

Este apartado forma parte del libro:

Programa de intervención por consumo de metanfetamina tipo cristal (PIMEC)

*Kalina Isela Martínez Martínez
Marielena Eudave Patiño
Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Lorenia Robles Villarreal
Raúl Martín del Campo
(Coordinadores)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

Número de edición: Primera edición electrónica

Editorial(es):

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

País: México

Año: 2025

Páginas: 209 pp.

Formato: PDF

ISBN: 978-607-2638-88-4

DOI:

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-2638-88-4>

Licencia CC:



Disponible en:

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/370>

Prevención de recaídas de consumo de cristal

Diego Hernández Trejo
Edith Gabriela Tovar Preciado
Kalina Isela Martínez Martínez

Introducción

Las recaídas se refieren al regreso a patrones de uso problemático después de un periodo de abstinencia o tratamiento. Una recaída puede suceder durante la recuperación del proceso de adicción o después de un tiempo de abstinencia, y puede pasar en una sola ocasión o prolongarse por un periodo, con varios eventos de consumo. A menudo, la recaída ocurre cuando una persona no tiene las habilidades para afrontar una situación tentadora, por lo que trabajar en las recaídas es esencial para el proceso de tratamiento, en especial por el consumo de cristal, ya que las recaídas suelen ser más comunes que en otro tipo de sustancias. Es importante tener en claro que una recaída no es un fracaso, sino un reto que se puede superar y del que se puede aprender.

Objetivo

Brindar información general acerca de las recaídas y del papel que desempeñan en el proceso de cambio del consumo problemático del cristal.

Beneficios

Conocer información relacionada con las recaídas en el consumo de cristal y las posibles situaciones que podrían detonarlas ayudará a la persona que consume a:

- Identificar momentos que podrían ser de riesgo de consumo.
- Obtener nuevas y diferentes habilidades para afrontar situaciones que podrían provocar una recaída.
- Compartir esta información con amigos y familiares que puedan acompañar a la persona en momentos difíciles.

¡Disminuir la posibilidad de recaer!

Puntos clave para disminuir recaídas:

- Haz una evaluación inicial, una intermedia y una final para conocer las necesidades y progresos de la persona. Evaluar permite saber los diferentes elementos que pueden estar causando conflicto, pues, a pesar de que el consumo de cristal es una problemática común en la actualidad, no todas las personas que lo consumen son iguales. Evaluar nos ayuda a personalizar la intervención para mejorar su efectividad.
- No te enfoques sólo en la abstinencia, recuerda que los problemas con el consumo de sustancias suelen estar relacionados con la falta de habilidades para manejar el deseo por la sustancia, las emociones y las situaciones detonantes de consumo, por lo que un tratamiento eficaz provee a la persona de las habilidades que requiere para afrontar de mejor manera dichas situaciones. Trabajar distintas habilidades al final ayudará a lograr la deseada abstinencia.
- Promueve el diálogo acerca de una posible recaída antes de finalizar el proceso de tratamiento, esto te permitirá planear estrategias y trabajar las habilidades necesarias para afrontarla. Pregunta a la persona acerca de recaídas pasadas, analicen los elementos relacionados y reflexionen acerca de lo que ha aprendido de estas experiencias.

Datos importantes sobre las recaídas:

- Hablar de recaídas **no** provoca que la persona se predispone y tenga una recaída. La evidencia nos muestra que el proceso de cambio hacia la abstinencia implica transitar por diferentes etapas, y la recaída es una constante en la mayoría de los casos, que tiene la función de ayudar a consolidar aprendizajes. Por lo tanto, dialogar acerca de la misma puede ayudar a la persona a superarla de manera más efectiva y a no considerarla un fracaso que le impida cumplir con su meta.
- El tratamiento no solamente se debe enfocar en la abstinencia. Si bien, el objetivo final es la abstinencia, hay que recordar que el consumo de sustancias depende de muchos factores, por lo que una persona que tiene problemas con el consumo de cristal requiere de habilidades para gestionar situaciones o emociones que regularmente maneja mediante el consumo. Por ende, debemos tener objetivos más amplios que impacten en la salud mental, física y social de la persona, y no limitarnos exclusivamente a alcanzar la abstinencia como única meta.

Invitación para aplicar las técnicas

Ya conoces la importancia de tratar el tema de las recaídas y su prevención dentro de un tratamiento que busque la abstinencia o la reducción del consumo de cristal. Recuerda que las recaídas son oportunidades de aprendizaje y no significan que la persona sea incapaz de modificar su consumo, sino que reflejan la complejidad de esta problemática. Te invitamos a incluir en el tratamiento un par de sesiones para trabajar el tema de las recaídas.