

INTRODUCCIÓN

Guía para ayudar a las personas a dejar de usar alcohol, tabaco y otras drogas

Esta guía tiene dos objetivos: En primer lugar, ofrecer información esencial a aquéllos que están ayudando a otras personas a dejar de usar alcohol, tabaco y otras drogas y, en segundo lugar, colaborar con el clero en la organización de ayuda para los consumidores de estas sustancias. Para referirnos a aquéllos que están colaborando estrechamente con una persona para que deje de usar alcohol o drogas usaremos el término proveedor de cuidados. En ocasiones el miembro del clero podría optar por ser el único proveedor de cuidados. Sin embargo, el clero también puede invitar a otros proveedores de cuidados a que brinden ayuda. Idealmente, un proveedor de cuidados posee buen juicio, buenas habilidades de relaciones humanas, espiritualidad y la capacidad de brindar apoyo. Un proveedor de cuidados puede ser un miembro de la congregación o un familiar. Para los fines de esta Guía, el término “drogas” abarca sustancias tales como: tabaco, marihuana, anfetaminas/metanfetaminas, cocaína, inhalantes, heroína, abuso de medicamentos vendidos sin receta, abuso de medicamentos con receta o cualquier otra sustancia que se utilice para alcanzar un estado de euforia. Los pasos que se proponen en esta guía se pueden completar al ritmo que resulte más conveniente.

El uso de alcohol y drogas normalmente se desarrolla siguiendo una escala o continuo. Hay quienes experimentan con estas sustancias debido a la curiosidad o a la presión que ejercen sus compañeros; quienes las usan con frecuencia y se encuentran en el proceso de desarrollar una dependencia y, finalmente; aquéllos que han desarrollado una dependencia y que pueden ser adictos. Los que ayudan a otros a dejar de usar alcohol o drogas tendrán que adaptar los pasos de esta guía según las necesidades y el grado de uso del consumidor. Cada vez que exista un uso serio o dependencia del alcohol o de las drogas, los miembros del clero deberán enviar al consumidor a un consejero profesional..

La guía se divide en tres partes. En primer lugar, hay una **Lista de verificación para el clero**. Se trata de una lista simple de objetivos para ayudar al clero a controlar el progreso del proveedor de cuidados en el cumplimiento de los pasos de esta guía. En segundo lugar, hay una **Guía para proveedores de cuidados**. Esta guía brinda los pasos y la información necesaria para que un proveedor de cuidados ayude a otra persona a dejar de usar el alcohol y las drogas. La última sección es el **Apéndice**. El Apéndice contiene los recursos para el proveedor de cuidados, entre los que se cuentan: Principios para entrevistas, Documentos auxiliares, el artículo “Vicio o Libertad” de Russell M. Nelson y una Lista de recursos.

ADVERTENCIA

SI SOSPECHA QUE OCURRE CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES COSAS:
ABUSO O NEGLIGENCIA INFANTIL, EXPLOTACIÓN DE INCAPACITADOS
O PERSONAS ADULTAS O CUALQUIER AMENAZA QUE PUEDA
CAUSARLE DAÑO A USTED O A OTRAS PERSONAS, CONSULTE CON LOS
LÍDERES ESPIRITUALES A CARGO DE LA SUPERVISIÓN E
INFORME A LAS AUTORIDADES LEGALES.

Guía Para Ayudar A Las Personas A Dejar De Usar Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

Sugerencias Basadas en Principios Espirituales

INDÍCE

Introducción	1
Índice	2
Lista de verificación para el clero	3
Guía para los proveedores de cuidados	
Paso 1 Comprensión del problema	5
Paso 2 Desarrollo de un plan de recuperación personal	11
Paso 3 Ayuda permanente para fortalecer la recuperación	17
Paso 4 Qué hacer cuando no hay progreso	19
Apéndice	
Principios para entrevistas	22
Documentos auxiliares	23
Discurso de Russell M. Nelson: “Vicio o libertad”	29

Lista de verificación para el clero

Cómo trabajar con un proveedor de cuidados

Determinar cuáles son las necesidades de la persona.

Si existe alguna indicación del uso de alcohol, tabaco u otras drogas, siga con el próximo paso.

Decida cuál es el papel del clero.

Decida cuál es el grado de compromiso que debería tener el clero. Se pueden asignar proveedores de cuidados para que ayuden al clero con el cumplimiento de los pasos de esta Guía. Controle el progreso de los proveedores de cuidados aplicando la siguiente lista de verificación. Si el clero será el único proveedor de cuidados, la lista de verificación se puede adaptar para uso personal.

Reúnase con el proveedor de cuidados.

Enséñele al proveedor de cuidados a ayudar a la persona a dejar de usar alcohol o drogas con la ayuda de esta Guía.

Entréguele al proveedor de cuidados una copia de esta guía.

Indíquelo al proveedor de cuidados que lea esta Guía y que siga los pasos que se describen en la sección Guía para proveedores de cuidados.

Establezca un horario de reunión habitual para el miembro del clero y el proveedor de cuidados asignado.

Informe a la persona que tiene el problema de uso de alcohol, tabaco o drogas acerca del proveedor de cuidados asignado.

Infórmele a la persona que el proveedor de cuidados colaborará con el clero. La participación personal del clero se determinará según las necesidades de la persona.

Realice un seguimiento junto con el proveedor de cuidados asignado aplicando los siguientes pasos:

Paso 1: Comprensión de lo que son el alcohol, el tabaco y otras drogas.

¿Se le ha enseñado acerca de la naturaleza destructiva del alcohol y de las drogas?

*¿Se le ha entregado el documento de *Comprensión del patrón de adicción* (pág. 24)?*

¿Cuál es el nivel de uso del alcohol y de las drogas de la persona en cuestión?

¿Cuál es el grado de responsabilidad, espiritualidad y deseo de cambiar?

¿Existe algún problema relacionado como, por ejemplo, enfermedad mental, que pueda requerir ayuda profesional?

Paso 2: Desarrollo de un plan de recuperación personal.

*¿Ha completado el consumidor la *Planilla de consecuencias* (pág. 26) y la ha revisado con el proveedor de cuidados?*

*¿Ha completado el consumidor la *Planilla para abandonar el uso del alcohol, tabaco y otras drogas* (pág. 27) y la ha revisado con el proveedor de cuidados? ¿Se ha eliminado el acceso al alcohol, tabaco y otras drogas?*

¿Se le ha enseñado cuál es el propósito sagrado del cuerpo humano?

*¿Ha estudiado el consumidor los materiales seleccionados en la tabla *Información sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas* (pág. 7)?*

- ¿Se ha reunido el consumidor con el clero para completar los pasos que conducen al arrepentimiento?
- ¿Se le ha brindado educación y apoyo a la familia del consumidor?
- ¿Ha completado el consumidor la *Planilla de control de provocaciones y tentaciones* (pág. 28) y la ha revisado con el proveedor de cuidados?
- ¿Se ha evaluado el compromiso con los grupos de apoyo de Servicios Familiares SUD y otros grupos de apoyo de la comunidad?

Paso 3: Ayuda permanente para fortalecer la recuperación.

- ¿Ha completado el consumidor otra *Planilla para abandonar el uso del alcohol, tabaco y otras drogas* (pág. 27) y la ha revisado con el proveedor de cuidados?
- ¿Ha completado el consumidor otro ejemplar de la *Planilla de control de provocación y tentaciones* (pág. 28) y la ha revisado junto con el proveedor de cuidados?
- ¿Ha seguido el consumidor estudiando los materiales seleccionados en la tabla *Información acerca del alcohol, tabaco y otras drogas* (pág. 7) y ha asistido a los grupos de apoyo?

Paso 4: Qué hacer cuando no hay progreso.

- ¿Ha señalado el proveedor de cuidados la responsabilidad del consumidor de alcohol y drogas por la falta de progreso?
- ¿Ha señalado el clero la responsabilidad del consumidor de alcohol y drogas por la falta de progreso?
- ¿Se han discutido las intervenciones sobre la falta de progreso con el proveedor de cuidados y la familia del consumidor de alcohol y drogas?
- Aplique la intervención seleccionada para la falta de progreso y vuelva al *Paso 3: Ayuda permanente para fortalecer la recuperación.*

Guía para los proveedores de cuidados

PASO 1: Comprensión del problema.

I. COMPRENSIÓN DE LA NATURALEZA DESTRUCTIVA DEL ALCOHOL, DEL TABACO Y DE OTRAS DROGAS

Reúname con el consumidor de alcohol o drogas en un entorno formal alejado de otras personas. Una oficina sería el entorno ideal, sin embargo, trate de ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a las necesidades del consumidor. Enséñele a la persona acerca de la naturaleza destructiva del alcohol y de las drogas.

El alcohol, el tabaco y el abuso de otras drogas atacan la integridad, la salud y la espiritualidad de una persona. El alcohol y las drogas pueden destruir personas, familias y otras relaciones. Las drogas que se abusan con mayor frecuencia incluyen: tabaco, marihuana, anfetaminas/metanfetaminas, cocaína, inhalantes, heroína, y el abuso de medicamentos vendidos con o sin receta. Los medicamentos recetados que se abusan con mayor frecuencia incluyen los tranquilizantes y los narcóticos o medicamentos para el dolor (analgésicos). Algunas sustancias que se encuentran en una casa típica, tales como la gasolina, los diluyentes de pintura (“thinner”) o los marcadores también se emplean para drogarse. Los consumidores de alcohol y drogas provienen de todos los sectores de la sociedad, pueden tener cualquier edad y pueden tener cualquier nivel de actividad en su iglesia.

El alcohol y todas las drogas son potencialmente dañinos y su uso puede acarrear consecuencias que pueden ser mortales. También existen grandes diferencias entre las personas en lo que respecta a su sensibilidad al alcohol y a diversas drogas. Mientras que una persona podría usar el alcohol o alguna droga varias veces sin sufrir ningún efecto adverso evidente, otra persona podría ser más vulnerable y experimentar una sobredosis en el primer intento. No hay ninguna manera de saber de antemano cómo va a reaccionar una persona determinada.

COMPRENSIÓN DEL PATRÓN DE ADICCIÓN

Cualquier persona puede convertirse en adicta al alcohol y a las drogas. La naturaleza poderosa del alcohol y de las drogas genera una respuesta fisiológica placentera que afecta tanto al cuerpo como a la mente. Debido a este efecto doble, es posible resultar adicto al alcohol o a las drogas tanto física como psicológicamente. Las características de la adicción pueden incluir tres fases: Placer inicial, tolerancia y adicción. (Consulte el documento sobre Comprensión del patrón de adicción en la página 24).

Pero sí uno mi voz a la de muchas otras personas en el mundo entero que advierten contra el abuso de las drogas más allá de los límites de lo recetado, y contra el consumo recreativo o social de sustancias químicas en el cual tan a menudo caen en forma inocente los mal informados. De un simple experimento considerado inofensivo, puede desencadenarse un serio vicio. De las pruebas emergen los hábitos: de los hábitos sale la dependencia; de la dependencia resulta la adicción. Sus cadenas pesan sobre la persona en forma gradual, y sus eslabones esclavizantes son demasiado pequeños para que se les perciba, hasta que llegan a ser demasiado fuertes para romperlas. Por cierto que las drogas son el “guiso” moderno por el cual se venden las almas. Ninguna familia está exenta de ese riesgo. Pero el problema va mucho más allá de las drogas más dañinas. Su uso por lo general comienza

con el cigarrillo. El tabaco y las bebidas alcohólicas contienen sustancias adictivas...a menudo, no obstante, se llega a malentender el libre albedrío. Aun cuando tenemos la libertad de escoger, una vez que hayamos adoptado ciertas decisiones, estaremos sujetos a las consecuencias que derivan de las mismas. Tenemos la libertad de habituarnos a las drogas o no, pero una vez que decidamos usar alguna sustancia que forma hábito, estamos sujetos a las consecuencias de esa decisión. Más adelante, la adicción nos coartará nuestra libertad de elección. A través de medios químicos, uno puede literalmente privarse a sí mismo de su capacidad de escoger. (Russell M. Nelson, "Vicio o Libertad", Liahona, febrero de 1989

Placer inicial. Hablando en general, el uso de alcohol y drogas provoca sensaciones físicas y psicológicas placenteras. El uso reiterado de drogas es lo que da inicio al proceso de adicción. Durante esta fase temprana, los consumidores de alcohol y drogas pueden sentir culpabilidad. Si actúan sobre la base de sus sentimientos de remordimiento y cambian su comportamiento, pueden ponerle fin al uso de alcohol o drogas. Sin embargo, si continúan consumiendo estas sustancias, el hábito se fortalece y los aspectos espirituales de su vida pierden terreno. Gradualmente, los consumidores de alcohol y drogas se sienten cada vez más insatisfechos con el efecto que experimentan, de modo que empiezan a usar dosis cada vez mayores o distintas sustancias.

Tolerancia. El uso reiterado de alcohol o drogas entorpece la conciencia y debilita la resistencia. El cuerpo en realidad se adapta al alcohol o droga que se utiliza y requiere una cantidad cada vez mayor para alcanzar el estado de euforia. Gradualmente, los consumidores de alcohol y drogas se sienten cada vez más insatisfechos con el grado de placer que experimentan, de modo que comienzan a consumir alcohol y drogas más frecuentemente, a buscar drogas más potentes o a probar distintas formas de introducir la droga en el organismo. Otro de los síntomas de la tolerancia es la justificación del consumo de alcohol y drogas. Se puede pensar que "todo el mundo lo hace" y que "no daña a nadie". Quienes tienen esta adicción mienten y minimizan la importancia de su problema ante sus seres queridos o aquellas personas que tratan de ayudarlos.

Adicción. Un tercer elemento que puede estar presente en la adicción es el aumento de la tendencia a consumir alcohol o drogas a pesar de las consecuencias negativas. En el caso del alcohol y ciertas drogas, el cuerpo desarrolla una dependencia con respecto a la sustancia y la abstinencia puede ser dolorosa y, en algunos casos, mortal. En la última fase de la adicción, la mayoría de los consumidores pierden su espiritualidad, se dan cuenta de que tienen un problema grave y se sienten incapaces de controlarlo. Es a esta etapa a la que algunos denominan como "enfermedad".

¿Qué tan rápido se puede convertir una persona en un adicto al alcohol o las drogas?

En qué momento y con qué rapidez una persona se convierte en un adicto al alcohol o las drogas depende de varios factores, entre los que se cuentan: su herencia genética, su estado mental y emocional y el tipo y la cantidad de alcohol o drogas que consume. El uso de alcohol y drogas normalmente se desarrolla siguiendo una escala o continuo. Hay quienes experimentan con estas sustancias debido a la curiosidad o presión que ejercen sus compañeros. Ellos experimentan el placer o la euforia que se siente en la primera etapa. A continuación, algunos consumidores las empiezan a usar con más frecuencia y desarrollan el aumento y la justificación del uso que se asocian con la etapa de la tolerancia. Finalmente, están aquellos que desarrollan una dependencia y se sienten incapaces de controlar este problema. Estas personas se convierten en adictos. No todas las personas que consumen alcohol o drogas atraviesan las tres etapas de la adicción.

RESUMEN

El ritmo al cual un consumidor de alcohol y drogas atraviesa por estas fases varía. No todas las personas que consumen alcohol o drogas atraviesan todas las fases del patrón de adicción. Algunos pasan por las fases de adicción más rápidamente y otros más lentamente. Las tablas tituladas Información acerca del alcohol y otras drogas e Información acerca del tabaco enumeran recursos que permiten identificar y entender el problema del alcohol y las drogas. Estos recursos pueden ser útiles para el proveedor de cuidados, el consumidor y la familia. Asígnele al consumidor una tarea de lectura de la tabla que corresponda. Revise la tarea.

INFORMACIÓN ACERCA DE LAS ENFERMEDADES MENTALES

TÍTULO	FUENTE	AUTOR
Guía Para la Recuperación y Curación de Adicciones	Sitio web: http://providentliving.org/pfw/multimedia/files/pwf/pdf/86010_AddictRecoveryGuideSP_pdf.pdf	Servicios Para La Familia SUD Tel.(52-55)5245-9122
Vicio Libertad	Liahona, enero 1989 Vaya a la pág. en el Apendice	Russell M. Nelson
Ayudaparami.info	Provee recursos para la salud mental, las adicciones y otros problemas emocionales.	Mental Health Resource Foundation
El enemigo interior	Liahona, enero 2001, 54-57 Sitio web: http://www.lde.org/churchmagazines/Jul2002Liahona002.pdf	James E. Faust
No puede sucederme a mi	Liahona, julio 2002 51-54 Sidio web: http://www.lds.org/churchmagazines/Jul2002Liahona002.pdf	James E. Faust
Preparados par afrontar lo que sea	Liahona sep. 2006,16-19 Sitio web: http://www.lds.org/churchmagazines/LI_2006_0900_Sep_Complete_26989_spa.pdf	Adam C. Olson

TÍTULO	FUENTE	AUTOR
Publicaciones en Español/ Las Preguntas más Frecuentes	Sitio web: http://www.niaaa.nih.gov/Publications/PamphletsBrochuresPosters/Spanish/ y http://www.niaaa.nih.gov/FAQs/General-/default.htm	El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAA)
Publicaciones en Español	Sitio web: http://ncadistore.samhsa.gov/CatalogNIDA/Pub_List_Spanish.aspx	National Institute of Drug Abuse (NIDA)

Una vez que haya desarrollado un panorama acerca de la seriedad del problema y de las motivaciones del consumidor de alcohol y drogas, puede ayudarlo a que comience a dejar de consumir estas sustancias..

II. DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE COMPROMISO

Los proveedores de cuidados deben dedicar bastante tiempo para hablar con el consumidor y su familia, haciéndoles preguntas que permitan desarrollar una comprensión clara del problema. Por ejemplo, puede preguntar lo siguiente acerca del uso que hacen estas personas del alcohol, tabaco y otras drogas

- ¿Cuándo comenzó el problema? ¿Con qué frecuencia hace uso de estas sustancias?
- ¿Cómo accede al alcohol y las drogas?
- ¿Se está aislando el consumidor de su familia?
- ¿Cuáles son los problemas que le han provocado el alcohol y las drogas?
- ¿Se ve obligada la persona a mentir sobre el consumo de alcohol y drogas y a ocultarlo?
- ¿Está consumiendo gradualmente cada vez más cantidad de alcohol o drogas?
- ¿Se dedica el consumidor de alcohol o drogas a robar o practica algún otro comportamiento ilegal?
- ¿Sufre el consumidor de alcohol y drogas un entorpecimiento de la conciencia y debilitamiento de la resistencia?

Signos que Indican que hay un problema con el alcohol u otras drogas. Si una persona sigue consumiendo alcohol o drogas a pesar de las consecuencias negativas, es probable que esta persona tenga un problema grave. Entre las consecuencias se incluyen: pérdida del empleo, problemas mentales, retroceso de la espiritualidad, problemas de salud o familiares. Los proveedores de cuidados pueden obtener una idea de la gravedad del problema utilizando la lista que aparece a continuación.

- *Evidencias del consumo de alcohol y drogas* como, por ejemplo, latas de cerveza o parafernalia como, por ejemplo, pipas, papeles para armar cigarrillos, etc. Un signo adicional puede ser: medicamentos recetados faltantes: especialmente narcóticos y tranquilizantes.
- *Signos que indican que se ha intentado disimular el uso de alcohol y drogas* utilizando incienso, desodorante de ambientes o perfume para ocultar el humo o los olores químicos. Entre los signos adicionales se pueden incluir: frascos de gotas para los ojos o uso reciente de enjuague bucal o mentas para el aliento.
- *Mayor reserva* con respecto a las posesiones o actividades.
- *Actos de deshonestidad, mentiras y robos.*
- *Comportamiento irresponsable* con respecto al trabajo escolar, el empleo, las finanzas y la familia.
- *Cambios en los patrones alimenticios y del sueño.*
- *Cambios en las amistades.* Relacionarse con personas que parecen ser irresponsables o reservadas.
- *Olvidarse de las cosas*, o perder momentáneamente la conciencia.
- *Tolerancia.* La necesidad de consumir cantidades cada vez más grandes de alcohol o drogas para alcanzar el estado de euforia.
- *Pérdida de control.* No poder dejar de beber o consumir drogas una vez que ha empezado.

III. DETERMINACIÓN DEL GRADO DE RESPONSABILIDAD O NEGACIÓN

Averigüe cuál es el grado de responsabilidad o negación del consumidor de alcohol y drogas formulándole preguntas y buscando inspiración acerca de lo siguiente:

- ¿Cree el consumidor que tiene un problema?
- ¿Siente remordimiento?
- ¿Desea recibir ayuda?
- ¿Se compromete a ponerle fin a esta actividad?
- ¿Tiene algún plan para dejar de consumir alcohol o drogas?
- ¿Minimiza o justifica el problema?
- ¿Se pone a la defensiva cuando se habla de su problema?
- ¿Está dispuesto a decirle la verdad a aquéllos que deben saberla?

Si los consumidores se muestran motivados para dejar de consumir alcohol o drogas, continúe con los pasos siguientes: Tranquilice a los consumidores indicándoles que pueden superar su problema si son sinceros y están dispuestos a trabajar diligentemente.

La mayoría de los consumidores de alcohol y drogas minimizan, justifican o niegan sus acciones. Si ocurre esto, tenga confianza y dedíquese a la búsqueda de la verdad. Enséñeles a los consumidores de alcohol y drogas acerca de la necesidad de ser honestos consigo mismos, con su familia y con las otras personas que deben saber la verdad.

IV. EVALUACIÓN DE LA FORTALEZA ESPIRITUAL DE LA PERSONA

Pregúntele al consumidor acerca de su relación personal con Dios y su espiritualidad. Es importante que el proveedor de cuidados se dé cuenta de si el consumidor de alcohol y drogas posee la suficiente fortaleza espiritual como para dejar el hábito. Si no existe el deseo de seguir una orientación espiritual, se deberá fortalecer la espiritualidad y motivación de la persona para cambiar. Para obtener ideas adicionales, vaya a la *página 13*, Aumento de la espiritualidad y motivación del *Paso 2 Desarrollo de un plan de recuperación personal*. Si el individuo que puede tener una enfermedad mental se niega a ir a ver al terapeuta o médico, pídale a un familiar responsable que consulte con un médico o un terapeuta acerca de los síntomas que presenta el individuo en cuestión y de las posibles recomendaciones necesarias. La lista de *Recursos profesionales* puede ser de ayuda para localizar a un terapeuta, vaya a la página.

V. VERIFICAR SI EXISTEN PROBLEMAS ASOCIADOS

El uso de alcohol y drogas se puede relacionar con otros factores como, por ejemplo, haber sido víctima de abuso físico o sexual, enfermedad mental o problemas de personalidad. Formule las preguntas cuidadosamente para determinar si existe alguna de estas condiciones.

La enfermedad mental puede aumentar los problemas de abuso de alcohol o drogas y hacer que éstos sean más difíciles de solucionar. Los proveedores de cuidados deben prestar atención a los signos enumerados en la tabla *Indicadores de enfermedad mental* que aparece a continuación.

INDICADORES DE ENFERMEDAD MENTAL

Evalúe las posibilidades de que la persona sufra una enfermedad mental prestando atención a lo siguiente:

<input type="checkbox"/> Daño causado a sí mismo, como provocarse cortes <input type="checkbox"/> Hablar sobre la posibilidad del suicidio <input type="checkbox"/> Depresión prolongada o severa <input type="checkbox"/> Problemas físicos provocados por la tensión <input type="checkbox"/> Preocupación y ansiedad permanente y sin motivo. <input type="checkbox"/> Apartarse de la familia o sociedad <input type="checkbox"/> Abuso de alcohol y drogas <input type="checkbox"/> Pensamiento confuso o desordenado <input type="checkbox"/> Alucinaciones o ideas delirantes <input type="checkbox"/> Miedos injustificados <input type="checkbox"/> Obsesiones o compulsiones <input type="checkbox"/> Emociones inadecuadas <input type="checkbox"/> Aumento o pérdida de peso rápido y sustancial <input type="checkbox"/> Dormir demasiado o demasiado poco <input type="checkbox"/> Egocentrismo excesivo <input type="checkbox"/> Pérdida de conexión con la realidad	<input type="checkbox"/> Autoimagen y perspectivas persistentemente negativas <input type="checkbox"/> Incapacidad de mantener buenas relaciones interpersonales <input type="checkbox"/> Comportamientos y creencias religiosas raros <input type="checkbox"/> Sentimientos de remordimiento y culpa excesivos. <input type="checkbox"/> Sentimientos/estados de ánimo de euforia o depresión extremos <input type="checkbox"/> Incapacidad de sentir el amor <input type="checkbox"/> Sentimientos de ira profunda <input type="checkbox"/> Incapacidad de ocuparse de las necesidades personales de uno mismo <input type="checkbox"/> Incapacidad para manejar sus responsabilidades o solucionar sus problemas en la escuela, la iglesia, el trabajo o el hogar <input type="checkbox"/> Historial previo de tratamientos o de consumo de medicación para problemas mentales
--	--

Consulte también la Guía de la Mental Health Resource Foundation titulada *Helping Individuals Cope With Mental Illness* (Cómo ayudar a las personas que sufren enfermedades mentales). “Guía para ayudar a las personas a enfrentarse a una enfermedad mental.”

Se aconseja enviar a la persona a un terapeuta profesional si se considera que existe un problema serio asociado. Incluso si se envía a los consumidores de alcohol y drogas para que reciban una terapia profesional, siga ayudándolos para que dejen de consumir estas sustancias. Siga las tareas del Paso 2 y adaptelas a las circunstancias con las que se enfrenta.

VI. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y DESARROLLO DE UN PLAN DE RECUPERACIÓN PERSONAL

Si los consumidores de alcohol y drogas se resisten a recibir ayuda o si se encuentran en un estado de negación, no pierda la confianza, ayúdelos a ser honestos y a asumir la responsabilidad de dejar de consumir estas sustancias. Cuando los consumidores de alcohol y drogas expresan motivación para cambiar, ayúdelos a entender la necesidad de desarrollar un plan para dejar de consumir estas sustancias. Obtenga su consentimiento para desarrollar un plan de recuperación personal. Consulte el *Paso 2 Desarrollo de un plan de recuperación personal*.

PASO 2: Desarrollo de un plan de recuperación personal

Reúnase con el consumidor de alcohol y drogas para examinar la siguiente información. Sobreponerse al hábito de consumir alcohol o drogas requiere un plan personalizado amplio para el cambio. Un plan claro y específico le sirve de guía al consumidor de alcohol y drogas y fortalece su confianza. El plan debe ser desarrollado por el consumidor de alcohol y drogas con la ayuda del proveedor de cuidados, un miembro de la familia o, en algunas ocasiones, un miembro del clero o un profesional. Un plan eficaz incluye enseñar los siguientes principios y conceptos, y alentar a la persona a que se comprometa con los siguientes cambios de comportamiento. El hecho de comprometerse a seguir el plan es la clave para dejar de consumir alcohol y drogas. Es posible que quienes recién comienzan a consumir alcohol y drogas no tengan que completar todas las tareas que se detallan a continuación.

I. ENSEÑANZA DE LAS CONSECUENCIAS DEL USO DE ALCOHOL, DEL TABACO Y DE OTRAS DROGAS

El consumo de alcohol y drogas en todas sus formas es destructivo y desarrolla adicción. Puede comenzar como una simple curiosidad, pero se puede convertir en un hábito que domina la vida de la persona que consume estas sustancias. El alcohol, el tabaco y las drogas destruyen la espiritualidad y disminuyen los sentimientos de autoestima. Distorsionan los patrones de pensamiento, lo que hace que sea difícil que las personas que consumen estas sustancias se den cuenta de que su comportamiento es inaceptable.

El formulario llamado *Planilla de consecuencias* es una tarea diseñada para que el consumidor de alcohol y drogas la complete. El objetivo de esta planilla es ayudar al consumidor a comprender las consecuencias negativas del uso de alcohol y drogas y las consecuencias positivas de mantener el autocontrol. Este formulario está ubicado en la sección *Documentos auxiliares*, página 26. Se pueden hacer todas las copias de esta planilla que sean necesarias. Analice la planilla cuando el consumidor de alcohol y drogas la haya completado

II. ENSEÑANZA DEL PROPÓSITO SAGRADO DE DIOS PARA EL CUERPO HUMANO

Las Escrituras declaran que el cuerpo humano es un templo. Fue el mismo Jesús el que comparó por primera vez a su cuerpo con un templo (Juan 2:21). Posteriormente, Pablo reprendió a los habitantes de Corinto, una ciudad corrupta en la que había todo tipo de lascivia e indecencia: “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es.” (1 Cor. 3:16–17).

“Lo interesante es que he escuchado a muchas personas, tanto fuera como dentro de la Iglesia, decir: “Es mi cuerpo y puedo hacer con él lo que quiero.” Desde el punto de vista de la doctrina, la respuesta correcta a una declaración como ésta es sencilla. No, su cuerpo no es suyo; Dios se lo ha prestado. Como leemos en 1 Corintios 3:16–17... Las decisiones que tomemos con respecto al uso de nuestros templos personales nos afectarán durante toda la eternidad...Nuestros cuerpos físicos son, en realidad,

templos de Dios. Por lo tanto, tanto ustedes como yo debemos considerar cuidadosamente lo que le damos a nuestro templo, cómo cubrimos nuestro templo, lo que hacemos a nuestro templo y lo que hacemos con él. Y podemos aprender varias lecciones importantes comparando los templos de la Iglesia con la calidad de templo que tienen nuestros cuerpos físicos. (David A. Bednar, "Vosotros sois el templo de Dios," Sept. de 2001, 14)"

Muchos de los consumidores de alcohol y drogas no han llegado a entender el propósito sagrado de Dios para su cuerpo. Incluso aquellas personas que han aprendido cuál es el propósito sagrado de su cuerpo, se vuelven insensibles con el uso de alcohol y drogas. Creer que el cuerpo es el templo del espíritu mejorará la capacidad de la persona para abstenerse del alcohol y las drogas.

III. DESCRIPCIÓN DE LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO NECESARIOS

El consumidor de alcohol y drogas debe comprender cuáles son los cambios de comportamiento que son necesarios. La siguiente es una lista de tareas y cambios que son necesarios para dejar de consumir alcohol y drogas.

Desahacerse de todo tipo de alcohol, tabaco y otras drogas. Todo el alcohol y las drogas deben desaparecer del hogar o se deben guardar bajo llave. Esto incluye los medicamentos de venta libre y los medicamentos recetados. Únicamente un adulto responsable debe tener acceso a los medicamentos que quedan en el hogar. Las personas que consumen estas sustancias deben suspender su uso inmediatamente. **Aquellas personas que tienen adicciones serias a los narcóticos, alcohol y otras drogas pueden requerir ayuda médica para dejar de consumir estas sustancias.** Es posible que sea necesario consultar a un médico.

Eliminar el contacto con sus amistades y evitar los lugares que están asociados con el consumo de alcohol y drogas. El consumidor debe mantenerse lejos de los lugares donde se puede consumir alcohol y drogas. Debe evitar las tiendas y los sectores de las tiendas donde se vende alcohol. Debe dejar de comunicarse con aquellas personas que venden drogas. Una persona no puede dejar de consumir alcohol o drogas si sigue manteniendo una relación con aquellas personas que siguen consumiendo estas sustancias.

Abandonar el comportamiento inadecuado asociado con el consumo de alcohol y drogas. Las personas a menudo desarrollan comportamientos para conseguir alcohol y drogas y también para ocultar el consumo de estas sustancias. Los comportamientos para conseguir alcohol o drogas pueden incluir actos inmorales, manipulación, mentiras y robo. Se deben interrumpir éstos y otros comportamientos que se puedan asociar con el consumo de estas sustancias. Los consumidores deben aceptar su responsabilidad por el consumo de alcohol y drogas y desarrollar nuevos comportamientos..

Poner en práctica el control de los pensamientos. Enséñele al consumidor de alcohol y drogas que el control de los pensamientos es fundamental para controlar los sentimientos y las acciones. Los pensamientos acerca del uso también tienden a recordarle a las personas el placer asociado con el consumo. Enséñeles a dejar de pensar inmediatamente en el alcohol y las drogas y a reemplazar estos pensamientos por pensamientos elevados, que reforzarán su autocontrol. Cuando se enfrente

a pensamientos perturbadores, la oración silenciosa y la repetición mental de uno de sus himnos favoritos puede ser de gran ayuda.

Ponga en práctica el control de los sentimientos negativos. Cuando los consumidores de alcohol y drogas se encuentran frecuentemente en un estado de ánimo negativo como, por ejemplo: depresión, aislamiento, falta de confianza en uno mismo, baja autoestima o desaliento, son más vulnerables a sucumbir ante la tentación de consumir estas sustancias como una forma de escapar de la situación negativa. Enséñeles a superar estos estados negativos lo antes posible. No importa qué tan difíciles sean los desafíos, el Padre Celestial es quien posee las soluciones y Él los ayudará a superar la situación negativa. Sin embargo, si el proveedor de cuidados considera que el consumidor de alcohol y drogas está experimentando una depresión clínica, ansiedad u otra enfermedad mental, se debe consultar a un profesional..

Complete la Planilla para abandonar el uso del alcohol, tabaco y otras drogas. El formulario titulado Planilla para abandonar el uso del alcohol, tabaco y otras drogas (pág. 24) es una tarea diseñada para que el consumidor la complete. El objetivo de esta planilla es identificar las actividades que contribuyen a causar el consumo del alcohol y las drogas y las actividades que mejorarán su vida y lo apartarán de la adicción. Las tareas y los cambios que se enumeran anteriormente se repasarán como parte de esta planilla. Analice la planilla cuando el consumidor de alcohol y drogas la haya completado.

IV. COMPROMISO DEL CONSUMIDOR PARA DEJAR DE CONSUMIR ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Enséñeles a las personas que consumen estas sustancias que es necesario que se abstengan de todo uso de alcohol y drogas. Pídeles que asuman este compromiso. Deben seguir el plan desarrollado para ellos todos los días de su vida. Si sólo se plantea como un esfuerzo a corto plazo esto dará como resultado una recaída.

“Para librarnos de las cadenas que nos atan se requiere acción. No podemos deshacernos de ellas con tan sólo desearlo. Una declaración nunca romperá las cadenas. Se requiere compromiso, autodisciplina y trabajo”. (Marvin J. Ashton, “Shake Off the Chains with Which Ye Are Bound” (Sacudíos de las cadenas con las cuales están sujetos)” Ensign, noviembre de 1986, 13)

La rapidez del progreso varía y depende de los esfuerzos y del apoyo que reciban las personas que consumen estas sustancias. Si su compromiso se debilita, el proveedor de cuidados deberá hacerle notar al consumidor su falta de esfuerzo y ayudarlo a que vuelva a asumir su compromiso. Esto se debe hacer con amor y respeto. Los consumidores de alcohol y drogas necesitan tener la certeza de que hay una esperanza para superar su problema.

V. CRECIMIENTO PERSONAL

Lo más importante para superar una adicción es el compromiso hacia el crecimiento personal. Las debilidades de la personalidad, tales como la baja autoestima, la falta de confianza, la necesidad de controlar a las otras personas y la impulsividad hacen que sea más difícil recuperarse de una adicción. Los consumidores tienen que alejarse literalmente del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. El desarrollo de las virtudes, tales como la paz emocional, la autoestima,

la amplitud de criterio, la honestidad, el coraje y la igualdad con las otras personas es fundamental para superar y mantener el control sobre la adicción. Ayude a los consumidores a adoptar un estilo de vida saludable. Recomiéndeles que hagan ejercicio, se alimenten correctamente, que adopten pasatiempos sanos y eviten otros comportamientos adictivos.

Enséñele a las personas que consumen alcohol y drogas que siempre deben recordar que todos tenemos un valor muy grande para el Padre Celestial. El libro de Doctrina y Convenios 18:10 aconseja: “Recordad que el valor de las almas es grande a la vista de Dios.” Nuestro Padre Celestial ama a todos sus hijos. Mosíah 27:4 afirma: “...*que todo hombre estimara a su prójimo como a sí mismo.*” Para que logren una sana autoestima y confianza, es importante ayudarlos a que comprendan su igualdad y valor divino. Cuando una persona se siente bien consigo misma, siente mayor deseo por lograr el dominio de sí mismo.

VI. AUMENTO DE LA ESPIRITUALIDAD Y LA MOTIVACIÓN

Una relación estrecha con el Padre Celestial es la mayor fuente de fortaleza para que una persona que consume alcohol y drogas deje el hábito. Las personas que consumen alcohol y drogas deben arrepentirse para obtener la fortaleza espiritual y las bendiciones necesarias para superar el problema. El aumento de la espiritualidad aumenta la motivación. Las siguientes son algunas formas de aumentar la espiritualidad:

- Trabajar junto con el clero para completar los pasos que conducen al arrepentimiento.
- La oración y el ayuno sinceros.
- El estudio permanente de las Escrituras.
- La meditación.
- La asistencia regular a la iglesia.
- El servir a las otras personas.

Las siguientes son algunas formas de ayudar a fortalecer la motivación:

- Ayúdelos a confiar en su familia y en los grupos de apoyo de la comunidad.
- Ayúdelos a recordar que las otras personas los aman, confían en ellos y dependen de ellos.
- Refuerce sus sentimientos de valor y autoestima. Haga que las personas que consumen alcohol y drogas elaboren una lista de sus buenas cualidades y que la lean a menudo.
- Ayúdelos a alcanzar pequeños objetivos para que experimenten el sentimiento del éxito.
- Ayude a que las personas que consumen alcohol y drogas se concentren en su esfuerzo por cambiar un día a la vez.
- Ayúdelos a vencer el miedo al fracaso y los sentimientos de vergüenza, que son contraproducentes.

VII. RESISTENCIA A LA PROVOCACIÓN Y LAS TENTACIONES

Enséñeles a los consumidores a reconocer las tentaciones y las provocaciones que los conducen al consumo de alcohol y drogas. Ayude a los consumidores a desarrollar un plan de acción específico para controlar las tentaciones y las provocaciones. Las tentaciones y las provocaciones son variadas y su influencia potencial pueden variar con el tiempo. Algunos ejemplos de tentaciones y provocaciones son los siguientes: pensamientos negativos acerca de uno mismo, estados de ánimo negativos, experiencias o relaciones emocionalmente dolorosas con otras personas, recuerdos de experiencias sexuales inapropiadas pasadas y conversaciones inadecuadas.

El formulario titulado *Planilla de control de provocación y tentaciones* es una tarea diseñada para que el consumidor de alcohol y drogas la complete. El objetivo de esta planilla es ayudar

al consumidor a identificar las provocaciones y las tentaciones y a desarrollar soluciones para resistirse a ellas. El consumidor de alcohol y drogas deberá revisarla con frecuencia y seguirla al pie de la letra. Con el tiempo, deberá actualizarla para que le siga siendo útil. Este formulario está ubicado en la sección *Documentos auxiliares*, página 25. Se pueden hacer todas las copias de esta planilla que sean necesarias. Analice la planilla cuando el consumidor de alcohol y drogas la haya completado.

VIII. ESTUDIO DE MATERIALES IMPRESOS

Hay muchos libros y artículos que sirven para comprender y superar la adicción al alcohol y las drogas. Los consumidores de alcohol y drogas deben estudiar constantemente los buenos recursos para que los ayuden a superar su problema. Recomiende a las personas que consumen alcohol y drogas que estudien estos recursos. El estudio diligente de las Escrituras fortalecerá la capacidad de los consumidores para abandonar el hábito. La publicación de los Servicios Familiares SUD "*Guía para la recuperación y curación de adicciones*" es un recurso excelente. Esta guía sigue el modelo de recuperación de doce pasos y es uno de los documentos principales de los Programas de recuperación de las adicciones de los Servicios Familiares SUD. En la página 7 hay una lista de los materiales de lectura adicionales, en las tablas *Información acerca del alcohol y otras drogas* y *Información acerca del tabaco*.

IX. FORTALECIMIENTO DEL GRUPO DE APOYO FAMILIAR

Idealmente, la familia es la mejor fuente de apoyo. Sin embargo, en algunos casos es posible que la persona que consume alcohol o drogas no tenga familiares a quienes recurrir. Un grupo de apoyo puede incluir al cónyuge, la familia, los amigos, el proveedor de cuidados, el clero y otros miembros de la iglesia. El objetivo de un grupo de apoyo es compartir ideas con respecto a la forma de resolver el problema, exhortar a la persona que consume estas sustancias para que mantenga la motivación, fortalecer el sentido de responsabilidad de la persona que consume estas sustancias y señalar las consecuencias de la falta de progreso. El secreto y el aislamiento promovidos por el hábito del consumo de alcohol y drogas se ven reducidos cuando el grupo de apoyo desempeña un papel activo en la vida de la persona que consume estas sustancias. Solicite permiso para ponerse en contacto con el cónyuge, los padres u otras personas que puedan estar dispuestas a participar en el grupo de apoyo. Es posible que algunas de estas personas también puedan ayudar a desarrollar el grupo de apoyo. Posteriormente, haga las invitaciones. Si el consumidor de alcohol y drogas no desea que se involucren otras personas, tranquilícelo.

Enséñele que las personas que sufren de adicción hacen mayores progresos cuando sus cónyuges u otras personas los ayudan. Suministre a los miembros del grupo de apoyo una copia del documento *Comprensión del patrón de adicción* de la página 22. Aquellas personas que están ayudando al consumidor de alcohol y drogas deben mantenerse unidos a través de una estrecha comunicación. Asígneles a los miembros del grupo de apoyo una tarea de lectura de las tablas *Información acerca del alcohol y otras drogas* e *Información acerca del tabaco* que aparecen en la página 7.

Además, a los familiares les puede servir la lectura del material que se ha escrito para el consumidor de alcohol y drogas. También pueden resultarles de ayuda las visitas personales del proveedor de cuidados o profesional, que los ayudarán a mantenerse positivos y concentrados. A menudo, los cónyuges y padres necesitan un apoyo especial debido a los sentimientos de dolor que experimentan. Ayúdelos a evitar que se culpen a sí mismos, se sientan inadecuados, sientan temor

o pierdan la esperanza. Asegúrele al cónyuge y a los otros miembros de la familia que ellos no son la causa del problema. Ayúdelos a sanar los sentimientos dolorosos y a resolver los problemas a los que se enfrentan. Entonces los esfuerzos de la familia podrán dirigirse a brindar ayuda a la persona que sufre el problema de alcohol y drogas. Pregúnteles a los miembros del grupo de apoyo acerca del progreso del consumidor en su abandono del hábito del consumo de alcohol y drogas.

X. ALIENTE EL COMPROMISO CON LOS GRUPOS DE APOYO DE LA COMUNIDAD

A las personas que consumen alcohol y drogas también les puede resultar beneficioso participar en grupos de apoyo de la comunidad basados en la espiritualidad como, por ejemplo, “Grupos de apoyo de 12 pasos”. Estos grupos de apoyo comunitarios pueden brindar un conocimiento interior adicional debido a los problemas comunes y la búsqueda de soluciones. Si decide participar en un “Grupo de apoyo de 12 pasos”, evalúe su utilidad formulando preguntas acerca de sus objetivos y prácticas. Los grupos de apoyo de la comunidad no son adecuados para los consumidores principiantes.

Los Grupos de apoyo de 12 pasos de la comunidad que ayudan a los consumidores de alcohol y drogas a dejar de consumir estas sustancias incluyen: *Alcohólicos Anónimos (A.A.)*, y *Narcóticos Anónimos (N.A.)*. *Al-Anon* y *Alateen* son Grupos de apoyo de 12 pasos para amigos y familiares de personas que abusan del alcohol y las drogas. Hay otro recurso disponibles para los miembros de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días; *Grupo de apoyo de Servicios Familiares SUD*. Estos recursos se enumeran a continuación en la tabla titulada *Grupos de apoyo*. La asistencia a los grupos de apoyo de la comunidad es gratuita. Se deben tomar precauciones para garantizar que aquellas personas que asistan a los grupos de apoyo de la comunidad mantengan su actividad en la iglesia. La asistencia a los grupos de apoyo de la comunidad no debe reemplazar su actividad en la iglesia.

GRUPOS DE APOYO

En México

Servicios Para La Familia SUD-México Sur Reuniones del programa de recuperacion de adicciones.	
Servicios Para La Familia SUD	Tel. (52-55) 5245-9122 Sitio web: http://providentliving.org/pfw/multimedia/files/pfw/pdf/95261_Mexico SouthArea_pdf.pdf
Recursos generales para audar a dejar el consumo de alcohol y otras drogas.	
Alcohólicos Anónimos (AA)	Sitio web: http://www.aamexico.org.mx/ Interior de la Republica SIN Costo 01-800-216-9231 PLENITED Interior de la Rep. SIC COSTO 01-800-711-8943
Jovens Alcohólicos Anónimos 24 Hrs.	Tel. (55) 5277-7806
AL-ANON y Alateen Para familiares y amigos de alcohólicos	Sitio web: http://al-anonateen.org.mx/ Tel. 525-55-208-2170
Narcóticos Anónimos (NA)	Sitio web: http://namexico.org.mx/entrada.htm Tel. (52-55) 5264-4748 y (52-55) 5025-4550

XI. PLANIFICACIÓN DE VISITAS DE SEGUIMIENTO

Si es necesario, lleguen a un acuerdo en cuanto a un plan de visitas regulares y contactos breves. Haga que los consumidores de alcohol y drogas informen sobre lo que han logrado para eliminar el consumo de alcohol y drogas y aumentar la espiritualidad.

PASO 3: Ayuda permanente para fortalecer la recuperación

I. CONTACTO REGULAR CONTINUO

Mantenga un contacto regular con las personas que consumen alcohol y drogas y con su grupo de apoyo familiar durante todo el proceso de recuperación. Si es necesario, invite a los miembros del grupo de apoyo familiar a que colaboren con usted y con el consumidor de alcohol y drogas. Cuando el proveedor de cuidados considere que el consumidor ha completado con éxito el plan de recuperación personal, no será necesario continuar con las entrevistas regulares. La decisión de interrumpir las entrevistas regulares se basa en la inspiración y en la capacidad de la persona que consume alcohol y drogas para dejar de consumir estas sustancias.

II. SEGUIMIENTO DEL PLAN PARA DEJAR DE USAR ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

Durante cada entrevista, repase el plan personal de la persona que consume alcohol y drogas desarrollado en el *Paso 2 Desarrollo de un plan de recuperación personal*. Las siguientes preguntas pueden ayudarles a los proveedores de cuidados a controlar el progreso de las personas que consumen alcohol y drogas.

- ¿Está haciendo los cambios necesarios en su comportamiento y estilo de vida?
- ¿Está trabajando para mantener su fortaleza espiritual?
- ¿Está completando las tareas de lectura?
- ¿Mantiene contacto con su grupo de apoyo familiar?
- ¿Está estudiando y actualizando sus planillas?
- ¿Está asistiendo a las reuniones del grupo de apoyo de la comunidad que lo atiende?
- Si es necesario, ¿asiste a las sesiones de terapia con profesionales de salud mental?
- ¿Está completando cualquier otra tarea indicada por el proveedor de cuidados?
- ¿Se está reuniendo con el clero para recibir orientación espiritual?

El tiempo que se tarda en completar un plan de recuperación personal varía según la gravedad del problema y el esfuerzo realizado por la persona que consume alcohol y drogas.

- Explique las consecuencias que van a poner en práctica la familia, el proveedor de cuidados y las demás personas que intervienen en la situación si no se llevan a cabo los cambios necesarios.
- Tenga a la mano información acerca de los recursos de ayuda disponibles. (Por ejemplo, nombres, números de teléfono y citas hechas.) Si todos están de acuerdo, haga arreglos para que el individuo con la enfermedad mental comience a ver a un terapeuta o para que acuda a un servicio de apoyo inmediatamente después de que finalice la intervención.

III. CÓMO ENFRENTAR LAS RECAÍDAS

Durante el proceso de recuperación, muchas de las personas que consumen alcohol y drogas pueden sufrir una recaída y volver a los comportamientos que ya se consideraban superados. La recaída se produce cuando el consumidor de alcohol y drogas vuelve a recurrir al consumo de estas sustancias. Preste atención por si se producen recaídas y ayude a que el consumidor se vuelva a comprometer con su plan para dejar de consumir estas sustancias. Si su compromiso hacia el cambio es sólido, las recaídas sólo duran poco tiempo.

Si es necesario, haga que el consumidor se vuelva a comprometer con su plan para dejar de consumir estas sustancias completando una nueva Planilla de consecuencias, *Planilla para abandonar el uso de alcohol, tabaco y otras drogas* o la *Planilla de control de provocación y tentaciones*. Si una persona sigue consumiendo alcohol o drogas a pesar de los mejores esfuerzos del proveedor de cuidados o si el proveedor de cuidados en algún momento considera que esto es necesario, se debe considerar ayudar a las personas que consumen alcohol o drogas a que vuelvan a consultar a un profesional de salud mental o a un médico.éste sea breve. Los proveedores de cuidados deben evaluar periódicamente si necesitan reducir su participación en el caso.

IV. IMPLEMENTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

No rescate a la persona que consume alcohol y drogas de cualquier consecuencia no deseada del consumo de alcohol y drogas y de cualquier posible comportamiento ilegal relacionado con el consumo. Evalúe cuidadosamente y con espíritu de oración cualquier idea de hacer una excepción para proteger al consumidor. También adviértale a los miembros del grupo de apoyo familiar que hagan lo mismo. La persona que consume alcohol y drogas debe experimentar las consecuencias legales y naturales del consumo, incluyendo los problemas legales, familiares o financieros. Consulte el *Paso 4 Qué hacer cuando no hay progreso* para obtener ideas con respecto a la forma de intervenir.

PASO 4: Qué hacer cuando no hay progreso

I. ENFRENTAR LA FALTA DE PROGRESO

El proveedor de cuidados debe preguntarle al consumidor cómo se siente con respecto a su falta de progreso. Si es necesario, analice ejemplos específicos de incumplimiento del plan de recuperación por parte del consumidor. Evalúe las respuestas del consumidor ante la confrontación. Si el consumidor se muestra receptivo y motivado para completar el plan, siga con el plan de recuperación. Si la persona sigue consumiendo alcohol o drogas, seleccione una intervención adecuada.

II. SELECCIÓN DE LAS INTERVENCIONES ADECUADAS

Los proveedores de cuidados disponen de cuatro alternativas. Éstas son: consultar con el clero, realizar una intervención del grupo de apoyo familiar; consultar con profesionales; y referir a la persona a un profesional. Los que ayudan con el plan deben recurrir a la oración al analizar las alternativas disponibles y seleccionar la combinación más conveniente.

Consulta con el clero. Cuando el proveedor de cuidados no forma parte del clero, debe referir a la persona que consume alcohol y drogas al clero para que ayuden a que la persona asuma su responsabilidad y guíen a la persona a través del proceso de arrepentimiento. Se debe mantener la más estricta confidencialidad. Cuando el clero se ve involucrado en brindarle ayuda al consumidor, deben pensar en consultar con el clero supervisor en lo que respecta a las prácticas exitosas para el manejo del consumo de alcohol y drogas. Las iglesias cuentan con diversas medidas que se pueden tomar para ayudar a corregir los patrones de comportamiento de las personas. El clero puede sentir la necesidad de revisar las acciones correctivas posibles con el clero supervisor.

Intervención del grupo de apoyo familiar. La intervención del grupo de apoyo familiar implica reunir a la persona que consume alcohol y drogas, al proveedor de cuidados, a la familia, al clero y a otros miembros del grupo de apoyo para enfrentar a la persona con su comportamiento. El objetivo de la intervención es darle un ultimátum a la persona que consume alcohol y drogas para que deje de consumir estas sustancias y de involucrarse en comportamientos ilegales. El proveedor de cuidados puede actuar como mediador. En algunas áreas, es posible que haya profesionales con valores religiosos similares que puedan actuar como mediadores.

Las siguientes son pautas para ayudar en la intervención del grupo de apoyo familiar.

- Antes de reunirse con el consumidor, comuníquese con aquellas personas que han sido invitadas para decidir y ensayar lo que dirá cada persona. También, decidan cuáles serán las consecuencias que se implementarán si la persona se rehúsa a dejar de consumir alcohol y drogas.
- Establezca la hora e invite a aquellas personas que considere necesarias (no puede haber niños presentes). Se puede invitar a los niños de mayor edad que tengan conocimiento del problema para que participen en la reunión, o se puede sugerir que escriban cartas a la persona, que se leerán como parte de la intervención.
- En la reunión, compartan los problemas específicos causados por el consumo de alcohol o drogas.
- La persona debe prometer que dejará de consumir alcohol o drogas.

- No permita que la ira, la negación o el engaño por parte del consumidor impida la acción. Manténgase calmado, firme y concentrado en el problema.
- Explique las consecuencias que la familia, el clero y las otras personas implementarán si el consumidor no hace los cambios necesarios.

Tenga a mano información específica acerca de los recursos externos disponibles para brindar ayuda. (Por ejemplo, nombres, números de teléfono y citas). Si se llega a un acuerdo, haga los arreglos necesarios para que el consumidor reciba asesoramiento profesional o servicios de apoyo de la comunidad inmediatamente después de la intervención. Si se ha seleccionado un programa de tratamiento residencial o en internación donde colocarlo, tenga arreglada una cita de antemano. No espere hasta que la persona que consume estas sustancias “toque fondo” o sea arrestada. Los problemas relacionados con el alcohol, el tabaco y otras drogas se pueden superar.

Consulta con profesionales. Cuando se haya tomado la decisión de que es necesario consultar a un profesional, busque cuidadosamente un profesional licenciado que tenga los mismos valores religiosos y creencias espirituales básicas. Para conseguir a un terapeuta de este tipo, use la tabla titulada Recursos profesionales. Hay muchos tipos de profesionales, incluyendo: psiquiatras, consejeros profesionales, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras especializadas en psiquiatría y consejeros pastorales. La mayoría de los países regulan la práctica de la terapia. Todas las personas que brinden un servicio de salud mental deben tener una licencia.

RECURSOS PROFESIONALES En México

Servicios Para La Familia SUD	Tel. (52-55) 5245-9122
Centro de Ayuda al Alcohólico y su Familia	Tel. (55) 5702-0738
Jovenes en Prevención	Tel. (55) 5685-7258
Centro Especializado en Solucionar Alcoholismo y Dependencia (CESAD)	Tel. (55) 5671-1874
Centro Contra las Adicciones Fundación Ana La Vida	Tel. (55) 5758-8823

Referencia a un profesional. Refiera al consumidor al mejor terapeuta disponible si el consumidor necesita o busca ayuda que el proveedor de cuidados no está calificado para brindar. Manténgase en contacto con la persona que consume alcohol y drogas y su familia incluso cuando se recurra a los servicios de un profesional. Si el problema del consumidor empeora debido a una enfermedad mental o algún otro tipo de condición grave, se recomienda consultar a profesionales seleccionados cuidadosamente.

III. DISMINUCIÓN DEL COMPROMISO

Las personas que consumen alcohol y drogas no siempre están motivadas para el cambio y es posible que necesiten más tiempo o que deban presentarse otras consecuencias no deseadas para desarrollar la motivación. Es posible que aquellas personas que les brindan ayuda se vean obligados a reducir su grado de participación debido a la falta de esfuerzo del consumidor. Explique claramente la falta de progreso de la persona que consume alcohol y drogas a la persona

y a su familia. Infórmele al consumidor, a su familia y al clero que se reducirá la participación del proveedor de cuidados.

IV. ALENTAR UNA MAYOR PARTICIPACIÓN CON RECURSOS DE APOYO

Instruya al consumidor y a su familia para que recurran a miembros de la familia y a grupos de apoyo de la comunidad así como a otros recursos externos como, por ejemplo, profesionales. Aliente a la persona que consume alcohol y drogas y a su familia para que se pongan en contacto con el proveedor de cuidados a medida que aumente la motivación para trabajar con el plan de recuperación. Después de que se reduzca su participación, continúe ofreciendo contacto periódico para ayudar cuando la persona demuestre voluntad para cambiar.

Principios para entrevistas

- BUSQUE LA INSPIRACIÓN DE DIOS.** Busque y siga la inspiración de Dios. Confíe en su capacidad para promover un cambio positivo.
- LUGAR ADECUADO.** Las entrevistas se deben celebrar en un entorno formal, sin embargo, que sea lo suficientemente flexible como para satisfacer las necesidades de las personas.
- ESTABLEZCA UN AMBIENTE ESPIRITUAL.** Desarrolle y mantenga un ambiente espiritual para la visita. Incluya la meditación, la oración, la lectura de las escrituras y la participación de la iglesia como parte de un plan constante para el cambio.
- ESTABLEZCA UNA RELACIÓN PERSONAL.** Esfuércese para que la persona se sienta cómoda y se dé cuenta de que usted tiene un interés genuino en ayudarla a superar el problema.
- ACEPTE SUS LIMITACIONES.** No se supone que usted tenga todos los conocimientos necesarios para corregir los problemas causados por la enfermedad mental. Siga los pasos que se describen en el manual.
- EVITE LAS CLASIFICACIONES.** Siempre llame a la persona por su nombre. No use palabras que lo describan de forma degradante.
- CONTROL EMOCIONAL.** Sea positivo en todo momento. La información que usted escuche puede ser perturbadora. Incluso si la persona se muestra trastornada o afectada, mantenga el control de sus propias emociones.
- INSPIRE ESPERANZA.** Sea positivo y transmita esperanza durante todo el proceso de la entrevista. En casi todos los casos es posible mejorar la capacidad de luchar con una enfermedad mental.
- SEA PACIENTE Y PERSISTENTE.** La paciencia, el estímulo y la persistencia son importantes. Hágale saber al individuo que padece de una enfermedad mental, así como a sus familiares, que usted está dispuesto a trabajar con ellos a largo plazo.
- ESTABLEZCA OBJETIVOS Y VISITAS DE SEGUIMIENTO.** Haga que la persona participe en el establecimiento de objetivos. Controle el progreso de estas tareas. Si es necesario, establezca visitas de seguimiento.

Documentos Auxiliares

Las siguientes páginas contienen los documentos de *Compernsión del patron de adicción*; *Planilla de consecuencias*; *Planila para abandonar el uso del alcohol, tabaco, y otras drogas*; *Planilla de control de provocación y tentaciones*; y *Vicio o Libertad* por Russel M. Nelson. No existen restricciones sobre copias de los documentos auxiliares y las planillas.

Comprensión del patrón de adicción

Cualquier persona puede convertirse en adicta al alcohol, tabaco y otras drogas.

El uso reiterado de alcohol y drogas cambia literalmente los patrones químicos del cerebro. El hecho de que una persona pueda convertirse en adicta al alcohol o a las drogas, y qué tan rápido pueda convertirse en adicta, depende de muchos factores, entre ellos, los genes (que se heredan de los padres) y la biología de su organismo. El alcohol y todas las drogas son potencialmente dañinos y su uso puede acarrear consecuencias que pueden ser mortales. También existen grandes diferencias entre las personas en lo que respecta a su sensibilidad a diversas drogas. Mientras que una persona podría usar el alcohol o alguna droga varias veces sin sufrir ningún efecto adverso evidente, otra persona podría ser más vulnerable y experimentar una sobredosis en el primer intento. No hay ninguna manera de saber de antemano cómo va a reaccionar una persona determinada.

Pero sí uno mi voz a la de muchas otras personas en el mundo entero que advierten contra el abuso de las drogas más allá de los límites de lo recetado, y contra el consumo recreativo o social de sustancias químicas en el cual tan a menudo caen en forma inocente los mal informados. De un simple experimento considerado inofensivo puede desencadenarse un serio vicio. De las pruebas emergen los hábitos: De los hábitos sale la dependencia. De la dependencia resulta la adicción. Sus cadenas pesan sobre la persona en forma gradual, y sus eslabones esclavizantes son demasiado pequeños para que se les perciba, hasta que llegan a ser demasiado fuertes para romperlas. Por cierto, que las drogas son el “guiso” moderno por el cual se venden las almas. Ninguna familia está exenta de ese riesgo. Pero el problema va mucho más allá de las drogas más dañinas. Su uso por lo general comienza con el cigarrillo. (1) El tabaco y las bebidas alcohólicas contienen sustancias adictivas. A menudo, no obstante, se llega a malentender el libre albedrío. Aun cuando tenemos la libertad de escoger, una vez que hayamos adoptado ciertas decisiones, estaremos sujetos a las consecuencias que derivan de las mismas. Tenemos la libertad de habituarnos a las drogas o no, pero una vez que decidamos usar alguna sustancia que forma hábito, estamos sujetos a la consecuencia de esa decisión. Más adelante, la adicción nos coartará nuestra libertad de elección. A través de medios químicos, uno puede literalmente privarse a sí mismo de su capacidad de escoger. (Russell M. Nelson, “Vicio o Libertad”, Liahona, febrero de 1989)

Quienes desarrollan el hábito de consumir alcohol o drogas a menudo muestran un patrón similar al de aquellas personas que sufren otras adicciones. Las características de la adicción pueden incluir tres fases: Placer inicial, tolerancia y adicción. No todas las personas que consumen alcohol o drogas atraviesan todas las fases del patrón de adicción.

Placer inicial. Hablando en general, el uso de alcohol y drogas provoca sensaciones físicas y psicológicas placenteras. El uso reiterado de alcohol o drogas es lo que da inicio al proceso de adicción. Durante esta fase temprana, los consumidores de alcohol y drogas

pueden sentir culpabilidad. Si actúan sobre la base de sus sentimientos de remordimiento y cambian su comportamiento, pueden ponerle fin al uso de alcohol o drogas. Sin embargo, si continúan consumiendo estas sustancias, el hábito se fortalece y los aspectos espirituales de su vida pierden terreno.

Tolerancia. El uso reiterado de alcohol o drogas entorpece la conciencia y debilita la resistencia. El cuerpo en realidad se adapta al alcohol o droga que se utiliza y requiere una cantidad cada vez mayor para alcanzar el estado de euforia. Gradualmente, los consumidores de alcohol y drogas se sienten cada vez más insatisfechos con el grado de placer que experimentan, de modo que comienzan a consumir alcohol y drogas más frecuentemente, a buscar drogas más potentes o a probar distintas formas de introducir la droga en el organismo. Otro de los síntomas de la tolerancia es la justificación del consumo de alcohol y drogas. Se puede pensar que “todo el mundo lo hace” y que “no daña a nadie”. Quienes tienen esta adicción mienten y minimizan la importancia de su problema ante sus seres queridos o aquellas personas que tratan de ayudarlos.

Adicción. Un tercer elemento que puede estar presente en la adicción es el aumento de la tendencia a consumir alcohol o drogas a pesar de las consecuencias negativas. En el caso del alcohol y ciertas drogas, el cuerpo desarrolla dependencia con respecto a la sustancia y la abstinencia puede ser dolorosa y, en algunos casos, mortal. En la última fase de la adicción, la mayoría de los consumidores pierden su espiritualidad, se dan cuenta de que tienen un problema grave y se sienten incapaces de controlarlo. Es a esta etapa a la que algunos denominan como “enfermedad”.

PLANILLA DE CONSECUENCIAS

Estudiar las consecuencias negativas asociadas con el uso de alcohol, tabaco y otras drogas puede ser útil para prevenir el uso posterior. Además, contar con recordatorios de los beneficios relacionados con el abandono del hábito aumenta la motivación.

Haga una lista de las consecuencias negativas del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Por ejemplo: Después de consumir alcohol, pierdo el respeto por mí mismo.

1.

2.

3.

4.

5.

Haga una lista de las consecuencias positivas del mantenimiento del control de uno mismo sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas. Por ejemplo: Cuando no consumo alcohol, me siento mejor físicamente.

1.

2.

3.

4.

5.

PLANILLA PARA ABANDONAR EL USO DEL ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

El objetivo de esta planilla es identificar las actividades que contribuyen a causar la adicción al alcohol y las drogas y las actividades que lo apartarán de la adicción. Los siguientes son algunos cambios importantes que posiblemente deba

Escriba cómo planea lograr lo siguiente:

1. Eliminar todas las formas de alcohol, tabaco y otras drogas de su hogar, lugar de trabajo y otros lugares. (Aquellas personas que tienen adicciones serias pueden requerir ayuda médica.)

2. Eliminar el contacto con sus amistades y evitar los lugares que están asociados con el consumo de alcohol y drogas.

3. Detener el comportamiento asociado con el consumo de alcohol y drogas.

4. Poner en práctica un control estricto de los pensamientos. Abandone todos los pensamientos relacionados con el uso del alcohol y las drogas y reemplácelos por pensamientos espirituales o constructivos.

5. Identificar los sentimientos negativos, como la depresión y la ira, y reemplazarlos por sentimientos positivos.

6. Desarrollar relaciones con aquellas personas que lo respaldan en su esfuerzo por dejar de consumir alcohol y drogas.

7. Aumentar los pasatiempos y las actividades positivas.

PLANILLA DE CONTROL DE PROVOCACIÓN Y TENTACIONES

Los elementos provocadores que pueden conducir al uso de alcohol, tabaco y o tras drogas incluyen: pensamientos negativos acerca de uno mismo, estados de ánimo negativos y experiencias emocionalmente dolorosas.

Provocaciones/Tentaciones

Haga una lista de las provocaciones / tentaciones comunes para la droga de su preferencia.
 Por ejemplo: Asistir a una fiesta o reunión social.

Soluciones

Haga una lista de las soluciones para manejar las provocaciones / tentaciones.
 Por ejemplo: No asistir a fiestas que pueden plantear tentaciones. Si tiene que asistir a una fiesta, hgalo con un amigo que lo ayude a no consumir alcohol o drogas

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

Vicio o Lebertad

Russell M. Nelson

Liahona, enero de 1989

© por Intellectual Reserve Inc. Reproducido con permiso.

Siento la necesidad de referirme a un problema que nos concierne a todos—la epidemia mundial de la adición a las drogas. En mi carrera como médico, comencé a estudiar sobre las drogas desde el principio. Todo médico dedica meses a tomar cursos especializados que le enseñan sobre los posibles beneficios y riesgos de los componentes de los medicamentos. Una de las virtudes de los buenos médicos es el recetar las drogas debidas. Generalmente, cuando se sigue su consejo con cuidado, los resultados son muy favorables. Al hablar sobre este tema, por cierto que no me estaré refiriendo a la aplicación del conocimiento actual por parte de profesionales debidamente educados.

Pero sí uno mi voz a la de muchas otras personas en el mundo entero que advierten contra el abuso de las drogas más allá de los límites de lo recetado, y contra el consumo recreativo o social de sustancias químicas en el cual tan a menudo caen en forma inocente los mal informados.

De un simple experimento considerado inofensivo puede desencadenarse un serio vicio. De las pruebas emergen los hábitos. De los hábitos sale la dependencia. De la dependencia resulta la adición. Sus cadenas pesan sobre la persona en forma gradual, y sus eslabones esclavizantes son demasiado pequeños para que se les perciba, hasta que llegan a ser demasiado fuertes para romperlas. Por cierto, que las drogas son el “guiso” moderno por el cual se venden las almas. Ninguna familia está exenta de ese riesgo.

Pero el problema va mucho más allá de las drogas más dañinas. Su uso por lo general comienza con el cigarrillo. (1) El tabaco y las bebidas alcohólicas contienen sustancias adictivas y son las que más se usan y las que resultan más caras a la sociedad.

Al hablar con dignatarios y científicos médicos de muchas naciones, se advierte una notoria preocupación referente al consumo de alcohol y otras sustancias dañinas por parte de sus conciudadanos. Aun cuando el alcance del desafío es universal, únicamente mencionaré datos estadísticos de los Estados Unidos para indicar las ramificaciones monstruosas de este problema mundial.

El tabaco

Consideremos la magnitud del daño causado por el tabaco. El cigarrillo es la causa más frecuente de afecciones al corazón, enfermedades arteriales, de los pulmones y cáncer. (2) En el año 1982, el 16 por ciento de las muertes se atribuyeron al hábito de fumar. (3)

En el año 1985, el costo estimado de tratamientos médicos a causa del cigarrillo y de horas de trabajo perdidas por esa causa, sumaron un total de 65 mil millones de dólares, cifra que equivale a un promedio de \$2.16 (dólares) por paquete de cigarrillos vendido. (4) Las consecuencias sociales del hábito de fumar sobrepasan extraordinariamente el precio que se paga por la compra de cigarrillos.

El alcohol

Existe una gran preocupación en todo el mundo ante el consumo de alcohol. El gobierno de los Estados Unidos estima que hay un total de 10.6 millones de adultos considerados alcohólicos, y que una de cada cuatro familias se afectada como resultado del alcohol. (5) Además de considerársele un factor incidente en casi el 50% de los asesinatos, suicidios y muertes accidentales de la nación. (6)

El año pasado se llegó a un punto trágico. Un número mayor de estadounidenses había muerto como resultado de accidentes de tránsito relacionados con el alcohol (1,350,000) que los habían

muerto en todas las guerras en las que Estados Unidos ha participado en su historia (1,156,000).
(7)

Otras drogas

Las drogas tales como el LSD, marihuana, la heroína y la cocaína están también poniendo en riesgo a la gente en todas partes de la tierra. Los nobles atributos de la razón, la integridad y la dignidad que distinguen a los seres humanos de todas las demás formas de vida, son los que primeramente se ven atacados por estas drogas y el alcohol.

El libre albedrío

La solución a este problema no está en manos de los gobiernos ni de las instituciones. Tampoco es cuestión de legalidades, sino que es un asunto de decisiones y compromisos personales. Debemos entender el libre albedrío. Debemos también entender la importancia de la voluntad personal al enfrentarnos a decisiones. Entonces se podrán dar los pasos necesarios hacia el alivio de este problema.

Teníamos el libre albedrío, o el poder de escoger, cuando vivíamos como hijos espirituales con nuestro Creador antes de que el mundo fuera. (véase Alma 13:3; 34:23 Moisés 4:4; 6:28). Se trata de un don de Dios casi tanpreciado como la vida misma.

A menudo, no obstante, se llega a malentender el libre albedrío. Aun cuando tenemos la libertad de escoger, una vez que hayamos adoptado ciertas decisiones, estaremos sujetos a las consecuencias que derivan de las mismas.

Tenemos la libertad de habituarnos a las drogas o no, pero una vez que decidamos usar alguna sustancia que forma hábito, estamos sujetos a la consecuencia de esa decisión. Más adelante, la adicción nos coartará nuestra libertad de elección. A través de medios químicos, uno puede literalmente privarse a sí mismo de su capacidad de escoger.

El camino a la recuperación

Para alivio de una dolencia, como médico yo podría recetar un medicamento. Como Apóstol ordenado del Señor pedería las bendiciones espirituales de una perspectiva eterna. De seguro, mi receta espiritual le devolvería el don del libre albedrío a su justo propietario.

Este desafío requiere determinación, y la determinación puede prevalecer. La cura no ocurre inmediatamente después de la primera dosis de ningún medicamento. Por esa razón, las instrucciones de la receta se deben seguir con firmeza, teniendo en cuenta que a menudo se requiere el mismo tiempo para recuperarse que el que le llevó para enfermarse. Pero si estas decisiones se toman con persistencia y regularidad, pueden llegar a curar.

La receta espiritual

Mi receta espiritual consta de seis componentes:

A. *La decisión de vivir.* Buscad la ayuda de familiares, amigos y médicos en quien podáis confiar. Suplicad por su ayuda. Es vuestra preciada vida lo que está en juego. Anímense, pues, vuestros corazones, y recordad que sois libres para obrar por vosotros mismos, para escoger la vía de la muerte interminable, o la vía de la vida eterna (2 Nefi 10:23).

La decisión de vivir nos proporciona optimismo, nos da esperanza, nos establece la autoestima en cuanto al cuerpo como un legado de valor eterno. Y despierta en nosotros la determinación de “*procurar tener cuidado de estas cosas sagradas, ... procura confiar en Dios para que vivas*” (Alma 37:47).

B. *La decisión de creer.* Creed en Dios. Aceptaos como hijos suyos, creados a la imagen de Dios. Él os ama y desea que seáis felices. También que vosotros progreséis como resultado de vuestras decisiones en la vida y lleguéis a pareceros más a Él. Él espera que vosotros os reconciliéis “*con la voluntad de Dios y no con la voluntad de la ... carne*” (2 Ne. 10:24).

La reconciliación requiere fe, arrepentimiento y bautismo, “nacer de Dios, ser cambiado de su estado carnal y caído a un estado de rectitud” (Mosíah 27:25). Renovad los convenios hechos en el

momento del bautismo mediante la participación regular y con dignidad de la Santa Cena, “*para que más íntegramente puedas conservarte sin mancha del mundo*” (D&C 59:9).

Entonces “sed mansos y humildes de corazón; ... resistid toda tentación del diablo, con ... fe en el Señor Jesucristo” (Alma 37:33).

Decidid creer y recibid las bendiciones del Creador.

C. La decisión de cambiar. “*¿Hasta cuándo os dejaréis llevar por guías insensatos y ciegos? ¿Hasta cuándo preferiréis las tinieblas a la luz?*” (Helamán. 13:29). Decidid cambiar hoy mismo!

“*El espíritu y el cuerpo son el alma del hombre.*” (D&C 88:15). Tanto el espíritu como el cuerpo tienen apetitos. Uno de los mayores desafíos que nos presenta la vida es hacer que prevalezcan las necesidades espirituales sobre los apetitos físicos. Vuestra fuerza de voluntad será más grande cuando esté unida a la voluntad del Señor.

La adicción a cualquier tipo de sustancia esclaviza no solamente al cuerpo físico, sino también al espíritu. Por consiguiente, el arrepentimiento se puede lograr mejor cuando uno todavía cuenta con un cuerpo que le ayude a obtener la supremacía espiritual: “*Esta vida es cuando el hombre debe prepararse para comparecer ante Dios; ... esta vida es el día en que el hombre debe ejecutar su obra*” (Alma 34:32).

D. La decisión de ser diferente. Distingúos de las tendencias del mundo. Los defensores no se asemejan a los ofensores. Entre ellos hay mercaderes astutos que procuran relacionar la cerveza con los deportes, el tabaco con los encantos personales, y las drogas con la diversión. Las escrituras nos advierten en cuanto a aquellos que de tal modo engañan:

“*así dice el Señor: Por motivo de las maldades y designios que existen y que existirán en el corazón de hombres conspiradores en los últimos días, os he amonestado y os prevengo, dándoos esta palabra de sabiduría por revelación*” (D&C 89:4). Decidid ser diferentes y seréis bendecidos tanto física como espiritualmente.

E. La decisión de hacer ejercicio. El ejercicio contribuirá física y espiritualmente al proceso de recuperación. La debida actividad física ayuda a combatir la depresión que tan menudo sigue a la adicción. Pero el ejercicio espiritual es aún más crucial. Será más fácil ganar esa batalla si os amparáis en la oración ferviente. Si realmente “*consultamos al Señor en todos nuestros hechos, ... Él nos dirigirá para bien*” (Alma 37:37).

La fortaleza es el producto de la música que eleva, de los buenos libros y del estudio de las escrituras. Puesto que el Libro de Mormón iba a salir a luz “*en un día en que habrá grandes corrupciones sobre la superficie de la tierra*” (Mormón 8:31), el estudio de ese libro en particular nos fortalecerá. El Presidente Benson nos ha hecho este desafío.

Haced ejercicio con el cuerpo y con el espíritu y decidid ejercer la fe en Dios.

F. La decisión de ser libres. Romped “*las cadenas de la iniquidad*” (Mosíah 23:12; 1 Nefi. 13:5). Haced a un lado el “*yugo de hierro ... ligaduras, cadenas, ataduras y grilletes del infierno*” (D&C 123:8).

Tomad la decisión de apartaros de los amigos fingidos que primero adulan y después desprecian (véase D&C 121:20). El abuso de las drogas tal vez empiece con los llamados amigos, pero sois vosotros quienes pagáis el precio.

“*Recordad, mis hermanos [y hermanas], que el que perece, perece por causa de sí mismo; y quien comete iniquidad, lo hace contra sí mismo; pues he aquí, sois libres; se os permite obrar por vosotros mismos; pues he aquí, Dios os ha dado el conocimiento y os ha hecho libres*” (Helamán 14:30).

El Señor ha revelado esta norma sagrada que sirve de guía a la gente en un mundo perverso. Vosotros y yo nacimos libres de seguir esa guía divina. Podemos escoger por nosotros mismos. Las cosas que decidamos hacer pueden resultar en esclavitud o libertad. Para obtener la libertad y “*el*

gozo, decidid “serle fieles a Cristo.” Él os apoyará. Que. “ la esperanza de su gloria y de la vida eterna, reposen en tu mente para siempre” (Moroni 9:25).

Notas

1. The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction, Public Health Service, U. S. Government Printing Office, 1988, pp. 262–63.

2. Cigarette Smoking and Cardiovascular Disease 1985: Special Report to the Public, American Heart Association (50-075-A).

3. Office of Technology Assessment, U.S. Congress Staff Memorandum, Sept. 1985, p. 2.

4. Ibid., p. 5.

5. U.S. News and World Report, Nov. 30, 1987, pp. 56–57.

6. Healthy People: The Surgeon General’s Report on Health Promotion and Disease Prevention, Public Health Service, U.S. Government Printing Office, 1979, p. 125.

7. Accident Facts, Annual report of the National Safety Council, 1975, confirmed by telephone conversation 20 July 1988.

sorprendentes adelantos en la terapia de enfermedades mentales en el correr de la próxima década