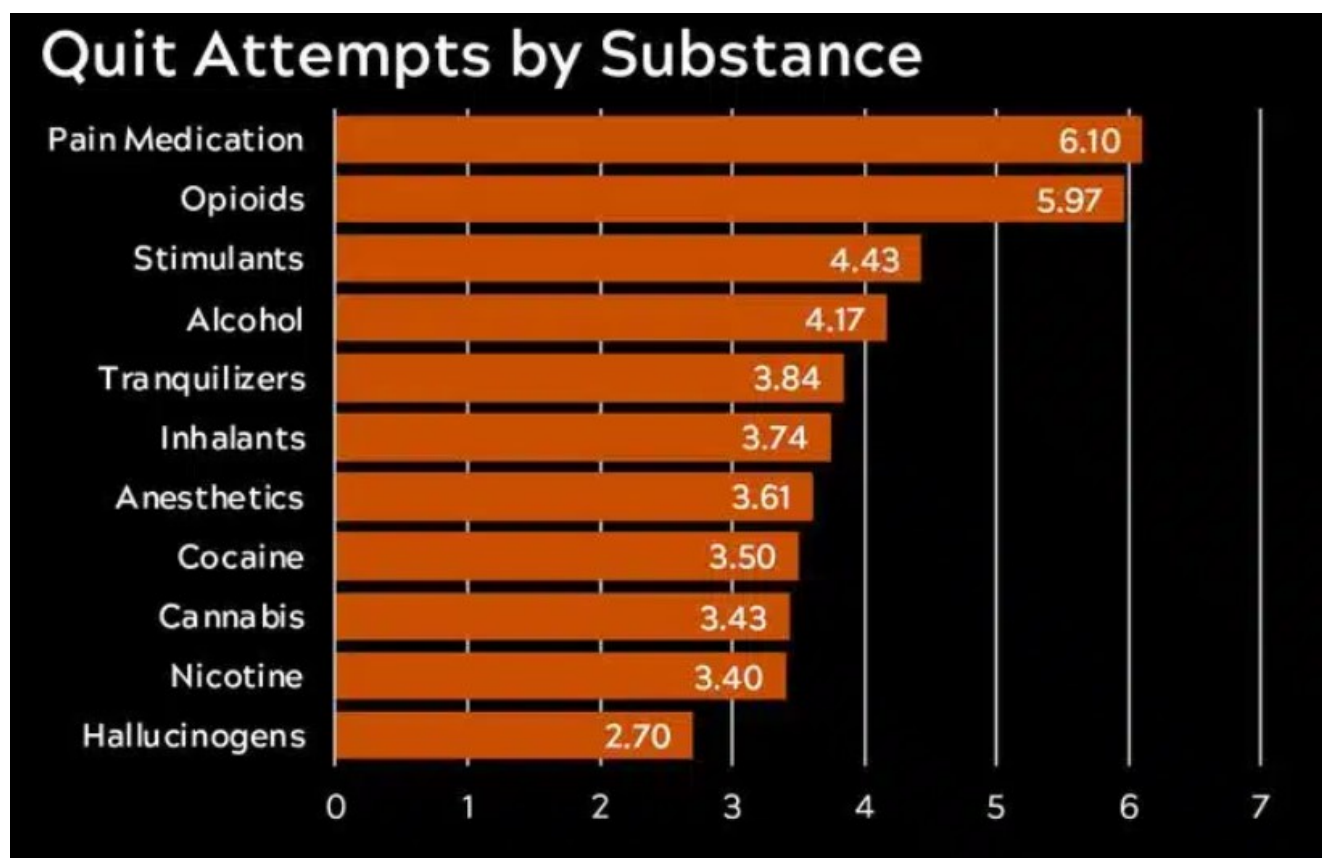


¿Cuántos intentos se necesitan para dejar una adicción?

Un análisis revela que quienes intentan dejar los opioides y analgésicos experimentan más recaídas que quienes dejan otras sustancias.

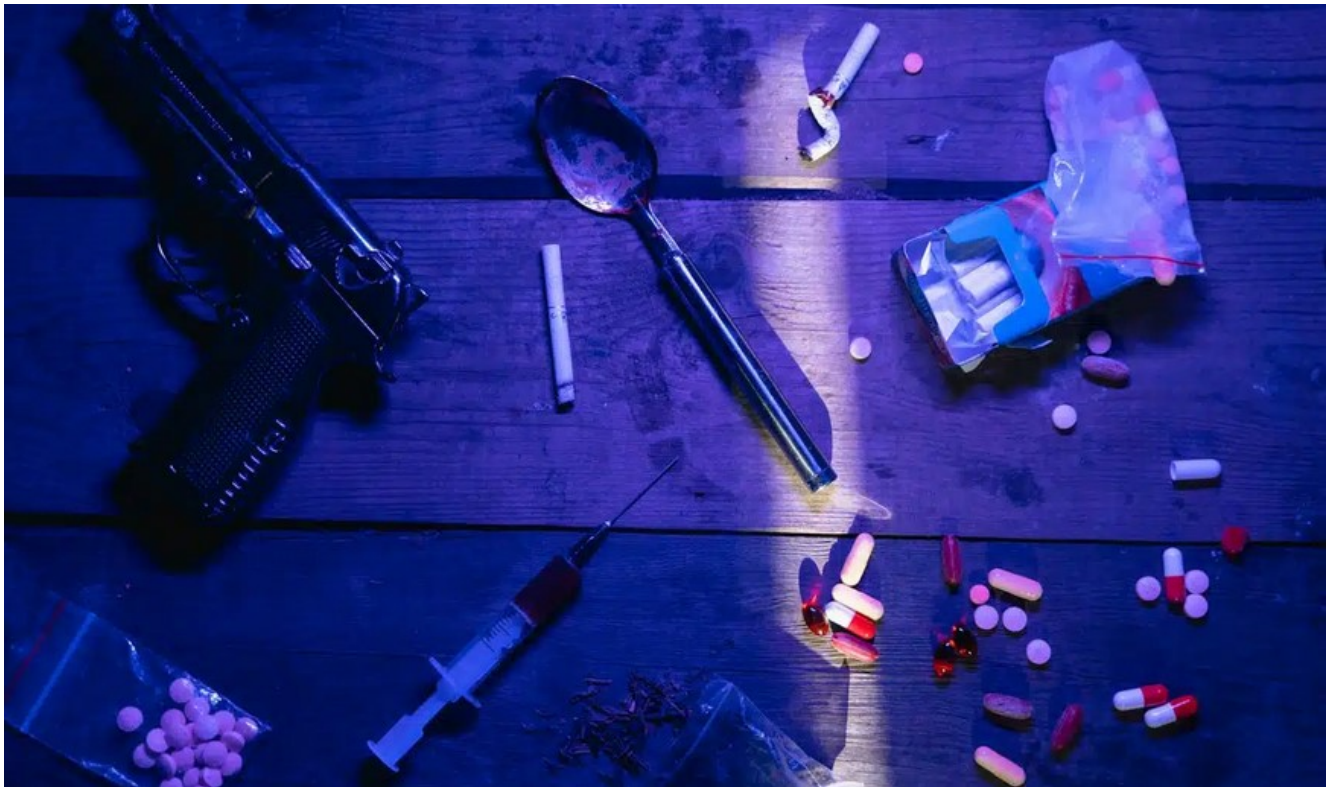
Cuando hablamos de adicción, nos referimos a un trastorno crónico caracterizado por la compulsión al consumo de sustancias a pesar de sus consecuencias negativas. Dejar una adicción no es solo una cuestión de fuerza de voluntad: implica cambios en el cerebro, síntomas de abstinencia y un proceso que suele incluir recaídas. Algunas sustancias, como los opioides, generan una dependencia física más intensa, lo que dificulta la recuperación. Comprender cuántos intentos son necesarios para dejar cada sustancia podría mejorar los tratamientos y reducir las recaídas.



Un equipo de investigadores del Fralin Biomedical Research Institute at VTC's Addiction Recovery Research Center ha estudiado cuántos intentos necesita, en promedio, una persona para dejar una sustancia adictiva. Los resultados, publicados en la revista Drug and Alcohol Dependence, confirman que la recuperación de una adicción no es un camino lineal y que el número de intentos varía según la sustancia.

Según el estudio, los opioides y los analgésicos recetados son las sustancias más difíciles de abandonar, ya que requieren un mayor número de intentos antes de lograr la abstinencia definitiva. En contraste, las sustancias alucinógenas parecen ser más fáciles de dejar, con menos intentos necesarios. También se observó que las personas con un historial más severo o prolongado de abuso de sustancias necesitan más intentos para alcanzar la abstinencia.

La investigadora Rafaela Fontes, primera autora del estudio, señala que el modelo actual de tratamiento para la adicción no es el ideal. «Tratamos la adicción como un trastorno agudo, cuando en realidad sabemos que es una condición crónica con recaídas», explica. “No podemos usar la misma estrategia para todos los casos, porque no funcionará igual para cada persona”.



Los datos del estudio provienen del International Quit & Recovery Registry, una base de datos creada para comprender mejor cómo las personas logran superar la adicción. Este registro fue desarrollado por el profesor Warren Bickel, un experto en adicciones que falleció en septiembre y cuya labor sigue proporcionando información valiosa sobre los procesos de recuperación.

Para la investigación, se analizaron encuestas de 344 participantes que habían consumido al menos una sustancia de forma habitual y que lograron dejarla con éxito. Se les preguntó cuántas veces habían intentado dejar el consumo, a qué edad comenzaron y la severidad de su adicción, de acuerdo con los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana.

Los resultados mostraron que el número de intentos varía significativamente según la sustancia. Los opioides y los analgésicos recetados encabezaron la lista como los más difíciles de abandonar, seguidos por el alcohol y los estimulantes. En cambio, el cannabis, la cocaína y la nicotina requerían menos intentos. Los alucinógenos, por su parte, se

situaron entre los más fáciles de dejar, necesitando la menor cantidad de intentos en comparación con otras sustancias.

Un hallazgo clave del estudio es que las sustancias con tasas más altas de recaída son aquellas que provocan síntomas físicos intensos de abstinencia, como dolor, náuseas y ansiedad. Esto explica en parte por qué los opioides y los analgésicos son tan difíciles de abandonar.

Los investigadores esperan que estos resultados ayuden a mejorar los tratamientos para la adicción, reduciendo las tasas de recaída y readmisión en programas de rehabilitación. La personalización del tratamiento, basada en la sustancia y la historia del paciente, podría marcar una gran diferencia en la recuperación.

«Si las personas en recuperación supieran cuántos intentos podría tomarles dejar una droga en particular, en lugar de ver una recaída como un fracaso, podrían verla como un paso más en su proceso», dice la investigadora Allison Tegge, coautora del estudio. «Entender que la recaída es parte de la recuperación puede ayudar a las personas a mantenerse comprometidas con su objetivo».

Fontes también espera que estos hallazgos sirvan como un mensaje de aliento para quienes luchan contra una adicción. “Tal vez puedan ver que el fracaso es parte del proceso”, dice. “Y pensar: ‘Solo necesito seguir intentándolo, y eventualmente lo lograré’”.

Fuente: quo.