

INTERVENCIÓN. AYUDAR A UN SER QUERIDO CON PROBLEMAS DE ADICCIÓN

Una intervención puede motivar a una persona a buscar ayuda por abuso de alcohol o drogas, alimentación compulsiva u otros comportamientos adictivos. Descubre cuándo comenzar una y cómo hacer que sea exitosa.



Escrito por personal de Mayo Clinic

Ayudar a un ser querido que lucha contra cualquier tipo de adicción es un verdadero reto. A veces, una conversación directa y de corazón puede iniciar el camino hacia la recuperación.

Pero cuando se trata de adicciones, la persona que tiene el problema lucha para verlo y reconocerlo.

En muchos casos, se necesita un método más enfocado. Quizás sea necesario que te unas a otros y tomen medidas con una intervención formal.

Los siguientes son ejemplos de adicciones que pueden justificar una intervención:

- ***Alcoholismo***
- ***Abuso de medicamentos prescritos.***
- ***Abuso de drogas ilegales.***
- ***Alimentación compulsiva.***
- ***Adicción al juego.***

Las personas que luchan con las adicciones a menudo lo niegan y no están dispuestas a buscar tratamiento. Quizás no reconozcan los efectos negativos que su comportamiento tiene sobre ellos o los otros.

Una intervención le ofrece a tu ser querido una oportunidad estructurada para cambiar antes de que las cosas empeoren y puede motivarlo a buscar o a aceptar ayuda.

Una intervención es un proceso cuidadosamente planeado que puede realizar la familia y los amigos, con el consejo de un médico o un profesional como un consejero certificado de drogas y alcohol, o dirigido por un profesional de las intervenciones (interventor). A veces incluye a colegas, miembros del clero u otras personas que se preocupan por la situación de la persona que enfrenta la adicción.

Durante la intervención, estas personas se reúnen para confrontar a la persona acerca de las consecuencias de la adicción y le piden que acepte un tratamiento. La intervención:

- *Ofrece ejemplos específicos de los comportamientos dañinos y su impacto sobre el adicto y sus seres queridos;*
- *Proporciona un plan de tratamiento organizado con anterioridad que tiene etapas, metas y lineamientos claros;*
- *Exterioriza lo que cada persona hará si un ser querido se niega a recibir tratamiento;*

Por lo general, las intervenciones tienen las siguientes etapas:

1. **Hacer un plan.** Un miembro de la familia o un amigo propone la intervención y se forma un grupo de planeamiento. Es mejor consultar a un consejero profesional calificado, a un especialista de las adicciones, a un psicólogo, a un consejero de salud mental, a un trabajador social o a un interventor para que te ayude a organizar una intervención efectiva. Una intervención suele tener una gran carga emocional y puede causar enojo, resentimiento o una sensación de traición.
2. **Reunir información.** Los miembros del grupo descubren el grado del problema del ser querido e investigan su afección y los programas de tratamiento. El grupo puede comenzar a hacer arreglos para inscribir al ser querido en un programa de tratamiento.
3. **Formar el equipo de intervención.** El grupo de planeamiento forma el equipo que participará de forma personal en la intervención. Los miembros del equipo acuerdan una fecha y un lugar para trabajar juntos y para presentar un mensaje coherente y ensayado y un plan estructurado. A menudo, los miembros del equipo que no son familiares ayudan a enfocar la discusión sobre los hechos del problema y las soluciones compartidas y no en las respuestas emocionales fuertes. No dejes que tu ser querido sepa lo que estás haciendo hasta el día de la intervención.
4. **Decidir sobre las consecuencias específicas.** Si tu ser querido no acepta el tratamiento, cada miembro del equipo debe decidir qué acción tomará. Algunos ejemplos son pedirle al ser querido que se mude o no permitir el contacto con los niños.

5. **Hacer notas acerca de lo que se va a decir.** Cada miembro del equipo de la intervención describe incidentes específicos en los cuales la adicción causó problemas, como inconvenientes emocionales o financieros. Hablen del daño que genera el comportamiento del ser querido y al mismo tiempo expresen su preocupación y expectativas de que pueda cambiar. Tu ser querido no podrá discutir con los hechos o con las respuestas emocionales que ocasiona el problema. Por ejemplo, comienza diciendo "me sentí molesto y herido cuando bebiste..."
6. **Tener una reunión de intervención.** Sin saber el motivo, se invita al ser querido al lugar de la intervención. Los miembros del equipo central se turnan para expresar sus preocupaciones y sentimientos. Se presenta al ser querido una opción de tratamiento y se le pide que la acepte en ese momento. Cada uno de los miembros del equipo dirá qué cambios hará si el adicto no acepta el plan. No propongas una consecuencia que no podrás cumplir.
7. **Realizar seguimiento.** La participación de un cónyuge, de miembros de la familia o de otros es muy importante para ayudar a alguien con adicciones a permanecer en el tratamiento y evitar las recaídas. Esto puede incluir cambios en los patrones de la vida diaria que hagan más fácil evitar el comportamiento destructivo, ofrecimientos de tu parte para participar en las consultas con el ser querido, buscar tu propio terapeuta y respaldo de recuperación, y saber qué hacer si hay una recaída.

Para que funcione bien, la intervención se debe planear con mucho cuidado. Una intervención mal organizada puede empeorar la situación, tu ser querido puede sentirse atacado y aislarse o resistirse más al tratamiento.

Para organizar una intervención efectiva, puede ser útil consultar con un profesional de las adicciones, como un consejero de abuso de drogas y alcohol, un trabajador social, un psicólogo, un psiquiatra o un interventor. Un profesional del consumo de sustancias o de adicciones tendrá en cuenta las circunstancias particulares de tu ser querido, planteará la mejor forma de acercarse, y te guiará acerca de los tipos de tratamiento y del plan de seguimiento que funcionen mejor.

A menudo, las intervenciones se hacen sin un especialista de intervención, pero es preferible que esté presente. A veces, las intervenciones ocurren en la consulta al profesional. **En los siguientes casos, puede ser útil contar con un profesional en la intervención para no perder el hilo si tú ser querido:**

- **Tiene antecedentes de enfermedad mental grave.**
- **Tiene antecedentes de violencia.**
- **Tuvo comportamiento suicida o habló de suicidio recientemente.**
- **Podría consumir varias sustancias que alteran el humor.**

Es de especial importancia consultar a un profesional de intervenciones si sospechas que tu ser querido reaccionará con violencia o de manera autodestructiva.

Un equipo de intervención incluye de cuatro a seis personas que son importantes en la vida de tu ser querido. El especialista de la intervención puede ayudar a determinar la cantidad adecuada de participantes del equipo. Pueden ser personas que el miembro de tu familia o tu amigo quiera, respete, admire, de quien dependa o con quien simpatice, y el grupo puede incluir parientes adultos, colegas o líderes de la comunidad como religiosos o maestros.

No incluyas a alguien que:

- *No le agrade a tu ser querido.*
- *Tenga un problema de salud mental no tratado o abuse de alguna sustancia.*
- *Pueda arruinar la intervención.*
- *Pueda no tener la capacidad de controlarse al hablar sobre lo que se acordó en la reunión de planificación.*

Si piensas que la presencia de alguien es importante pero te preocupa que pueda causar inconvenientes en la intervención, considera la posibilidad de que esa persona escriba una pequeña carta que otra persona pueda leer en la intervención.

Según la gravedad del comportamiento o la enfermedad del ser querido, puede ser apropiado pedirle que busque apoyo en algún grupo como Alcohólicos Anónimos. A menudo, una evaluación de un profesional de las adicciones puede ayudar a determinar el nivel de gravedad del problema y a identificar opciones de tratamiento adecuadas.

Los problemas más graves podrían requerir internación en un programa estructurado, en un centro de tratamientos o en un hospital. Por ejemplo, Mayo Clinic ofrece varios servicios para adicciones y tiene un método integral por equipos para el tratamiento de las adicciones.

Si es necesario un programa de tratamiento, puede ser una buena idea comenzar a hacer los arreglos para la internación con anterioridad.

Para hacer una investigación apropiada, ten estos puntos en cuenta:

- *Pregunta a un especialista en adicciones, a un doctor o a un proveedor de cuidados de salud mental de confianza cuál es el mejor método de tratamiento para tu ser querido y qué recomendaciones tiene acerca de los programas.*
- *Ponte en contacto con organizaciones nacionales, grupos de apoyo en línea o clínicas locales para ver programas de tratamiento u obtener consejos.*
- *Descubre si tu plan de seguro de salud cubre el programa de tratamiento que estás considerando.*
- *Pregunta cuáles son los pasos a seguir para la admisión, como una consulta de evaluación, certificación previa del seguro y si hay una lista de espera.*
- *Ten cuidado con los centros de tratamiento que prometen soluciones rápidas y evita los programas que usan métodos o tratamientos poco comunes o que parezcan dañinos.*

- ***Si el programa necesita traslados, haz los arreglos con tiempo, y considera tener una maleta lista para tu ser querido.***

Ten en cuenta que el problema de tu ser querido incluye emociones intensas. El proceso de organizar la intervención y la intervención en sí misma pueden causar conflictos, enojos y resentimiento entre los miembros de la familia y amigos que saben que un ser querido necesita ayuda. Para ayudar a que la intervención sea exitosa haz lo siguiente:

- ***No hagas una intervención repentina.*** Puede llevar varias semanas organizar una intervención efectiva. Sin embargo, no la hagas demasiado elaborada ya que puede ser difícil que los demás la sigan.
- ***Planea el momento de la intervención.*** Asegúrate de elegir una fecha y una hora en las cuales el adicto no esté bajo la influencia de alcohol o drogas.
- ***Haz tu tarea.*** Investiga acerca de la adicción o el abuso de sustancias de tu ser querido para entenderlos bien.
- ***Designa a una sola persona para que sea el intermediario.*** Tener un punto de contacto para todos los miembros del equipo te ayudará a comunicarte y a mantenerte en el tema.
- ***Comparte la información.*** Asegúrate de que cada miembro del equipo tenga la misma información acerca de la adicción de tu ser querido y de la intervención para estar de acuerdo. Ten reuniones o llamadas de conferencia para compartir lo nuevo y para acordar la presentación de un equipo unido.
- ***Ensayo lo que van a hacer.*** En el ensayo decidirás en qué momento hablará cada uno, dónde estarán sentados y otros detalles para que no haya confusiones en la intervención real con el ser querido.
- ***Anticipa las objeciones del ser querido.*** Prepara respuestas tranquilas y racionales para cada motivo que el adicto tenga para evitar el tratamiento o evadir la responsabilidad de su comportamiento. Ofrece a tu ser querido el respaldo necesario para que acepte el tratamiento, por ejemplo, haciendo los arreglos para el cuidado de los niños o acompañándolo a las sesiones de terapia.
- ***Evita la confrontación.*** Enfrenta a tu ser querido con amor, respeto, apoyo y preocupación, no con enojo. Sé honesto pero no uses la intervención como una excusa para atacar de manera hostil. Evita los insultos y las acusaciones violentas.
- ***Permanece en el tema durante la intervención.*** Al alejarse del tema, la intervención puede arruinarse, los resultados positivos quizás no lleguen al ser querido y, así, pueden empeorar las tensiones familiares. Prepárate para estar en calma frente a las acusaciones del ser querido, a su dolor o a su enojo que a veces tiene el fin de cambiar el tema de la conversación.
- ***Pide una decisión inmediata.*** No le des al ser querido tiempo para pensar sobre aceptar o no el tratamiento, aún si pide algunos días para pensar. Al hacerlo, le permites continuar negando el problema, esconderse o caer en la adicción de manera

dramática. Prepárate para que tu ser querido se evalúe para comenzar el tratamiento de inmediato si está de acuerdo con el plan.

Desafortunadamente, no todas las intervenciones tienen éxito. En algunos casos, tu ser querido puede rechazar el plan de tratamiento. El adicto puede enfadarse, insistir en que no necesita ayuda o puede resentirse y acusarte de traicionarlo o de ser hipócrita.

Prepárate emocionalmente para estas situaciones y mantén las esperanzas de que vengan cambios positivos. Si tu ser querido no acepta el tratamiento, prepárate para continuar con los cambios que presentaste.

A menudo, los niños, parejas, hermanos y padres sufren el abuso, la violencia, las amenazas y la carga emocional causada por los problemas de alcoholismo y drogadicción. No se puede controlar el comportamiento de un adicto. Sin embargo, sí tienes el poder de retirarte, y a los niños, de una situación destructiva.

Aún si la intervención no funciona, tú y las otras personas que son parte de la vida de tu ser querido pueden hacer cambios para ayudar. Pide a los demás que no fomenten el ciclo destructivo de comportamiento y que tomen medidas para incentivar cambios positivos en el adicto.

References

1. Intervention — Tips and guidelines. National Council on Alcoholism and Drug Dependence. <http://www.ncadd.org/index.php/for-friends-and-family/intervention>. Accessed May 19, 2014.
2. Webb TL, et al. Using theories of behaviour change to inform interventions for addictive behaviors. *Addiction*. 2010;105:1879.
3. How to prepare for a drug intervention with your teenager. The Partnership for Drug-Free Kids. <http://www.drugfree.org/how-to-prepare-for-a-drug-intervention-with-your-teenager/>. Accessed May 21, 2014.
4. Alcohol and drug addiction happens in the best of families. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <http://store.samhsa.gov/product/Alcohol-and-Drug-Addiction-Happens-in-the-Best-of-Families/SMA12-4159>. Accessed July 3, 2014.
5. Schneekloth TD (expert opinion). Mayo Clinic, Rochester, Minn. June 28, 2014.

Original article: <http://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>

Mayo Clinic Footer

© 1998-2017 Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

<http://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>