



## LA HISTORIA DE NATE

Nate era un hombre muy respetado. Había estado en los marines durante quince años y había experimentado muchas cosas de su tiempo en el ejército. Después de su último despliegue, Nate comenzó a sufrir de TEPT. También sufrió una lesión menor, por lo que se le prescribió analgésicos para que aliviaran su dolor mientras sanaban sus heridas. Nate llegó al punto en que la única vez que se sentía bien era cuando tomaba sus medicamentos.

Eventualmente, comenzó a abusar de su medicación recetada para escapar de todo. Preparo excusas para obtener más analgésicos y tuvo que comenzar a tomar más y más para obtener el mismo efecto. Si él fuera a pasar un día sin consumir, sentiría tanto dolor que no podría soportarlo.

Finalmente, Nate se dio cuenta de que tenía un problema. Fue con su médico y obtuvo la ayuda que necesitaba. Nate tuvo suerte porque las cosas podrían haber terminado muy mal si hubiera continuado con el abuso. Nate pudo volver a recuperarse con la ayuda de profesionales.

## OPLIONES MÁS SEGURAS

### Lidiando con el estrés

A veces las personas simplemente necesitan una salida saludable para su estrés. Aquí hay algunas sugerencias sobre alternativas saludables al abuso de sustancias:

- Juega un deporte: el trabajo en equipo y la adrenalina son buenos sustitutos del estrés.
- Hable con alguien sobre esto; a veces, simplemente sacando las cosas al aire libre puede ayudar a aliviar el estrés.
- Salga con amigos y familiares.
- Busque la ayuda de un profesional: Si el estrés es demasiado, es mejor obtener ayuda de alguien capacitado para ayudarlo, en lugar de tratar de arreglarlo usted mismo.

## LUGARES PARA ENCONTRAR AYUDA

Es fácil sentirse impotente, pero puede encontrar ayuda ahí afuera, y nunca debes sentirte solo. Nunca es demasiado tarde para obtener ayuda.

Aquí es donde puedes encontrarlo:

- La línea de ayuda militar: (888) 457-4838
- Línea de información nacional para información sobre alcoholismo y drogas: (800) 729-6686
- Línea para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- Su médico o consejero local

# ABUSO DE SUSTANCIAS

## EN LA FUERZA MILITAR



 Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

**STAY SAFE SERIES**

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084  
985-359-7848 • [www.primoprevention.com](http://www.primoprevention.com) • PAM-SSMIL-01S

# LA GUERRA INTERNA



## ¿QUÉ ES EL ABUSO DE SUSTANCIAS?

Esto se refiere a utilizar una sustancia para cualquier otra cosa que no sea el propósito de la misma, lo que puede conducir a la adicción. Una vez que una persona es adicta a una sustancia, es muy difícil dejar de abusar de ella. Muchas personas tienden a abusar de sustancias para aliviar el estrés de la vida cotidiana y lo justifican diciéndose a sí mismos que lo tienen bajo control. En muchos casos, una persona puede ser adicta incluso antes de darse cuenta, pensando que puede dejar de fumar en cualquier momento y luego se dan cuenta que su cuerpo no los dejara.

El ejército tiene una política de tolerancia cero para las drogas ilegales, por lo que las sustancias que son más abusadas por miembros militares son el alcohol, el tabaco y los medicamentos recetados. Estas sustancias pueden parecer inofensivas, pero con el estrés de la vida abrumando a una persona, abusar de estas sustancias puede llevar a la adicción y a cometer decisiones equivocadas. El mal uso de estas sustancias puede causar comportamientos que podrían arruinar su carrera y su vida.

## TOBACO

### La cosecha asesina

Muchos miembros del servicio militar empiezan a fumar o masticar tabaco para calmar el estrés de sus deberes.

Cuando consumes tabaco, la nicotina circula de inmediato a través de tu cuerpo y hacia tu cerebro. Luego hace que tu cerebro libere dopamina, un producto químico que tu cerebro libera cuando haces algo divertido.

La nicotina en el tabaco se convierte rápidamente en una adicción y dificulta el abstenerse a consumirla. Cuando se es adicto a la nicotina, debes seguir usando tabaco cada vez que quieras sentir los satisfactorios efectos de la dopamina. Cuanto más adicto seas, más tabaco tendrás que consumir para obtener el mismo efecto.

Algunas personas piensan que el tabaco es más seguro que el cigarrillo, pero eso no es cierto. Solo un cigarro puede contener tanta nicotina como un paquete completo de cigarrillos. Eso significa que los cigarrillos también son adictivos. Los fumadores de pipa también enfrentan los mismos riesgos que los fumadores de cigarrillos. Cuando se usa una pipa, todavía se respira una cantidad nociva de nicotina y otros productos químicos que causan cáncer.

## ALCOHOLISMO Y CONSUMO INTENSIVO DE ALCOHOL (CIA)

### Un terreno resbaladizo

El alcohol es una droga al igual que cualquier otra por lo que es posible volverse adicto. El problema es que el alcoholismo puede no ser obvio al principio, especialmente si bebes regularmente. Algunos signos de alcoholismo incluyen:

- Siente que necesita alcohol para ayudarlo a superar el día.
- Te sientes enfermo cuando te vas sin beber.
- No puedes tomar solo una copa; tienes que seguir tomando.
- Es difícil pasarla bien; tienes que seguir tomando para sentir algo.

Más de la mitad de todos los miembros militares han admitido que han abusado del alcohol, y más del cuarenta por ciento dicen que luchan con él.

El consumo intensivo de alcohol es consumir varias bebidas en un corto periodo de tiempo. Cuando bebes una cerveza, un vaso de vino, o alguna bebida mezclada, el alcohol ingresa a tu torrente sanguíneo y se dirige al hígado, que es el órgano responsable de filtrar toxinas dañinas fuera de su cuerpo. Su hígado puede procesar aproximadamente una bebida por hora. Cuando bebe más de una bebida, su hígado tiene dificultades para mantener el ritmo. Comienzas a tropezar y balbucear palabras.

Ese sentimiento de "ebriedad" es la forma en que tu cuerpo te dice que has bebido demasiado. Si sigues bebiendo, te estarás poniendo en riesgo de tener problemas de salud muy graves. Es por eso que beber en exceso, o beber varias bebidas en un periodo de tiempo muy corto, puede ser tan arriesgado como ponerse a conducir cuando estas borracho.



## MEDICAMENTOS RECKETADOS

### Usar como se debe

El abuso de las medicinas recetadas es problema extremadamente serio que está en alza entre los miembros militares. Desde el 2008 ha habido un aumento del 11% del uso de medicamentos recetados en la fuerza militar. En muchos casos, incluso los miembros militares de profesión han sido víctimas de los medicamentos recetados, arruinando sus carreras debido a la adicción. La mayoría de las veces los analgésicos recetados como la oxicodona están siendo abusados, pero el abuso de antidepresivos también está en aumento.

A veces puede parecer que estas drogas son una gran solución para las tensiones cotidianas de la vida militar, pero ese no es el caso. Simplemente, estas drogas son dañinas. Cuando se toman medicamentos recetados que no sean los indicados, pueden tener efectos secundarios dañinos para el cuerpo.

Estos efectos a largo plazo incluyen:

- Destrucción de los órganos
- Sistema inmune debilitado
- Ruptura de la resistencia física del cuerpo
- Relaciones arruinadas
- Dolorosos síntomas de abstinencia debido a la adicción
- Ira y depresión
- Pensamientos suicidas

## TEPT (TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO) Y ABUSO DE SUSTANCIAS Elección poco saludable

Muchos miembros militares que han estado en servicio activo, pueden sufrir de TEPT o trastorno de estrés posttraumático. Es fácil sentirse solo y como si no tuvieras donde buscar ayuda. Muchos de los que se sienten de esta manera recurren al abuso de sustancias para resolver sus problemas. En todos los casos, el abuso de sustancias puede empeorar los síntomas del trastorno de estrés posttraumático y conducir a una mayor depresión y suicidio. Es mejor buscar ayuda de un profesional, alguien que sabe lo que está pasando en lugar de poner su vida en mayor riesgo.