PREVENÇIÓN DE RECAÍDAS



Mtra. Claudia I. Sánchez García



RECAÍDA

Recaída Consumo:

Implica que la persona vuelve a consumir la sustancia de la que se había abstenido, ya sea de manera ocasional o habitual.

Recaída Conductual:

En el caso de adicciones no relacionadas con sustancias (como el juego o la comida), también se puede hablar de recaída cuando la persona vuelve a comportamientos adictivos



RECAÍDAS EN LAS ADICCIONES

Una recaída, en el contexto de las adicciones, se refiere al retorno al consumo de una sustancia o a la conducta adictiva después de un período de abstinencia o recuperación.

Es un fenómeno común en el proceso de tratamiento de adicciones y puede ocurrir por diversas razones.





Es importante que las personas en tratamiento comprendan la naturaleza de su adicción, los factores desencadenantes y las señales de advertencia de una posible recaída.

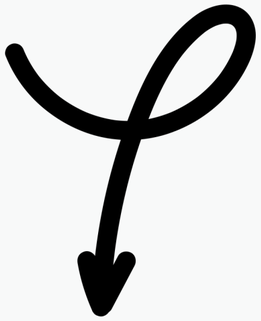


FACTORES DE RIESGO PARA RECAÍDA



Identificación de factores desencadenantes





Importancia de reconocer estos factores



FACTORES DE RIESGO PARA RECAÍDA



Entornos sociales



Presión de pares.



Estrés emocional



Problemas de salud mental



ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Educación sobre la adicción

Comprender la naturaleza de la adicción.



Desarrollo de habilidades de afrontamiento



Técnicas para manejar el estrés y las emociones

Identificación de desencadenantes

Reconocer situaciones y emociones que pueden llevar a recaídas



Planificación de crisis

Tener un plan claro para enfrentar tentaciones.





APOYO CONTINUO



01

Importancia de grupos de apoyo (AA, NA).



02

Rol de la familia y amigos en el proceso de recuperación



03

Recursos disponibles en México (líneas de ayuda, centros de rehabilitación)



PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN EN MÉXICO

Estas organizaciones son solo algunos ejemplos de los muchos esfuerzos que se realizan en México para apoyar a las personas con problemas de adicción y prevenir recaídas

1.- Alcohólicos Anónimos (AA): Esta organización ofrece un programa de 12 pasos para ayudar a las personas a recuperarse de la adicción al alcohol. Sus reuniones son un espacio de apoyo y comprensión, donde los miembros comparten sus experiencias y estrategias para evitar recaídas.

2. Narcóticos Anónimos (NA): Similar a AA, NA se enfoca en ayudar a personas con adicciones a drogas. Ofrecen reuniones y un programa de 12 pasos que promueve la recuperación y la prevención de recaídas.

3. Centro de Integración Juvenil (CIJ): Esta organización se dedica a la prevención y tratamiento de adicciones en jóvenes y adultos. Ofrecen programas de prevención, tratamiento y reinserción social, así como talleres y actividades educativas.

4. SAPTEL (Servicio de Apoyo Psicológico a Distancia): Ofrecen apoyo psicológico y emocional a personas con problemas de adicción. Su enfoque incluye la prevención de recaídas a través de la atención psicológica y el acompañamiento. **Tel :(55) 5259-8121 Servicio gratuito 24 horas**

PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN EN MÉXICO

5. Fundación A.C. "Caminando a la Libertad": Esta organización trabaja en la rehabilitación y reinserción social de personas con adicciones. Ofrecen programas de tratamiento y prevención de recaídas, así como apoyo emocional y social.

6. Centro de Tratamiento y Prevención de Adicciones (CTPA): Ofrecen servicios de tratamiento y prevención de adicciones, incluyendo programas específicos para la prevención de recaídas y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento.

7. Red Nacional de Consejeros en Adicciones (RENCA): Esta red agrupa a profesionales y consejeros que trabajan en el ámbito de las adicciones, promoviendo la capacitación y el intercambio de experiencias para mejorar la prevención y el tratamiento.

8. Asociación Mexicana de Adicciones (AMA): Se dedica a la promoción de la salud y la prevención de adicciones, ofreciendo recursos y programas para ayudar a las personas a mantenerse en recuperación y evitar recaídas.

La recaída no significa que el tratamiento haya fracasado, sino que es parte del proceso de recuperación.

- Es fundamental aprender de la experiencia para fortalecer la recuperación.
- Comprender las causas y señales de advertencia de una recaída puede ayudar a las personas a estar mejor preparadas para enfrentarlas.
- Aprender a manejar el estrés y las emociones de manera saludable.
- Mantener conexiones con grupos de apoyo y personas que entienden el proceso de recuperación.
- Tener un plan claro sobre qué hacer si se siente la tentación de recaer.



una recaída es un desafío común en el camino hacia la recuperación de las adicciones, pero con el apoyo adecuado y estrategias efectivas, es posible superarla y continuar avanzando en el proceso de sanación.....

Gracias

