ADICCIONES
Ciencia, salud y sociedad

David González Tapia
Dulce Anahí Velázquez Zamora
Ignacio González Burgos
Coordinadores

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Primera edición, 2024

© David González Tapia, Dulce Anahí Velázquez Zamora, Ignacio González Burgos, coordinadores.

© Olga Inozemtseva, Edgar de Jesús Núñez Mejía, Dulce Nohemí Martínez Leija, Luz M. Molina Martínez, Jorge Juárez González, David González Tapia, Ignacio González Burgos, Eliana Barrios De Tomasi, Cristian O. Hernández-Ramírez, Guillermo González-Estévez, José Francisco Muñoz-Valle, Juan Manuel Viveros Paredes, Mario Eduardo Flores Soto, Aldo Rafael Tejeda Martínez, Héctor Martínez Sánchez, Maryed Rojas Leguizamón, José Eduardo Briseño Pulido, Raymundo Escutia Gutiérrez, Alicia Denisse Flores Bizarro, Jesús Alejandro Aldana López, Rocío del Carmen García Báez, I. Leticia Leal Moya.

ISBN 978-607-581-244-1

D.R. © Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de Tlajomulco
Carretera Tlajomulco-Santa Fe Km. 3.5 Núm. 595, Lomas de Tejeda,
C. P. 45641, Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco.
Teléfono: +52 33 3134 2261
https://cutlajomulco.udg.mx/

Editado y hecho en México / *Printed and made in Mexico*

Índice

Revisor 1 11
Dr. César González González

Revisor 2 13
Dr. Eduardo Vázquez Valls

Prefacio 15
David González Tapia
Dulce Anahí Velázquez Zamora
Ignacio González Burgos

Testimonio 17
N

CAPÍTULO I.
Estado del arte sobre las adicciones y las conductas adictivas: aproximación desde las neurociencias cognitivas 31
Olga Inozemtseva
Edgar de Jesús Núñez Mejía
Dulce Nohemí Martínez Leija

CAPÍTULO II.
La genética revela mecanismos biológicos de la dependencia de sustancias 59
Luz M. Molina Martínez
Jorge Juárez González

CAPÍTULO III.
Plasticidad asociada a la neurobiología de las adicciones 89
David González Tapia
Ignacio González Burgos

CAPÍTULO IV.
Consumo exacerbado de alimentos, ¿mal hábito o adicción? 139
Eliana Barrios De Tomasi

CAPÍTULO V.
En el contexto de la defensa: Sistema Inmunológico y sustancias adictivas 163
Cristian O. Hernández-Ramírez
Guillermo González-Estévez
José Francisco Muñoz-Valle

CAPÍTULO VI.
Perspectivas científica y social del uso adictivo, lúdico y terapéutico de la cannabis 179
Juan Manuel Viveros Paredes
Mario Eduardo Flores Soto
Aldo Rafael Tejeda Martínez

CAPÍTULO VII.
Modelos experimentales para el estudio de la conducta excesiva 195
Héctor Martínez Sánchez
Maryed Rojas Leguizamón

CAPÍTULO VIII.
Abordaje psicoterapéutico del consumo de drogas 213
José Eduardo Briseño Pulido

CAPÍTULO IX.
El uso irracional y la adicción a medicamentos controlados 247
Raymundo Escutia Gutiérrez
Alicia Denisse Flores Bizarro
Jesús Alejandro Aldana López

CAPÍTULO X.
Análisis situacional de la adicción a sustancias. Una perspectiva desde la salud pública 269
Rocío del Carmen García Báez

CAPÍTULO XI.
Marco político y jurídico regional y nacional sobre las adicciones 287
I. Leticia Leal Moya

Colaboradores 297

Revisor 1

El libro *Adicciones. Ciencia, salud y sociedad* ofrece conocimiento científico basado en evidencias acerca de diversos aspectos de las adicciones como problema de salud pública. El título muestra claramente el panorama de su contenido y, consecuentemente, el índice está bien secuenciado y trata los tres aspectos propuestos en el título. Cada capítulo está escrito por investigadores y/o profesionales de la salud que se relacionan directamente con los temas tratados. El prefacio da cuenta clara del enfoque epistemológico del libro y está escrito de una manera clara y concisa. Mención especial merece una sección inicial, que es realmente novedosa y particularmente importante: el testimonio de una persona que por haber padecido los estragos de las adicciones sin duda enriquece enormemente el valor del libro, induciendo potentemente a su lectura.

Cada capítulo está escrito de una manera clara y digerible, tanto para especialistas en el área como al público en general, que eventualmente pudiese estar interesado en conocer las diferentes aristas de este serio problema de salud pública que, dicho sea de paso, crece día con día. Así, el libro *Adicciones. Ciencia, salud y sociedad* ofrece al lector un panorama amplio, profesionalmente tratado y bien escrito. Su lectura sin duda contribuirá a ahondar en el conocimiento de las adicciones, tanto a los profesionales de la salud como a estudiantes del área, pero también al público en general.

Es pertinente comentar que, tras una revisión inicial exhaustiva del contenido del libro, los coordinadores incorporaron pertinentemente las observaciones sugeridas por un servidor.

Dr. César González González
Jefe de Investigación,
Instituto Jalisciense de Salud Mental

Revisor 2

Desde su proyección, todo libro implica un arduo trabajo editorial de excelente calidad y pulcritud, más aún cuando se trata de coordinar las aportaciones de diferentes coautores sobre temas complejos y multifactoriales. Tal es el caso de las adicciones que, en el libro *Adicciones. Ciencia, salud y sociedad*, son tratados con un enfoque de salud, académico-científico y social. Desde el inicio de su lectura, los coautores que participan en el libro escogen cuidadosamente cada palabra o frase que aporta efectivamente al conocimiento sobre el tema tratado en cada capítulo, a partir de un pensamiento claro basado en su reconocida experiencia profesional.

El libro describe inicialmente el marco epidemiológico, social y geográfico, revelando importante casuística y numeralia sobre el panorama de las adicciones en nuestro medio, hasta narraciones sobre el impacto que las acciones de gobierno han tenido sobre este problema de salud pública. Continúa con la evolución del uso de las substancias psicoactivas desde la era neolítica hasta nuestros días, pasando por el origen genético y los componentes fisiopatológicos de la adicción, hasta las últimas aportaciones en neurociencias y de la conducta en la prevención, manejo terapéutico y tratamiento rehabilitador de este padecimiento. Enriquecedora resulta asimismo la conjunción de las aportaciones culturales, religiosas y lúdicas de algunas drogas, con los estudios experimentales sobre la plasticidad sináptica y la neuroinmunología asociadas a su consumo; conjunción que orienta al lector para entender el origen y desarrollo de las adicciones en sus diferentes modalidades. Se hace evidente la importancia y la utilidad de los abordajes psicoterapéuticos para el manejo y la rehabilitación de los pacientes adictos, además de enfatizar y recalcar la necesidad de incrementar la seguridad y eficacia en el uso prescrito de los neurofármacos o sustancias psicoactivas, destacando la necesidad de evitar el uso irracional de los medicamentos con-

trolados. Finalmente, los últimos capítulos del libro resaltan la importancia de emprender acciones renovadas de educación, de salud pública y de políticas públicas, intentando con ello rescatar los principios culturales y los valores positivos de nuestra sociedad.

Así, el libro *Adicciones. Ciencia, salud y sociedad* constituye un valioso documento que permite la comprensión integral del problema de las adicciones, no solo para especialistas o estudiantes de las distintas áreas médico-biológicas, sino para todo aquel lector interesado en este importante problema de salud pública.

Dr. Eduardo Vázquez Valls
Director General de Educación, Investigación y Calidad en Salud
Secretaría de Salud Jalisco.

Prefacio

De acuerdo con el informe 2022 de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, la proporción de personas de entre 15 y 64 años de edad que consumieron drogas a nivel mundial desde 2011 a 2020, se incrementó en un 26 %. En México, el problema de la drogadicción sigue la misma tendencia. Si bien la adicción al alcohol y a la nicotina ocupa un lugar preponderante —y en aumento—, el consumo de marihuana, cocaína y otras sustancias psicoactivas con poder adictivo, se ha incrementado significativamente en los últimos años.

El problema no solo se trata del enfermo adicto. Se agrega el deterioro de la cohesión familiar, el desgarramiento del tejido social, los costos gubernamentales y no gubernamentales destinados al tratamiento de los pacientes en rehabilitación, el mercado ilegal de sustancias psicoactivas con todo y la criminalidad asociada a este, y la delincuencia que acompaña al consumo; entre otros factores.

Sin embargo, el problema se puede ver desde otras perspectivas. Diversas sustancias consideradas como adictivas son utilizadas en la clínica para el tratamiento de varias enfermedades. De hecho, el uso de muchas de ellas data de hace milenios con fines terapéuticos, así como religiosos, místicos y hasta lúdicos. En esencia, su consumo era grupal y con fines de acercamiento social para favorecer la cohesión grupal, lo cual sigue siendo así en muchos grupos sociales de la actualidad y, característicamente, en los grupos sociales vulnerables.

La investigación científica ha derivado en un mejor entendimiento de los mecanismos, eventos y procesos asociados con los efectos de los diferentes tipos de drogas, ya sean de uso controlado o de acceso ilegal y sin control. Esto ha servido en la práctica clínica para implementar estrategias de rehabilitación que han probado ser eficientes en cierta medida. Sin embargo, en muchos casos tal conocimiento ha sido utilizado por grupos criminales, que lo aplican para potenciar los efectos adictivos de las sustancias con la finalidad de afianzar al

adicto en la búsqueda irracional de la droga en cuestión. Ante esta situación, la prevención se hace más que indispensable para evitar no solo la tentación sino el acercamiento mismo al ámbito de influencia de tales grupos de poder, los cuales, por cierto, cada vez amplían más sus ámbitos de injerencia en la sociedad.

La legislación puede ser considerada como una solución para limitar el uso y abuso de drogas. No obstante, también puede ser interpretada como la imposibilidad de controlar lo que, en principio, debiera de ser evitado: el simple uso de las sustancias adictivas. En este contexto, legalizar equivale a regular su uso, mas no a evitarlo, y justo este debiera de ser el objetivo fundamental de la legislación sobre el uso de drogas. Baste pensar en el consumo legal del alcohol y del tabaco, dos de las sustancias adictivas que más estragos causan en las sociedades contemporáneas, tanto en términos de salud como económicos y sociales.

Mientras la ignorancia y la pobreza sean los rieles sobre los que se desliza la desesperanza de la sociedad, las drogas estarán ahí, a bordo, acechando y atrapando a la población entre la estación anterior y la siguiente, *v. gr.*, las ocasiones de exposición.

Así, la prevención, lo reiteramos, constituye el pilar sobre el que realmente descansa la salud de los habitantes de una sociedad. De lo contrario, legalizar será una especie de espejismo; no podemos evitar recordar la reflexión del personaje John Milton en la película *El abogado del diablo:* partiendo del instinto en su más estricto sentido, «…mira, pero no toques; toca, pero no pruebes; prueba, pero no tragues…»; para entonces, amigo lector, ya será demasiado tarde. Decía Mark Twain: «Dejar de fumar es fácil. Yo ya lo dejé unas cien veces».

David González Tapia
Dulce Anahí Velázquez Zamora
Ignacio González Burgos

Testimonio

N[1]

A mis padres; ellos nos meten, y ellos nos sacan.
N

¿Cómo creo que yo llegué a la drogadicción? Mis padres se separaron cuando yo tenía 2 años. Te vas sintiendo solo. De repente, no tienes ya papá y automáticamente te conviertes en el hombre de la casa. Quedamos mi mamá, mi abuela y mi hermana, 2 años mayor que yo. Mi mamá era muy explosiva y era muy gritona; yo conocí las majaderías porque ella me las decía a mí. Llegó un punto en el que yo me hice muy agresivo, exageradamente agresivo, era muy «mecha corta». Por eso, ya más grande, mi mamá me amenazaba con «anexarme». En ese tiempo yo odiaba mucho, pero si yo odiaba a alguien, era a mí mismo, porque lastimaba a las personas que tenía ahí conmigo. La lógica era: ¿tú qué harías si alguien le faltara al respeto a esas personas?... lo agarro a madrazos o algo peor, ¿no?, lo quieres matar; entonces «¿por qué tú lo haces?», pensaba para mí. Pero igual no me podía controlar. Antes del anexo sinceramente yo no pensaba claro, no me llegaban estos pensamientos y el anexo me ayudó. En fin, por muchas discusiones que ya tenía yo con mi mamá, un día le dije: «¡vámonos al anexo!»

•

En el anexo hay rangos, como una escuela. De 0 a 15 días, puedes meter la pata, porque no sabes las reglas. Te asignan a un «hermano mayor», una persona que

[1] Nota de los editores: «N», un joven como cualquiera, con voz «resbalosa» nos comparte su historia de adicción. Desde el desconsuelo hasta la aceptación, transmite fuertes mensajes que vale la pena retomar por cualquier persona, ya sea no adicto, drogadicto, padres, madres, y hasta por la sociedad misma en su conjunto. Aunque rehabilitado por lealtad a los suyos, y lo más importante, hacia sí mismo, acepta con humildad su condición de adicto cuyos demonios, aunque controlados, no están muertos; siempre seguirán al acecho. Sin embargo, por respeto a su palabra, se mantiene firmemente fincado en sus valores renovados y positivos. Como un homenaje a su honestidad y contando con el templado criterio del lector, la crudeza de sus palabras ha sido respetada en este documento. Gracias, «N». He aquí su testimonio.

siempre te está cuidando. Su obligación es orientarte, por así decirlo; si vas a hacer esto, te va a pasar esto. Por ejemplo, si me voy a levantar, «permiso para levantarme», y los demás dicen, «bien pueda». ¿Vas a pasar una puerta?, «permiso para pasar», «bien pueda». Si no lo haces, llega a haber un señalamiento. Bueno, por eso te dan 15 días. Si pasan los 15 días, cualquier mala copa, drogadicto o lo que sea, ya te puede señalar. Nos levantan a las 6 de la mañana, todos en fila, con chingo de frío y después de 40 minutos todos se tienen que presentar de derecha a izquierda, dando un paso al frente. Cada día hay un padrino, y el padrino dice: «¡Buenos días, mi nombre es… el día de hoy es un día maravilloso, es un amanecer perfecto, extraño mucho a mi familia y me encanta estar aquí, estoy el día de hoy positivo!», y, todos: «!pa'delante!». Y empiezan los demás a presentarse y dicen, por ejemplo: «Buenos días… hoy me siento de la chingada, y no quiero estar aquí, y estoy negativo, y todos: «¡pa'delante! Y así, todos. Éramos 130 personas, y entonces ahí estás parado, eres como un soldado. Ese padrino es de todo el día y deja tareas. Después de los 15 días de inicio, sigue «acogida», que es de uno a dos meses y, si pasas las oraciones (porque tienes que aprenderte las oraciones) pasas a «identificación» (cuál es tu propósito), que es de 2 a 3 meses. Después sigue «elaboración» (como vas a lograr ese propósito), después «consolidación» (consolidar lo que tú eres) y después sigue «servicio social», aquí ya eres como un encargado, no el patrón, pero sí un encargado. Los «hermanos mayores» son personas anexadas que van más adelante que tú. Es: tú encárgate de esta parte y encárgate de fulano y zutano, es para tener una responsabilidad. Al final, el anexo te sirve para SER RESPONSABLE. Porque, te pongo mi caso: me cajeteaba lavar los trastes y yo por simple rebelde, por idiota y huevón, no lo veía y simplemente no lo hacía. Ahí adentro, tienes que lavar los trastes, de 130 personas y hoy me toca trastes, así que…

En este anexo no tienen una ideología, ni tendencia religiosa, ni nada. Me acuerdo que yo antes del anexo, miraba «al cielo» y mentaba madres, mi mamá me decía: «Hijo, pídele a Dios que te consiga algún trabajo». Yo le decía: «¡Ma, Dios no va a llegar con ninguna pinche elaboración!», no le decía no seas estúpida, pero, más bien el estúpido era yo, eso lo aprendí después. En el anexo se respetaba lo que cada quien pensara. Ahí era: «sabes qué, por mí, si tú quieres creer en esa pared, está bien, pero tienes que creer en algo más fuerte que tú, porque tú solo no la vas a armar. Si quieres creer en Dios, cree en lo que tú quieras, pero tienes que creer en algo». Yo, me agarré de Dios, totalmente, aunque entre comillas porque, ¡ah, sí, Dios! pero no daba seguimiento, nunca lo hice sino des-

pués de que caí en otro anexo, de eso te platico más adelante. Había una oración (a ver si me acuerdo): «Hoy estoy dispuesto a cambiar, mi cambio siempre será constante, no existen obstáculos ni barreras que me detengan, con esfuerzo y dedicación, mi ayuda y ayuda de los demás para ser una persona libre y fuerte; solo yo puedo hacerlo, pero no puedo hacerlo solo». Eran oraciones en la acogida. Salir con «luz verde» (ya estar listo) depende de mi padrino y para eso tengo que llegar a servicio social. Entonces, si no me sé las dos oraciones de acogida, no paso —porque te hacen examen—, no pasas a identificación. Si no me sé cinco en identificación, ya no puedo pasar a elaboración, y si no me sé las de elaboración... y no solo las oraciones, son muchas cosas, le decían un «diario vivir».

Yo me acuerdo de un día en acogida. Estaba sentado en un palco, y pues, bueno, estaba yo shockeado y pensaba: «¡No manches, ma!, a dónde me llegaste a meter», «ya se acabó el niño que se sentía bien huevudo, el que se sentía el más chingón del mundo, me lo tragué yo solito», pensaba. Hice mis desmadres a muy temprana edad, no había visto ni a uno que me hubiera puesto mis chingadazos y era súper agresivo, o sea, me sentía ¡un chingón! Hoy en día, ya no tengo necesidad de controlar mi agresividad, ya soy otra persona; en eso me ayudó el segundo anexo. Al paso del tiempo, aprendí eso en mi vida, a apagar y prender el *switch* a voluntad, pero lo aprendí a la mala. En el primer anexo a mí me metieron por mis actitudes; no fumaba, no tomaba (una chelita con la familia cada... mes), mucho menos vicios. Llegas ahí con 129 parias que son drogadictos, alcohólicos y matones. Yo estaba sentado ahí, y pensaba: «¿pa' qué le jugué al chingón?».

Como te dije, en el primer anexo yo no tenía nada que ver con drogas. Te digo todo esto porque no puedes ver una serie en Netflix desde la temporada 5, tienes que verla desde la 1, porque si no, no le vas a entender. Bueno, tengo oportunidad de salir del anexo, pero tu pendejo decidió quedarse y esto tiene que ver con algo muy cabrón. Primero: Para mí, mi mamá hizo lo que era de mí. Mi mamá es (fue) un foco de infección en mi vida; mi papá es (fue) un foco de infección. Dentro del anexo te dicen que un 50 % de la culpa la tienes tú y el otro 50 % la tiene tu familia, pero al final de cuentas tú decidiste estar. Pero mi mamá es muy explosiva, muy agresiva, a mí no me gusta que me griten, pa' gritar yo puedo gritar más fuerte. Mi papá no dice majaderías, pero es «mano dura» y dice cosas que escuchas y piensas: «esta me la está tirando a mí, güey», y yo no soy ningún imbécil. Entonces, decidí quedarme en el anexo, no quise regresar con mi familia y me quedé un año y 4 meses ahí. Segundo: Hay gente que sale del anexo, es lo que esperarías, ¿no?, que entren porque quieren salir reformados,

pero mucha gente regresa y a su regreso decía: «¡cabrones, ustedes no saben nada, la mera putiza está allá afuera, aquí está bien papa!». ¿Por qué? Porque si no limpias tu traste, te agarran a golpes los 129 canijos que están dentro, aquí sí hay reglas y si no las cumples, te agarran a madrazos. Afuera no hay reglas, no sabes qué esperar, por eso la gente regresa. ¿Reformados? ni madres, son una bola de cobardes. A mí sí me pegaron, yo fui uno de esos a los que le valió madres, aunque me pegaran. Era tanto mi enojo conmigo que es como que te pones de pechito. En una ocasión, a un bato de dos metros me le puse al brinco, me dijo: «qué, ¿te quieres aventar un tiro?», dije: «¡arre!, pero que los demás no se metan». «¿Seguro?». «Simón», y pensé, «me va a medio matar este güey, pero limpio no se va». En eso, se me acerca, yo ya con guardia arriba y me dice el muy desgraciado: «¡La situación es de equilibrio, yo ya no soy así, yo ya no soy como tú!» ¡Apa', gancho al hígado! Él fue inteligente. Me dejó bien «ardillado», así que tuve que madrearme a otro güey para sacar mi ira. Te repito, mi bronca era de conducta no de drogas. Luego de eso vino la que yo ya esperaba. Me formaron y dicen: «el que no me le pegue a este machín, lo va a acompañar». Se formaron los 129, «detecto y corrijo, manos atrás» —«¡hey, güey, no le pegaste bien!—, «detecto y corrijo, manos atrás»... uno tras otro.

Me acuerdo que cada domingo tenías visitas de 2 de la tarde a 6 de la tarde, y ahí, si «te curabas», te ponían un regañadón gacho, era como si no quisieran que salieras. En una visita de mi mamá, mi padrino pensó que ya me había curado porque vio a mi mamá salir llorando. Como los domingos es día libre, todos jugamos futbol... Pero dicen: «hoy no va a haber juego, hoy hay junta. Y yo pensé: «Ah, hijos de la chingada, ahora quien se curó, por un pendejo no vamos a jugar todos». Pues, oh sorpresa: «No pues, tú sabes, cabrón, ahí andas de marica». Entonces dijeron mi nombre y yo de: «¡ah, cabrón!...» «¡Cállese'l hocico jijo'e su puta madre y párese ahí!». Me pusieron al centro y las 129 personas gritaban: «¡machista, mediocre, pocos huevos y esto y aquello», pero te lo decían mala leche. Cuando acabó todo y, pues, te cala, pensé: «por esta bola de fracasados yo no voy a llorar», y se siente bien que ya no lloras. A mí siempre me ha costado mucho trabajo llorar, mucho. Después de eso, me castigaron por 9 días, sin «manifiesto» (no puedes pedir un segundo platillo; de por sí poca sopa sin sal y sin nada), en «terapia cero» (no hablar ni hacer señas porque es lenguaje corporal), «sin cigarros», «no hay bronca», pensé, «me están haciendo un favor a mí y a mis pulmones». Pensaba: «Sin manifiesto. No hay pedo, le voy a meter más acá y me voy a poner más mamado». Te digo, para todo yo era un mocoso hocicón. «En

terapia cero. Chido, para ellos tener tu quijada arriba era una actitud retadora». Vale decir que ahí aprendí mucho de lenguaje corporal. Mi padrino sabía que yo era... ¡perro!, y entonces decidió reventarme: «SIN VISITA FAMILIAR». Me acuerdo que lloré un chingo todo ese día.

Mi padrino me dijo algo que me caló mucho y que nunca se me olvidó, me dijo: «Güey, de los 140 que estamos aquí, contando padrinos, tú eres la mierda de la mierda», «¡ah, padrino!, ¿qué onda?», «sí, güey, venos a todos. Tú eres igual de agresivo que nosotros, pero sin la droga, sin alcohol y ni fumas; tú eres la mierda de la mierda de la mierda de este lugar». Algo que olvidé mencionar; en mis primeros 15 días que más me preguntaba «¿qué estoy haciendo aquí?», hubo una junta de AA. Empiezan a hablar de sus cosas y todos aburridos porque empiezas a las 7 de la mañana y hasta las 11 de la noche ahí, sentado. Me acuerdo muy bien de un güey que empezó a agarrar a madrazos la tribuna, le empezaron a sangrar los nudillos, pero hasta eso, el bato «se curó». Es muy raro que alguien se logre curar ahí arriba y ese cuate sí expresó todo, tanto que reventó la tribuna. Al verlo, pensé: «Güey, yo así soy, ¿por qué yo me sentía más que los demás?». Fue entonces que me cayó el veinte. Sí tengo que estar aquí, porque yo también soy así, yo también exploto y, sí, soy agresivo, aunque no consuma drogas.

Esto es algo muy importante en mi vida, ¡muy importante! y tiene que ver con lo anterior: Yo no estaba cambiando, y en el momento en que yo empecé a DECIDIR CAMBIAR, fue porque mi padrino me dijo algo que me dolió ¡muchísimo! y fue que: «Cabrón, ¡tu mamá te tiene miedo! no es que tenga un hijo rebelde, hocicón y que lo anexe por ayudarlo, no güey... ¡miedo!». Mi mamá pensaba que yo la podía matar en cualquier momento; nunca le levanté la mano ni nada, pero... mi padrino me dijo: «¡Qué tan mierda tienes que ser, como pa' que tu jefa te tenga miedo!» Tal vez, él tenía razón, ¡yo era una mierda! Me sentía bazofia, era imperdonable, y me llegué a odiar mucho más, por muchos, muchos años, porque mi mamá era lo mejor de mi vida y desgraciadamente es la persona a la que, en mi vida, más daño le he hecho. Saber eso ¡me dolió mucho, mucho! y a partir de ahí quise cambiar.

Yo, ¿cómo me veía en mi interior? Aprendí —ya quitando este anexo—, que me odié a mí mismo, que soy mi peor enemigo, me odiaba con todas las ganas (18 años, cumplí 19 ahí adentro). Ya quita que me pegaban o lo que sea, sería larguísimo de contar. Cuando yo salí de ese anexo sentía que ya llevaba un gran avance en mi vida, pero la verdad es que no. Aprendí que me odiaba a mí mismo y como enseñanza eso no está muy chido, aunque para mi vida fue un

buen avance. Me guié de ahí en adelante por reglas. Regla 1: «La Palabra»; si no tienes palabra, no eres ¡nada! Regla 2: «Lealtad»; si fallas a tu lealtad, faltaste a tu palabra, y si fallaste a tu palabra, como dije eres menos que nada. Regla 3: «Humildad», empieza con «H» de humano, si no eres humilde, no eres humano y pues... Son mis tres reglas de oro base, güey, neta. Son mis reglas de oro a las que debo dar seguimiento. Entonces, yo así lo veía en mi cabeza y me di cuenta de que tenía demonios. Educativamente tenía un mal carácter, mal genio, era hocicón, gritón, todo eso yo lo veía como mis demonios y mis demonios no tenían jaula, estaban destapados, podían salir cuando les diera su gana; aprendí a ponerles jaula... pero era de alambre, era débil, aunque ya estaban enjaulados, pero igual era débil.

Salí entonces del primer anexo y pasa el tiempo. Broncas y broncas con mi jefa. Hubo un tiempo en que estuve a punto de pegarle a mi mamá, aunque debo decir que eso nunca ha pasado. Una vez me enojé tanto que no me acuerdo qué pasó y me levanté todo nublado, apenas agarrando la onda... «güey, ¿qué pedo, por qué tanta lágrima?» pensé, y mi hermana: «¡ya, güey, ya no estés jodiendo!», «pero, ¿qué pasó?», «¿neta, neta no sabes qué pasó?, hiciste esto y esto y lo'tro». De verdad, cuando me enojaba sentía que, «psst», como un enchufe y un cargador, sentía que mi cerebro entre que se prendía y se desconectaba al mismo tiempo ¿sabes? y hasta que me cansaba, literal, me cansaba güey, entonces paraba contra la pared así, tan, tan, tan, tan, tan... y aventaba todo, hacía un relajo estúpido y ya después me enchufaba y no sabía qué había pasado. Me cansaba, me subía y me dormía y ¡se me olvidaba, güey!, ...se me olvidaba... ¡está cabrón! Obviamente algo seguía muy mal en mí. No soy malo, sé que no soy malo, sé que soy una persona buena, un buen corazón, so- so- soy muy bondadoso [se le quiebra la voz], pero soy muy agresivo. No me justifico con lo que te voy a decir, pero había una decepción muy grande en mi corazón, aún después del anexo y de mis reglas, que sigo respetando conmigo mismo y hasta hoy.

[...Mira, quizás el día de hoy te estoy yo ayudando a hacer esto (el libro), pero la realidad es que es al revés, tú me estás haciendo recordar y quizás ya es algo normal porque yo ya olvidé todo eso, gracias.]

•

Pero, ¿por qué entré a eso de la droga? —y todo lo que sigue se lo conté a mi mamá—. Bueno, primero, tengo que decirte que la bronca era de comunica-

ción, la bronca siempre es de comunicación, desde antes de meterme cosas y ya después. La droga me ponía tan pendejo que no paraba de hablar. Mi mamá me decía: «es que no te entiendo», «¡Pos' escucha bien, es que no escuchas!», pero, cuál era la realidad: «eqrueqrgjvebpabnna…». Estaba tan drogado (ahorita te cuento cómo caí) que mi mente lo pensaba tan rápido y era como si mi boca no lo podía hablar. Entonces, si pensaba: «hay que jugar en este pasillo hasta la portería negra», era: «werifoquewfqergevgertería negra», «¿Qué? «N», ¡habla bien! ¡chingado, NO TE ENTIENDO!», «¡es que tú no me entiendes bien, carajo!, ¡escucha bien, tú!», ¿sabes? Bueno, como sea, la droga me tenía tan mal, que además me quitaba las barreras y entonces, algo mágico: empecé a platicar de mí con mi familia. Mi familia se sacó mucho de onda, ¡¿que yo hablara de mí, que me abriera?!, yo nunca me había abierto con ellos. Esto tuvo muchas cosas malas pero también muy buenas.

•

Mis mejores amigos siempre se han drogado y me decían: «Oye, güey, ¿quieres?», «No, güey, que asco tu chingadera». Por ellos, yo ya tenía la experiencia de que «con drogas, ¡nunca!». Me fui a vivir solo. Todo chido, trabajaba en una empresa y me iba súper, súper bien, podía haber crecido bastante; mi patrón era el suegro de mi papá, me iba súper bien. Y, aquí el detonante:

¡¡Jugando futbol me lesioné la rodilla!!, ese fue el detonante. Fui con el Doctor, pomadita, me vendé, y no podía caminar, cojeaba. Después de seis meses, me volvió a pasar, ya sabía que no podría caminar; me caí, y mi papá: «¡levántate, levántate!» y acá en «mi chan» no se vale llorar, a mí me enseñaron que ¡un hombre no llora!, ni cuando me atropelló un camión lloré. …Y mi papá: «¡levántate, entiende que te levantes, hay visita!». Me levanté así con mi pinche orgullo que ni te cuento, me senté, se salió mi papá y yo no me podía mover, no podía mover la pierna y empecé a llorar. Mi papá tenía unos diez años que no me veía llorar. Me dijo: «hijo, ¿qué tienes?», «no puedo mover mi pierna», dije. Me cargaron y cuando me levantaron sentía que se me iba a despedazar la pierna. Para esto, yo ya vivía solo. Luego, me operan, y mi mamá me dice que me vaya a su casa, y mi papá también, que me fuera a su casa. Y yo dije: «Nel, ustedes me enseñaron que yo no debo estar en otra casa que no sea la mía; esta es mi casa, el que quiera venir a cuidarme que le caiga, y si no, no vengan». Al paso del tiempo ya se veían entre ellos y se pusieron de acuerdo para turnarse entre

semana. Entonces los sábados, era de ps' pistear, con mis amigos, jugando FIFA, departamento solo, el desmadre... llegó un amigo, este llevó a otro amigo, y este güey sí se drogaba, inhalaba perico. «¿No quieres?» «No, güey...» Normal. Pero uno es tan pendejo, tan pendejo, que cae uno bien fácil. Hasta que un día, ps' te sientes desesperado, güey, bien solo, y todo el pedo, pos' ¡total, caí!

Hice a un lado las muletas y empecé a caminar; pos' sí, bien drogado y bien pendejo, y ahí fue el detonante, ¡ahí fue donde todo empezó! Conoces a una persona, vamos a suponer, tú, «X», que me presentas a «B» que le entraba también, y me empecé a drogar macizamente. Dejé de ver a «X», sigo con «H», «H» me presenta a «W», dejo de ver a «H», «W» me presenta a «R» y luego me presenta a «M», y así, güey, la cadenita. Dejé de ver a mis amigos, amigos de muchos años dejaron de ir a verme. Aquí yo ya me metía tanta droga que empecé a escupir sangre. Pasé muchísimas cosas, un güey se intentó suicidar en mi departamento; por fin agradecí mi habilidad para pelear, porque lo agarré y casi me enterró el cuchillo, se lo pude quitar afortunadamente. Vas conociendo a mucha gente, fue tanta la gente que me apuñaló, me traicionó gacho, que al final cuando todos se iban, solo había paredes vacías, todo callado y dices: «estoy solo, güey». Me sentía inútil.

Algo que al final de todo me dolió mucho es que fui muy débil ...es que ni siquiera yo me sé toda la historia... pero, llegué a tener un *roomie* que, un bato me lo metió ahí donde yo vivía y estos güeyes estaban muy pesados; llegué a conocer gente, bueno, qué te digo... Estaba yo tan drogado que pensaba que todos eran mis amigos; uno es exageradamente pendejo en esos momentos. Mi departamento era tierra de nadie. A mí me regalaban el «cristal», yo nunca pagué por nada, me regalaban una «pelota», o sea, 25 g. Solo al principio con mis amigos cuando jugábamos FIFA yo les decía: «ahí les van mis 100 varos», y ya. Llegaban, y con un lineazo ya tenía. ...a mí me lo regalaban, güey, todo esto me salía gratis. Hacer lo que yo hacía, era para que alguien me quebrara, y nadie me quebraba, porque yo les caía bien a todos. Hice muchas cosas, muchas, demasiadas y la libré, güey.

Con el tiempo empiezas a escuchar voces, mi miedo me hacía oír cosas; yo me acuerdo que yo dormía con cuchillos, güey, y con pistola en mi almohada. Eso era por efecto de las drogas. Me drogué 24/7 durante dos años y lo más que duré sin dormir fueron 23 días, y ya a los 5 días ya empiezas a escuchar cosas en tu cabeza, ...no, no, muy mal. Obviamente eso te acaba; descuidas tu trabajo, descuidas a tu familia, descuidas... tu vida, tu moral. Llegué incluso a empeñar

cosas; pa' mí eso era algo intocable, pero todos a los que yo llegué a conocer, empeñaban cosas de las jefas.

•

Curiosamente, cuando empecé a drogarme yo ya no era agresivo, bueno, no tanto. La droga me calmó porque me dejaba todo pendejo y, es como la chela, empiezas a hablar a lo baboso y te la pasas bien y yo tenía miedo de que la droga me hiciera más agresivo, pero, ¡oh, sorpresa! Como yo siempre he sido tan hiperactivo, la droga me bajaba. Empecé con perico, probé cristal —me gustó más— y luego ya el perico no me gustaba, pero nunca me metí una jeringa, eso sí no; conocí gente que sí lo hacía y, la neta ya eso es llegar a un punto máximo, es gente que ya está del otro lado, gacho.

Ya cuando vi que estaba solo, me tuve que salir de mi departamento, ese lugar ya estaba muy quemado, toda la gente lo sabía. Me empezaron a robar muchas cosas, se metieron incluso a robarme mis propios «amigos», me llegaron a apuñalar y vi que todo mi esfuerzo legal, hasta antes de drogarme, se fue a la basura, porque mi sueño era irme a vivir solo y lo logré, pero lo perdí todo por esta pendejada.

Sentí tocar fondo cuando viví en la calle. Estuve viviendo en una bodega sin luz y sin nada, en un local de renta de mi abuelo y hasta la fecha están ahí algunas de mis cosas. Vivía como pordiosero, pero con techo; gacho. En ese tiempo me llegó «la temblorina» ya viviendo en la calle. Me miré al espejo, y me dije: «¿neta, güey?, nosotros no somos esto» y fue un momento en el que me di cuenta de que me estaba quitando la vida y de paso le estaba quitando la vida a mi mamá y a mi papá. Además, parecía que mi mamá era la que se drogaba; unas ojerotas, no dormía ya mi mamá y para terminarla de chingar, llegas a casa y mamá te dice: «ya no puedes entrar aquí». De ahí, me la pasaba en busca de asilo, pero no asilo, así como piensas, sino con mujeres, porque al final buscas sexo también. Esa madre te pone bien calenturiento, güey; con una morra estuve como nueve horas, y ni me vine y no se me bajaba.

Antes de eso, de esa vida, a mí me encantaba salir a andar en bici, jugar videojuegos, mi vida era buena, güey, y yo no lo sabía. Trabajaba en una buena empresa, ganaba bien, tenía mi depa, mi pantalla de 60 pulgadas, mis muebles, y todo eso lo perdí y hasta la fecha me duele. Hoy en día pues pienso: «tranquilo, son cosas materiales, las voy a recuperar».

Entré al segundo anexo por miedo a la gente; sentía que me perseguían. Antes era que «sentía» pero, un día sí me agarró la paranoia, por culpa de un pendejo que me puso un cuatro; me echó la culpa de algo. Me pusieron la fusca en la frente y les dije: «ira, antes de que le jales, escucha mi versión y ya después le jalas, no hay pedo… esto y lo'tro…». Gracias a Dios, coincidieron las fechas y «no pos» sí, voy a hacer una junta», me dijo, y total, me dieron chanza. Ahora ya no quiero pasar por ciertos lugares porque no quiero caer, aunque no me siento débil en ese aspecto, pero me tengo que mantener de no hacer honor a mi historia de no rajarme de esas madres de drogas, porque como sea ya caí. Además, si pasas por ahí tienes que fingir lo que ya no eres, así que mejor ya no entro a esas zonas.

•

Se empezaron a correr rumores en la colonia donde vive mi mamá y mis jefes decidieron ayudarme. Pensé: «¿ahora sí quieren ser papás? Pero muchos años no estuvieron conmigo». Desde mis 8 años yo trabajo y todo me lo he comprado yo, mi mamá decía: «si no trabajas, no tienes dinero y, si no tienes dinero, no eres nada». A mí nunca me dieron nada mis papás, güey. Yo me sentía súper solo, como te dije desde un principio, todo siempre yo solo. Y eso de que a mí todo el mundo me quedaba chiquito era parte de eso, pero por dentro me sentía solo, güey, por eso tanta pinche prepotencia. De paso, sin serlo, fui el padre de la casa y mi mamá es tan expresiva que no me decía las cosas conscientemente pero sí me lo hacía sentir y, güey, no mames, yo tenía diez años, y de ahí pa'l real. Como te dije hace rato, cuando consumía drogas, yo me abrí a platicar con mi familia, pero es horrible que al hablar me sentía como una víctima, cuando no era más que un mocoso que habían dejado atrás. Siendo como era y ya con la droga encima pensaba: «si yo quiero, la dejo», hasta que te das cuenta de que ya no la puedo dejar y estás aún más solo.

•

Jamás había yo pasado un tiempo con mi papá. Un día fuimos a comer y comentamos: «¿cuándo fue la última vez que estuvimos juntos?», y los dos nos quedamos así de… y se le salió una lágrima, y mi papá está cabrón que llore. «No, hijo, ¡he sido un mal padre! Y, por un momento te sales de la drogadicción y, pues, estás con papá, pero bien drogado y uno cree que no se dan cuenta. Y entonces

me dice: «vamos haciendo algo, ¿te quieres meter al anexo?, ¿tienes palabra?», me dijo. «Claro que sí, es uno de mis códigos». «En un mes empiezas a tratarte, ¿sí?», «sí, en un mes, sin pedos», «¿Te encierras?», «¡A huevo!»...todo muy bonito. Pasa la fecha, me hice pendejo como todo drogadicto. Un día me bronqueé con mi mamá porque ella me estaba reclamando que era un cobarde y mil cosas más. Ahí, me vuelve a llegar una «temblorina» y de huevos agarré el pinche celular y... «Papá, ¿tienes tiempo, me encierras ahorita?», ¿Seguro?, ¡Seguro!, ¡Ahí voy pa'llá mi'jo!». Llegó en friega y me encerró en «Vida C...». En este lugar sí manejaban la religión. Aprendí a tocar una Biblia, solo estuve 4 meses, planeé escapar, era muy fácil escaparse, pero no lo hice porque entrar ahí ya con pedos de drogas fue de muchos huevos pa' mí, así que no lo hice. Recuerdo que una vez se escapó un bato, lo correteé y lo agarré, era para que yo aprovechara, pero no lo hice. Ahí adentro estuve en abstinencia total. Un día un padrino se estaba drogando; alguien, no sé cómo, metió una bolsita y la encontré, la agarré, me la guardé, y al final dije, «bueno, me doy un pase», pero no lo hice y se la entregué al padrino, que, curiosamente, fue al que se le había caído. Me preguntó que si no había agarrado nada, le dije que no y, «bueno, puntos a tu favor», me dijo. Ahí adentro conocí gente buena... el padrino director... un señorón que, ¡no manches!, mis respetos; explicaba las clases que hasta tu pendejo les entendía y hasta se me hacía divertido, güey. Me gustó saber de Dios; llegué hasta a hincarme y seguía todo al pie de la letra. Sí quería cambiar y no por mí, sino por mi mamá y por mi papá. Después entendí que tenía que cambiar por MÍ. Al final me di cuenta de que todo eso de mi soledad y de que nadie ha estado conmigo, el culpable fui yo. Mis jefes siempre estuvieron ahí, y yo no lo vi. Yo veía hacia el frente y no veía nada más, pero atrás de mí, estaban mis papás empujándome. Y, sí, yo pensaba: ¡pobre de mí!, que siempre había estado solo, pero, nunca estás solo, güey, nunca... estas... solo. Esta madre (la droga) sí te amarra, te la pone difícil y te haces la víctima, pero, aunque no te drogues puedes decir esas cosas, y no güey, no es así el pedo. Todos pasamos una vida complicada pero siempre nos hacemos la puta víctima y la realidad es que las respuestas están enfrente de uno. No eres nada sin tus papás; a lo mejor no tuviste papá o no tuviste mamá, o a lo mejor fueron unos cabrones, pero siempre hubo alguien y nunca te diste cuenta.

•

Yo, hoy, «N», no me arrepiento de nada, es más ¡¡agradezco el haberme drogado!! neta, neta que agradezco tanto haberme drogado... Sin desearlo, pero si yo no hubiera caído, hubiera sido una mierda de persona, un pésimo hijo. Hoy no me he vuelto a pelear con mi mamá, no le grito, ni le levanto la voz. Por fin la vida me está sonriendo otra vez, conseguí un nuevo trabajo y siento que Dios me está sonriendo, quizás desde que salí he olvidado un poco a Dios, pero no estás solo güey, neta, te repito que no estás solo; más bien hay que dejarse de pendejadas. Voltea para atrás y deja de cerrarte la visión como un caballo, así nomás. Ese segundo anexo a mí me ayudó para ver eso, todo con la mano de Dios. La sufrí, güey, lloré exageradamente ahí y eso me ayudó mucho, que no podía dejar de llorar. Siento que soy como un celular; puedo tener la batería al 0 % pero si voy a la Iglesia, al 100 %. Mi papá ha cambiado exageradamente también, gracias a lo mismo, ya él es un ejemplo para mí. Antes hablaba exageradamente pésimo de mi papá, para mí era una mala persona. A mi mamá no la veía como mi mamá, decía «pinche vieja», adopté a mi madrastra y decía que la quería como mi madre. Hoy en día —no todo es perfecto—, hay estrés, pero... AMO A MI JEFA.

Quizás toda la gente drogadicta que pueda leer esto, lo más seguro es que odien a Dios: Dios es un hijo de su madre y mucha gente que se droga estará de acuerdo conmigo, a Dios le gusta divertirse con uno, pero ahí encuentras las respuestas. Por otro lado, si esto lo leen los papás —porque mis papás hicieron de todo para llegar a su pendejo drogadicto, que soy yo— les digo que, a mí, mis jefes no me dejaron. Yo no sentía que estaban conmigo, lo supe ya después, pero estaban chingue y chingue y chingue, siempre. Si no era Dios, eran mis jefes, pero, a quien se drogue: «aférrate a la gente que amas, si no lo haces por ti (en mi caso, por mi hermanita que me ve como su héroe, su hermano mayor) que sea porque tienes papás, hermanos, sobrinos, pero hay alguien a huevo, hay alguien», «...este es "mi tótem", mi hermanita y mi familia». Mira, déjame decirte que si yo no tuviera a mi mamá, a mi papá o a mi hermana, yo ahorita estuviera bien pinche drogado y me encantaría, me encantaría, así al chile te lo digo, pero no lo hago, ¿por qué? porque tengo que ser un buen hijo, tengo que ser un buen hombre, quizá en un futuro tenga que ser un buen padre, y ahora también quiero estar yo bien conmigo. Neta, si no dañaras a un tercero, te vale madre, pero ya cuando te traen en la mira por estar haciendo estupideces, entonces sí vas a correr con mami o papi, por más huevudo que seas, así te lo digo, con mami o con

papi o con tu «tótem», vas a ir a tu 911 …y desgraciadamente te van a cerrar las puertas, porque ya la cagaste, pero si tienes suerte de tener una buena familia como yo, vas a tener de dónde agarrarte.

Yo, desde los 18 hasta mis 24 he peleado sin parar contra mis demonios. Todos los días peleo contra mis demonios. Desde la primera vez que me quedé callado, que me aguanté los gritos de mi mamá, que no le rezongué, les dije: «me la pelan putos, hoy no los dejé salir» y de ahí pa'l real. Al final, no te digo que todo es color de rosa, güey, hay altas y bajas, pero eso es la vida. Ahora yo siempre le digo a mi mamá, «no pasa nada», se cumple mi tercera ley: la humildad. Eso sí te digo, cuando salí, no salía de mi casa; consejo: no salgan de su casa. Te vas a querer hacer pendejo y vas a buscar. Aunque a lo mejor creas que no vas a hacer nada y aunque a lo mejor no lo hagas, tu mamá va a estar preocupada porque neta, da la vida por ti y no quiere que te pase nada. Tú vas a decir: «pinche vieja castrosa», pero no lo entiendes, aunque te sientas encarcelado, así que no salgas. Y ya cuando estés mejor preparado, hasta ese entonces, ponte a prueba. No lo busques, ponte a prueba, porque tarde que temprano Dios o en lo que creas, te va a poner a prueba. A mí me pasó; «¡¿qué onda, güey?! Ten perro, pa' que te alivianes», «no, güey, todo chido, es que…». Pon excusas pendejas pero inteligentes. Todo drogadicto es muy inteligente, créeme, todo drogadicto es muy inteligente y siempre gana, o al menos tiene oportunidad de salirse con la suya. Todo lo que hace un drogadicto lo hace para provecho de él, consciente o inconscientemente, es cierto, así que de lo malo toma lo bueno y úsalo a tu favor.

En mi experiencia, la diferencia entre la gente que se queda o sale es tocar fondo, si tocas fondo entonces puedes cambiar y, además, DEBES QUERER CAMBIAR. Todo el mundo puede, estoy seguro. Conocí mucha gente que no pudo, pero yo tuve mucha suerte, gracias a Dios, mi familia no me soltó. Ahora, si dependiera solo del propio güey, yo le diría: «¡no sea pinche maricón, cabrón, y agárrese los huevos!», así.

Familiarmente, de maravilla. Hoy, por primera vez tengo familia, aunque sí me siento solo.

CAPÍTULO I.
Estado del arte sobre las adicciones y las conductas adictivas: aproximación desde las neurociencias cognitivas

Olga Inozemtseva
Edgar de Jesús Núñez Mejía
Dulce Nohemí Martínez Leija

Si conoce a alguien que intenta ahogar sus penas, puede decirle que las penas saben nadar.
Ann Landers

INTRODUCCIÓN

El consumo de sustancias y las consecuencias relacionadas con ello son un problema social y de salud pública de gran dimensión en nuestro país y en todo el mundo, dado que genera secuelas negativas tanto en el ámbito individual del consumidor como en su círculo familiar y social. Por lo tanto, la problemática relacionada con el consumo de sustancias genera la necesidad de atención multidisciplinar tanto para su prevención como para el tratamiento de esta enfermedad. En cuanto a la prevención de las adicciones, el objetivo principal es al menos retrasar la edad de inicio del consumo. En México, para el año 2016, la edad promedio de inicio de consumo sistemático de sustancias psicoactivas fue de 17.8 años (Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, 2016-2017 [ENCODAT], 2017). En el informe sobre la Situación de la Salud Mental y el Consumo de Sustancias Psicoactivas, realizado por la Comisión Nacional contra las Adicciones ([CONADIC], 2021), se reportó un promedio de 13.6 años como la edad de inicio de consumo de sustancias. La tendencia es que, con cada año que transcurre, la edad de inicio se reduce y cada vez abarca más la etapa de la adolescencia. Esto es relevante dado que esta etapa de la vida se caracteriza por ser un periodo de cambios internos importantes, así como de una alta vulnerabilidad ante el efecto de diferentes aspectos externos, particularmente sociales,

que pueden incrementar la probabilidad de manifestar distintas conductas de riesgo, incluyendo el consumo de sustancias. Con la finalidad de reducir y prevenir el uso de sustancias en niños y jóvenes, en México se ha implementado la Estrategia Nacional para la Prevención de Adicciones, cuyo objetivo principal es integrar los tres niveles de gobierno, la sociedad y las familias, en el trabajo preventivo conjunto para al menos aumentar la edad de consumo de las sustancias, así como agudizar la percepción de riesgo en la población para la reducción del uso de drogas, mediante la información y formación ciudadana. Por su parte, la Secretaría de Seguridad y de la Defensa Nacional trabajan para reducir la oferta de las drogas. Así mismo, la Secretaría de Salud busca disminuir los determinantes biopsicosociales a fin de reducir la demanda de sustancias. Adicionalmente, se ha propuesto una convocatoria social con la participación de miembros de la comunidad con el objetivo de fomentar la aprobación sociocultural del concepto de factores protectores del uso y abuso de las drogas, así como de la salud mental y el bienestar individual y colectivo.

El despliegue de esta red preventiva obedeció a que las estadísticas de uso de sustancias con potencial adictivo no son alentadoras. A nivel mundial, se estima que 284 millones de personas de entre los 15 y los 64 años han consumido alguna droga durante el año 2020, lo que representa a 5.6 % de la población dentro de ese rango de edad. Además, tales cifras representan un aumento del 26 % con respecto al año 2010, cuando el estimado de personas que habían consumido alguna droga fue de 226 millones, lo cual fue atribuido en parte al aumento de la población mundial.

El consumo de sustancias no se incrementa de la misma manera. En el 2020 se observó un incremento en el consumo de cannabis y de drogas de tipo anfetamínico, con respecto a los estimadores de consumo del año 2019. El cannabis sigue siendo la droga más consumida a nivel mundial, mientras que el consumo de drogas de tipo opioide permanece estable en la mayoría de los países que han reportado sus estimadores (UNODC, 2022).

Respecto a México, ENCODAT (2017) reportó un aumento significativo en la prevalencia del consumo de alguna droga durante toda la vida y la prevalencia del consumo de alguna droga durante el último año en la población entre 12 y 65 años, en comparación con los mismos indicadores que se reportaron en la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2011), que pasaron del 7.8 % y 1.8 %, al 10.3 % y 2.9 %, respectivamente (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz [INPRFM], 2017). Es importante considerar que estos datos se

deben tomar con prudencia, dado que las encuestas tienen más de 5 años de haberse realizado. Con el fin de tener un indicador de prevalencia de uso de drogas menos susceptible a periodos de tiempo determinados, en el Informe sobre la Situación de la Salud Mental y el Consumo de Sustancias Psicoactivas en México del 2021 realizado por CONADIC, se reportó la demanda de tratamiento por consumo de sustancias como un indicador fiable de la prevalencia y del consumo problemático de sustancias, en ausencia de estudios periódicos de las encuestas nacionales. Este indicador toma como referencia el número de personas que demandaron tratamiento por consumo de sustancias y hacen uso de los servicios de los Centros de Atención primaria en Adicciones (CAPA), de los Centros de Integración Juvenil (CIJ) y de los Centros no Gubernamentales. Durante el año 2020, 101 142 personas con una edad promedio de 25.4 años demandaron tratamiento por consumo de sustancias en estos Centros. Cabe destacar que las sustancias cuyo consumo causó más demanda de tratamiento fueron los estimulantes del tipo anfetamínico, que incluyen a las anfetaminas, metanfetaminas, éxtasis, o estimulantes de uso médico con el 30.2 % de los casos, seguida del alcohol con el 24.5 % y la marihuana con el 15.1 %. Esta información coincide con lo reportado a nivel mundial y pone en evidencia un importante incremento en el consumo de los estimulantes de tipo anfetamínico y de cannabis. Además, es un indicador del tipo de mercado ilegal de México.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA DEPENDENCIA

Con base en la información expuesta en el apartado anterior es evidente que la demanda del tratamiento por el uso de sustancias con el potencial adictivo en México es alta. Por lo tanto, es importante estudiar esta enfermedad desde diferentes perspectivas para poder entenderla y generar esquemas de tratamiento más efectivos.

La dependencia de sustancias se puede definir como un trastorno crónico de reincidencia, que se caracteriza por un comportamiento compulsivo de búsqueda y consumo de la sustancia, por la pérdida del control en el consumo y por un incremento importante del estado emocional negativo (ej. ansiedad, irritabilidad, disforia) cuando el acceso a la sustancia está restringido (Koob y Le Moal, 2006).

La ingesta recurrente de la sustancia provoca un cambio subyacente en distintos circuitos cerebrales que persisten más allá de la fase de desintoxicación.

Más aún, estos cambios se ven reflejados de manera conductual en las repetidas recaídas y en el deseo intenso por consumir las drogas cuando los individuos están expuestos a estímulos contextuales relacionados con las sustancias adictivas. Además, una característica esencial del trastorno es el conjunto de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales, que indican que la persona mantiene el consumo de la sustancia a pesar de los problemas sustanciales relacionados con esta (*American Psychiatric Association* [APA], 2022).

El DSM-5 TR (APA, 2022) denomina la dependencia como el Trastorno por Consumo de Sustancias (TCS), que puede ser diagnosticado con base en los criterios establecidos internacionalmente. Estos criterios abarcan 9 clases separadas de drogas, que son:

1. alcohol
2. cannabis
3. alucinógenos
4. inhalantes
5. opioides
6. sedantes
7. hipnóticos o ansiolíticos
8. psicoestimulantes
9. tabaco y otras sustancias relacionadas

A pesar de que los mecanismos farmacológicos de acción de estas sustancias son distintos, todas tienen en común que al ser consumidas en exceso tienen la facultad de activar los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa, que tiene un rol fundamental en el reforzamiento de la conducta adictiva. Por lo tanto, el diagnóstico del TCS se aplica para estas distintas clases de sustancias en general. Este diagnóstico está basado en la detección de las conductas relacionadas con el uso de la sustancia, el cual consiste de 11 criterios organizados dentro de cuatro grupos:

a. deterioro del control del consumo (criterios 1-4)
b. deterioro social (criterios del 5-7)
c. consumo riesgoso (criterios 8-9)
d. criterios farmacológicos (criterios 10-11)

El primer grupo de criterios (1-4) abarca aquellas conductas del paciente que implican consumir la sustancia en cantidades mayores o durante un periodo mucho más largo del que se pretendía inicialmente. También se expresa un persistente deseo de disminuir o regular el consumo de la sustancia y los múltiples esfuerzos fallidos de hacerlo. El sujeto, además, emplea demasiado tiempo en actividades relacionadas con la obtención de la sustancia, su consumo o la recuperación de sus efectos y manifiesta un deseo intenso *(craving)* o una fuerte necesidad de consumir.

El segundo grupo de criterios (5-7) hace referencia a que el uso recurrente de la droga da como resultado el incumplimiento de sus obligaciones en el trabajo, la escuela o el hogar; provoca problemas sociales o interpersonales persistentemente y disminuye el tiempo invertido en otro tipo de actividades de carácter social, ocupacional o recreativo.

El tercer grupo de criterios (8-9) incluye las conductas de la persona relacionadas con la exposición a situaciones de riesgo físico o bien, peligrosas para su integridad debido al consumo; al igual que la imposibilidad de dejar el uso de la sustancia a pesar de que su consumo le cause un problema físico o psicológico de manera persistente.

Finalmente, los criterios farmacológicos (10-11) indican la presencia de la *tolerancia* a la droga, que se refiere a un aumento marcado en la cantidad de sustancia que se requiere para lograr el efecto deseado o bien un efecto marcadamente reducido cuando se consume la dosis habitual. El desarrollo de la tolerancia se ha asociado con la adaptación plástica de los sistemas de neurotransmisores afectados, esencial para el mantenimiento de la homeostasis entre las funciones excitadoras e inhibidoras en el cerebro, ya que contrarresta los efectos agudos de la droga de abuso. Como consecuencia de esas alteraciones, la reducción o el cese en el consumo provocan alteraciones homeostáticas que se manifiestan como síntomas de *abstinencia* (el-Guebaly y col., 2015). Los efectos de la abstinencia se manifiestan ante el cese o la reducción prolongada del uso de la droga. Este síndrome ocurre cuando las concentraciones de la sustancia en sangre o el tejido disminuyen, por lo que existe un desbalance en los sistemas neurales implicados en los sitios de acción de las sustancias, tal como se señaló para el caso de la tolerancia.

Los síntomas de la abstinencia pueden variar entre los tipos de drogas. Estos pueden ser físicos (taquicardia, náuseas, sudoración, dolor de cabeza, temblores); o pueden ser psicológicos (anhedonia, ansiedad) (el-Guebaly y col., 2015). Es

común que después del desarrollo de los síntomas de la abstinencia, las personas frecuentemente consumen las sustancias para aliviar dichos síntomas.

Para ser diagnosticado con el TCS, el paciente debe de cumplir al menos con dos de los 11 criterios estipulados por el DSM-5 TR, aún pertenecientes a diferentes grupos, por un tiempo mínimo de 12 meses. Además, el trastorno se clasifica, dependiendo de su gravedad, con base en el número de criterios cumplidos. Para el nivel *leve*, el paciente debe cumplir con 2-3 criterios, para el *moderado*, deben de ser 4-5, y para el *grave*, de 6 o más.

La adquisición del TCS es paulatino y gradual. Generalmente, el consumo de sustancias inicia con el uso recreativo de la sustancia, que se hace en búsqueda de efectos placenteros o específicos (estimulantes, calmantes, etc.) de la sustancia. Cuando la persona empieza a consumir la sustancia en exceso y sistemáticamente pero tiene el control sobre su uso, se puede hablar del abuso, aunque para la 5ª edición del DSM (2013) esta etapa es considerada como el TCS de gravedad leve. Finalmente, la dependencia o TCS de nivel moderado y grave se diagnostica cuando la persona no solamente consume en cantidades grandes y sistemáticamente, sino también pierde el control sobre el consumo de la sustancia.

La conceptualización de la dependencia podría abordarse desde diferentes perspectivas, aunque finalmente convergen en una perspectiva biopsicosocial. Así, desde la perspectiva biológica/médica, la American Society of Addictive Medicine (2019) define la dependencia como «una enfermedad crónica relacionada con los circuitos cerebrales encargados de la motivación, el procesamiento de los estímulos gratificantes y la formación de la memoria asociativa». Durante el curso de la enfermedad se afecta la neurotransmisión de estos circuitos cerebrales, lo que provoca la incapacidad de abstenerse constantemente, la disminución del control del comportamiento, el deseo intenso de consumir, la disminución del reconocimiento de su problema, el incremento de las respuestas emocionales disfuncionales y el incremento de la respuesta biológica y conductual a los estímulos externos relacionados con las drogas; de modo que los recuerdos previos asociados a situaciones de consumo, logran desencadenar el deseo intenso y una serie de conductas relacionadas con la búsqueda y el consumo. En ese sentido, la perspectiva biológica/médica está basada en la idea de que la principal característica que impulsa la enfermedad son los estímulos gratificantes, que generalmente son asociados con el placer, lo que refuerza la conducta adictiva y el riesgo constante de recaídas (Zhang y col., 2017).