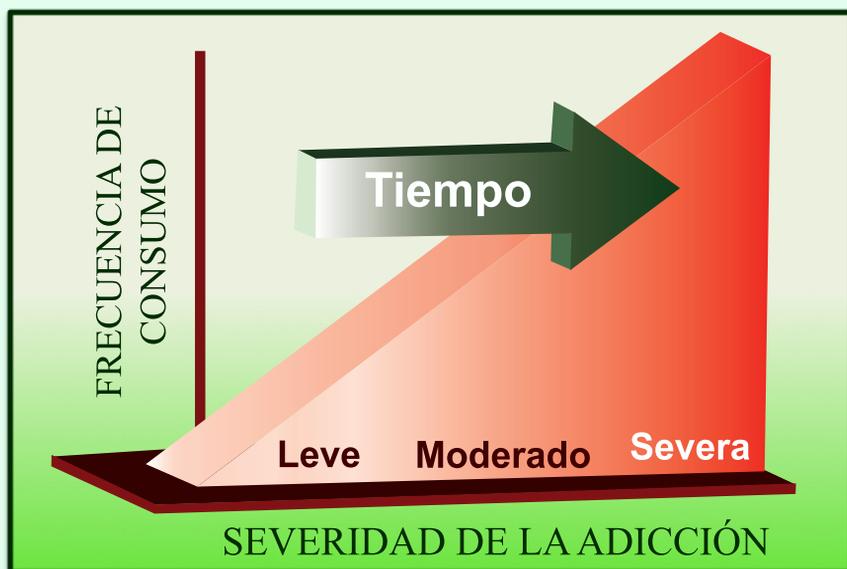
El tratamiento con base en la severidad de la adicción

Ésa es la razón por la cual entre más temprano te atiendas, te será más fácil alejarte de las sustancias adictivas.

A manera de ejemplo, una persona con uso ocasional pero problemático de alcohol, requiere un tratamiento diferente a la persona que consu-

me todos los días cocaína; que ya no puede frenar y que incluso, ha llegado a sentir que la persiguen en la calle.

Para cada tipo y severidad de adicción existe una solución diferente. Y justamente en el CAPA te estaremos brindando toda esta información.



¿Qué son las fases del tratamiento?

Debido a que la adicción no se cura, se dice que es una **enfermedad crónica**, razón por la cual los tratamientos existentes duran mucho, mucho tiempo.

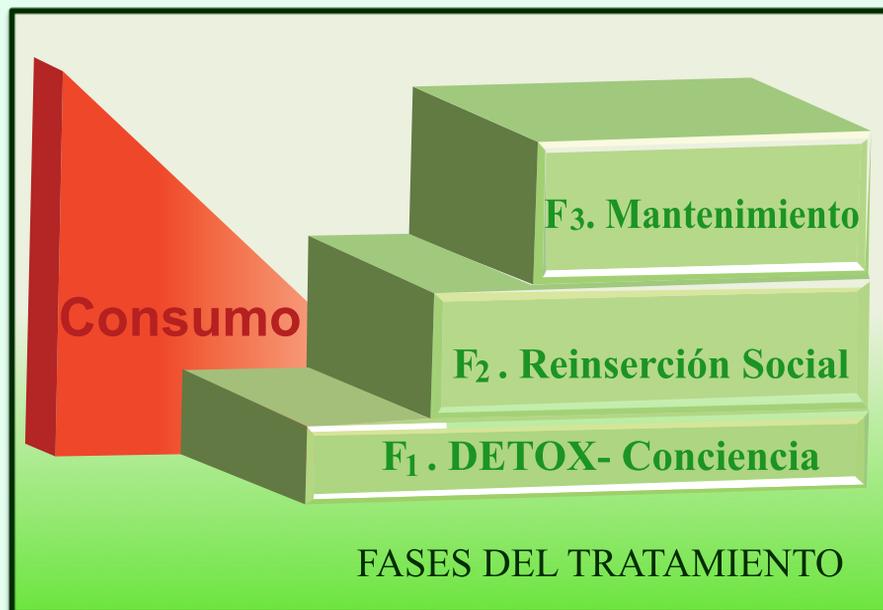
Cuando un tratamiento es muy largo, generalmente se realiza en fases, en las que conforme la persona alcanza los objetivos de cada fase, puede pasar a la siguiente.

Fase 1. Detox-Consciencia de enfermedad. El objetivo de esta fase es favorecer que la persona logre permanecer **sin consumo por varios días** y que adquiera consciencia del nivel de adicción con el que cuenta. Para tener **consciencia** de enfermedad **NO** basta la aceptación. Es indispensable que la persona esté realizando acciones concretas para disminuir o suspender el consumo de sustancias.

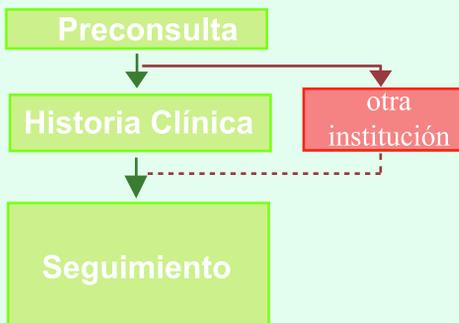
Fase 2. Reinserción Social. Una vez

que la persona ha llegado a aceptar que cuenta con una adicción y que además acepta que por sí misma no podrá salir de ella, el siguiente objetivo es favorecer que realice sus actividades cotidianas sin el uso de sustancias. Durante esta fase, se aprende a mejorar la calidad de vida en el trabajo o escuela, sus relaciones interpersonales y su familia. Arreglar los problemas generados por el consumo, generalmente se puede realizar hasta que la persona acepta el problema y se encuentra realizando acciones que son visibles por sus seres queridos.

Fase 3. Mantenimiento. Una vez que la persona ha reiniciado una vida sin el uso de sustancias, generalmente requiere de cierto apoyo psicológico para que la persona mejore diversas áreas de su vida. El principal objetivo deja de ser la adicción y se centra en la vida cotidiana.



En qué consiste el tratamiento



1.Preconsulta. En esta primera consulta te preguntarán un gran número de datos para determinar el diagnóstico y establecer el mejor tratamiento para tu propio caso. Asimismo se decide si el tratamiento puede ser llevado a cabo en el CAPA o si es necesario la referencia a otra institución.

2.Historia Clínica. Durante esta larga entrevista se te preguntarán aspectos importante de tu vida pasada y presente, tu relación familiar y laboral, y el patrón de consumo de sustancias. Asimismo se conforma el expediente clínico, que es un documento oficial que pide la ley y que le ayuda al equipo de salud mental a mantener un correcto seguimiento de tu caso.

3.Seguimiento. Es la serie de consultas en la que acudirás al CAPA para que se te brinde el tratamiento con base en necesidades y características de tu padecimiento.

En ocasiones, será necesario que después de haber sido derivado a otra institución para el tratamiento inicial, regreses a tu CAPA para recibir las consultas de seguimiento.

Reglamento

Estimado usuario, para darte una mejor atención, por favor toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

ASISTENCIA: para que obtenga mejores beneficios, se te recomienda completar todo el tratamiento.

PUNTUALIDAD: Presentarte a sus citas 10 minutos antes de su inicio.

ASEO: Acudir en buenas condiciones de limpieza y aseo.

CANCELACIÓN DE CITA: En caso de no poder asistir a tu cita, por favor avisar como mínimo un día de anticipación y pedir su reprogramación.

ATENCIÓN: No se te podrá atender si acudes intoxicado o con los efectos de cualquier droga psicoactiva.

MENORES DE EDAD: Es necesario acudir acompañado de un familiar adulto: madre, padre o tutor, para que den el consentimiento de su atención.

BAJA DEL TRATAMIENTO: En caso de faltar a tres sesiones consecutivas sin que se notifique, causará baja del servicio.

REFERENCIA: Si es remitido por la escuela, es necesario un oficio de atención de parte de las autoridades escolares, además de la compañía de un familiar adulto, padre o tutor.

COMPROMISO: Es importante que seas responsable, cooperador y comprometido con tratamiento, cumpliendo con los ejercicios y tareas que tu terapeuta te asigne.

Sobre tu “CAPA”

¿Para qué existen los CAPA?

Para ofrecer a la comunidad un modelo de intervención temprana contra las adicciones que contemple desde la prevención del consumo de sustancias con potencial adictivo y la promoción de la salud mental, hasta el tratamiento breve, ambulatorio, accesible y de calidad.

Se otorga prioridad a la detección temprana de personas con mayor vulnerabilidad, consumidores experimentales y sus familias, para evitar el desarrollo de trastornos por abuso o dependencia.

Servicios

Prevención:

- Tamizajes en escuela y en la comunidad.
- Pláticas de sensibilización.
- Estilos de crianza positivos.
- Talleres de orientación a familias y adolescentes.

Tratamiento integral de los trastornos por uso de sustancias:

- Consejo breve.
- Atención individual.
- Consejo médico.
- Prevención de recaídas.
- Reinserción social.

Talleres para adolescentes que consumen:

- Derivación efectiva de casos con dependencia severa.

Asesoría:

- Talleres de “*crianza positiva*”.
- Talleres en “*habilidades para la vida*”.

Directorio Centros de Atención Primaria a las Adicciones del Estado de México

NOMBRE DEL CAPA	DIRECCIÓN
NAUCALPAN OLIMPIADA 68	Centro de Salud Olimpiada 68 - Av. Emiliano Zapata Esq. Mina E Izcalli. C.P. 53690
NAUCALPAN INDEPENDENCIA	Centro de Salud Independencia - Camino Arenero Esq. Av. Río Hondo. C.P. 56525
NEZAHUALCÓYOTL MANANTIALES	Centro de Salud Manantiales - Miguel Alemán S/N Esq. 24 de Febrero. C.P. 57930
NEZAHUALCÓYOTL PIRULES	Centro de Salud Pirules - Av. 4 Esq. Plateros. C.P. 57510
NEZAHUALCÓYOTL ESTADO DE MÉXICO	Centro de Salud Estado de México - Av. Cuauhtémoc S/N entre 4a y 5a. Avenida. C.P. 57210
NEZAHUALCÓYOTL JARDINES	Centro de Salud Jardines de Guadalupe - Av. Independencia S/N entre C. Victoria y Chihuahua. C.P. 57140
LA MAGDALENA ATLIPAC LOS REYES LA PAZ	Centro de Salud La Magdalena Atlipac - Calle Morelos S/N C.P. 56525
TEJUPILCO	Predio de la localidad el Rodeo
TEXCOCO CHIMALHUACÁN	Avenida México S/N, esquina con Avenida Rivalpalclo, Barrio Transportistas
TLALNEPANTLA LALAGUNA	Centro de Salud La Laguna - Lago Pátzcuaro # 44. C.P. 54190
TLANEPANTLA EL TENAYO	Centro de Salud El Tenayo - Cuauhtémoc S/N. C.P. 54140
TLALNEPANTLA LA PRESA	Centro de Salud Lázaro Cárdenas III La Presa - Asociación de Excursionistas del DF. Col. Lázaro Cárdenas. C.P. 54180
TOLUCA SAN PABLO AUTOPAN	Predio Centro de Salud Pueblo Nuevo. San Pablo Autopan. C.P. 50290
TOLUCA SAN MATEO OTZACATIPAN	Predio Lázaro Cárdenas S/N. San Mateo Otzacatipan. C.P. 50220
VALLE DE BRAVO	Predio del Municipio de Valle de Bravo, localidad Cuadrilla de Dolores. C.P. 51200

NOMBRE DEL CAPA	DIRECCIÓN
IXTAPALUCA ALFREDO DEL MAZO	Centro de Salud Alfredo del Mazo - Casino de La Selva S/N, Col. Alfredo Del Mazo. C.P. 56577
IXTAPALUCA ZOQUIAPAN	Carretera Federal México-Puebla, Kilómetro 39.5, Zoquiapan. C.P. 56530
SAN MIGUEL XICO (VALLE DE CHALCO)	Predio de San Miguel Xico - Oriente 6 Esq Sur 19-A. C.P. 56613
ATIZAPÁN	Predio del Centro de Salud Lomas de San Miguel - Calle Manderiana S/N entre Noche Buena y Laurel. C.P. 52928
ATLACOMULCO	Colonia Nueva España, Santa Cruz Bombavi. C.P. 50450
CAPULHUAC (TENANGO DEL VALLE)	Centro de Salud Capulhuac - Gral. Anaya esq. con Niños Héroes. C.P. 52700
CUAUTITLÁN	Avenida Juan Pablo II esq. Av. Teyahualco, Kilómetro 3, Carretera Cuautitlán - Tultepec. C.P. 54850
ECATEPEC SAN AGUSTÍN	Centro de Salud San Agustín - Av. Sta Rita y Sur 90. C.P. 55297
ECATEPEC HÉROES DE GRANADITAS	Centro de Salud Colonia Héroes de Granaditas - Calle Villa Victoria S/N. C.P. 55297
ECATEPEC CIUDAD CUAUHTÉMOC	Centro de Salud Ciudad Cuauhtémoc - Cda. Tatelolco S/N. C.P. 55067
ECATEPEC SAN JUAN IXHUATEPEC	Centro de Salud San Juan Ixhuatepec - Vicente Guerrero esq. Ignacio Zaragoza, Col. Urbana Ixhuatepec. C.P. 54180
ECATEPEC CHICONAUTLA 3000	Avenida Escritores S/N, Barrio III, Chiconautla 3000. C.P. 55063
ECATEPEC CHAMIZAL	Predio Centro de Salud Chamizal - Av. Nuevo León esq. Adolfo López Mateos S/N. Col. Chamizal. C.P. 55270
ECATEPEC RUÍZ CORTINES	Centro de Salud Colonia Ruiz Cortines - Norte 3 esq. Ole 3. C.P. 55050
NAUCALPAN (HOSPITAL GENERAL)	Hospital General Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda. Avenida Ferrocarril a Acámbaro S/N esq. 24 de Febrero. C.P. 57930

**INSTITUTO MEXIQUENSE
CONTRA LAS ADICCIONES**

Isabel La Católica 211-A
Col. Santa Clara

Toluca, Estado de México
C.P. 50070

Teléfonos: (01722)2134908;
2135063; 2135221 (FAX)

Correo electrónico: imca@edomex.gob.mx
<http://salud.edomex.gob.mx/imca/>