

¿Qué nos dicen las historias de Marco e Isabel?

En la historia de Marco resaltan algunos temas importantes para comprender el desarrollo de su consumo. Consideraba a su familia "perfecta", cuando sabemos que todas las familias tienen diferencias, discusiones y conflictos, por tanto esperar o desear la perfección es una meta irreal. Si bien es deseable llevar con la familia una relación armónica, la perfección no existe. El tener metas en la vida alejadas de las posibilidades reales con frecuencia lleva a los hombres a consumir sustancias adictivas.

En su historia podemos ver que entre los motivos que lo llevaron a tomar alcohol esta la competencia y la presión entre sus iguales/ amigos, además de que el efecto que el alcohol tenía sobre él le permitía manejar su timidez, lo llevaba a socializar y sentir comodidad. Marco a pesar de que consideraba que el consumo era desagradable y de "gente sin educación", lo utilizaba para superar sus propias limitaciones.

Marco vivió lo que muchos hombres viven cotidianamente: deseo de prestigio, stress en el trabajo, presión para tener relaciones exitosas y mostrarse agresivo en el ambiente laboral. Apareció la cocaína en su camino y lo que hizo fue cambiar una droga, el alcohol, por otra, la cocaína. La habituación a los efectos de la cocaína se dieron en Marco cuando su curiosidad se convirtió en "costumbre", es decir, había desarrollado algunos síntomas de dependencia a la sustancia. Esto quiere decir, que su cuerpo cada vez le iba a pedir más cantidad de droga, que tenía que consumir más para poder tener los mismos efectos y la negación de la existencia de un problema al afirmar que "todo estaba bajo control".

¿Qué problemas tenía ya Marco? Perdía cantidades considerables de dinero por el costo de la sustancia; tenía problemas sexuales, pues uno

de los efectos perjudiciales de la cocaína en los hombres a mediano plazo es la impotencia o problemas con el deseo sexual y finalmente llevó su relación de pareja a una crisis.

Quizás el mayor problema de Marco era el que no había aprendido a conocer sus emociones, quiso demostrar que se encontraba bajo control y tenía el poder y la habilidad para resolver situaciones que sobrepasaban sus posibilidades. Marco puso todo su valor personal en el trabajo y no sabía tener espacios para la recreación y el placer.

Marco puede beneficiarse de una reflexión en torno a quién desea ser él, más allá de lo que la sociedad le exige. Además, al haber desarrollado la adicción necesita ayuda especializada para superar su problema.

En la historia de Isabel resalta la obligación impuesta de cumplir con roles de género tradicionales tales como hacer el quehacer y la renuncia a los sueños de estudiar, probablemente para los padres era cierto aquello de "mujer que sabe latín, ni tiene marido ni tiene buen fin" pues querían se dedicara a ser una buena mujer. Por otro lado, Isabel se vio enfrentada con el cumplimiento de roles múltiples que entraban en contradicción con los propios deseos y con el tiempo vivía para cubrir las necesidades de otras personas. Aprende de escuchar a otra mujer que el alcohol, en particular la cerveza, le puede ayudar a mejorar su sentimiento de tristeza y la fatiga, es decir, en lugar de entender qué era lo que ocurría con sus emociones las diluyó en el alcohol.

Es sabido que el consumo tanto de alcohol como de sustancias adictivas legales e ilegales es una conducta que no se espera de las mujeres, pues algunas mujeres al estar intoxicadas no

pueden cumplir con sus roles de género, es decir, dejan de ser cuidadosas, afectuosas. Algunas mujeres quizás decidan no ser monógamas y otras incluso se tomen agresivas. En realidad estos cambios ocurren tanto en hombres como en mujeres, pero la sociedad juzga duramente a las últimas pues se espera que las mujeres sean guardianas del orden y el bienestar familiar. Por lo tanto es común que las mujeres oculten el consumo para no ser agredidas. En el caso de Isabel escondía las botellas, prendía velas, etc.

Identifica algunos indicadores de abuso o dependencia a alguna sustancias.

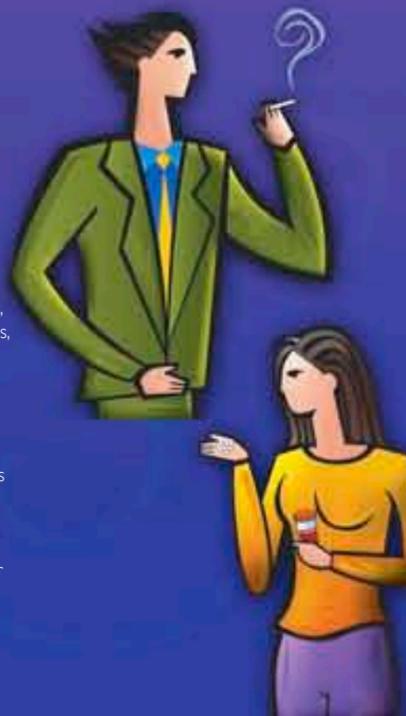
A continuación te mostramos algunos signos que pueden estar asociados a consumos de sustancias problemáticas. Es importante que cuando verifiques la presencia de estos (ya sea en ti mismo(a) o en alguna persona por la que estés preocupado(a), lo hagas siempre pensando si están relacionados al consumo de alguna sustancia, pues muchos de ellos están asociados también a otros padecimientos.

Cuando hablamos de sustancias nos referimos a cualquier tipo de sustancia legal como el alcohol y sustancias ilegales como la marihuana, la cocaína, las tachas, heroína, hongos, solventes, pegamentos, etc.

También nos referimos a sustancias que si bien son legales no te fueron recetadas, ó a que no hayas seguido las indicaciones, que las tomes por un periodo más prolongado o hayas aumentado la dosis.

Si encuentras más de cinco de estos signos en ti o en otra persona es momento de buscar apoyo y ayuda profesional para superarlos.

Este estigma hacia las mujeres, es decir, el pensar que el beber las convierte en "malas mujeres", es compartido con frecuencia por la familia, por ello niegan la existencia del problema, prefieren no verlo y el llegar al tratamiento adecuado se demora. Isabel puede obtener ayuda al replantear sus metas en la vida y en el tratamiento descubrir que ninguna mujer puede satisfacer todo lo que se espera de ella, aprender nuevas formas de enfrentar los problemas y el manejo de sus emociones y que el pensar en ella y en particular en su salud, no significa ser egoísta, sino autónoma y con derecho al bienestar.



Signos potenciales de uso problemático

	SI	NO
• ¿Has sentido cruda (Malestar general, ojos rojos, temblor de manos) constantemente?		
• ¿Has tenido pérdida repentina de peso?		
• ¿Tu ciclo menstrual se ha vuelto irregular?		
• ¿Has sufrido caídas frecuentes, accidentes, quemadas o cortadas?		
• ¿Ha tenido quejas o malestares crónicos (alteraciones del sueño, problemas estomacales, ardor de pecho, presión alta)?		
• ¿Ha sentido cambios significativos en tu limpieza y forma de vestir?		
• ¿Se te olvidan constantemente las cosas?		
• ¿Has estado preocupado por tu consumo de sustancias?		
• ¿Has usado las sustancias para enfrentar el estrés?		
• ¿Te has sentido intranquilo(a) emocionalmente (Ej. Confusión, depresión, ansiedad, cambios repentinos de ánimo, auto mutilación, pensamientos o intentos suicidas)?		
• ¿Has consumido sustancias de manera reiterada durante el embarazo?		
• ¿Has tenido discusiones con familiares o amigos?		
• ¿Te sientes aislado?		
• ¿Ha habido cambios importantes en la relación con personas significativas?		
• ¿Has perdido el interés en actividades cotidianas?		
• ¿Tus hijos no se sienten cómodos llevando amigos a casa?		
• ¿Tus hijos han desarrollado problemas en la escuela o de conducta?		
• ¿En tu familia hay personas con problemas de abuso de sustancia o abstinencia?		
• ¿Ha sentido cambios significativos en tu desempeño en la escuela o trabajo?		
• ¿Te has ausentado repentinamente de tu lugar de trabajo o escuela?		
• ¿Has faltado a la escuela o trabajo?		
• ¿Te has presentado crudo(a) en la escuela o trabajo?		
• ¿Realizas un gasto significativo de dinero en drogas o alcohol?		
• ¿Has bebido y manejado (u operado otras maquinarias)?		
• ¿Has tenido accidentes automovilísticos?		

¿Malestar o vicio?

Es difícil pensar que alguien toma la decisión de ser alcohólico (a) o cocainómano (a), nadie creería que es una decisión que se toma ante miles de otras posibilidades. Sin embargo, una persona que tiene este tipo de problemas es tratado por la comunidad justamente de esa forma, como si el ser dependiente de una sustancia fuera algo que uno (a) toma o deja. Hoy en día sabemos que el abuso y dependencia a las diferentes sustancias son un

malestar muy grande para aquellos (as) que las padecen, no son unos viciosos (as) como solíamos llamarlos antes. Son personas que en busca de estrategias para sentirse mejor en el transcurso de su vida (ante la violencia, la vergüenza, la culpa y múltiples problemáticas) han encontrado cierto alivio en las drogas, alivio que también sabemos es pasajero y problemático en un futuro.

¿Cómo ayudar a una persona con problemas de abuso de sustancias?

Cuándo una persona a nuestro alrededor tiene problemas con el consumo de sustancias, nos podemos sentir muy frustrados (as) al ver que es casi imposible ayudarlos (as). Para poder ofrecer nuestro apoyo a estas personas lo mejor que podemos hacer es buscar alternativas sin juzgarlos (as). Es importante que siempre

demos nuestra opinión acerca de la situación sin regaños pero aún así confrontándolos ante el daño que se están provocando. Debemos dejar claro que estamos dispuestos (as) a acompañarlos en un camino difícil de recuperación, pero que los únicos responsables de ello, son ellos (as) mismos (as).

¿Dónde puedo pedir ayuda?

Línea Vive sin Drogas

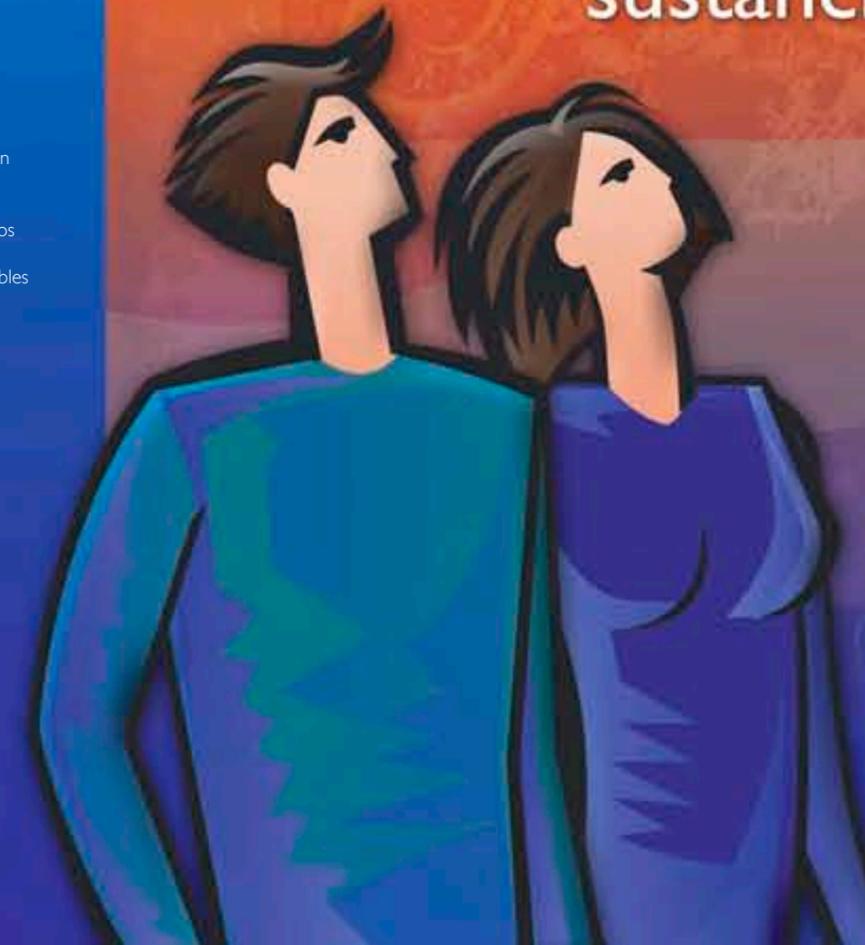
Tel: 01-800 911-2000



www.generosaludreproductiva.gob.mx

www.generosaludreproductiva.gob.mx

¿Quién tiene problemas con las sustancias?



¿Quién tiene problemas con las sustancias?

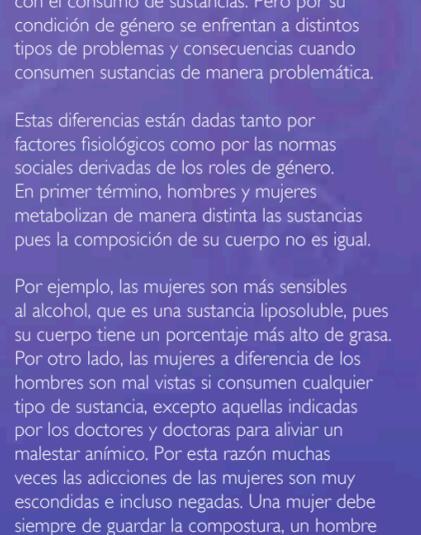
Tanto hombres como mujeres tienen problemas con el consumo de sustancias. Pero por su condición de género se enfrentan a distintos tipos de problemas y consecuencias cuando consumen sustancias de manera problemática.

Estas diferencias están dadas tanto por factores fisiológicos como por las normas sociales derivadas de los roles de género. En primer término, hombres y mujeres metabolizan de manera distinta las sustancias pues la composición de su cuerpo no es igual.

Por ejemplo, las mujeres son más sensibles al alcohol, que es una sustancia liposoluble, pues su cuerpo tiene un porcentaje más alto de grasa. Por otro lado, las mujeres a diferencia de los hombres son mal vistas si consumen cualquier tipo de sustancia, excepto aquellas indicadas por los doctores y doctoras para aliviar un malestar anímico. Por esta razón muchas veces las adicciones de las mujeres son muy escondidas e incluso negadas. Una mujer debe siempre de guardar la compostura, un hombre no, entre más consuma es más hombre, sobre todo en torno al alcohol.

La historia de Marco

Marco vivió en una ciudad desde pequeño, con su familia. Tenía una hermana y creció muy cerca de sus primos. Marco siempre ha calificado a su familia como perfecta, nunca le ha faltado nada aunque tampoco ha vivido con lujos. Pudo estudiar la carrera que deseaba y se ha desempeñado con éxito. Marco comenzó a tomar desde la adolescencia, en su casa le ofrecían alcohol cuando había fiestas y con sus amigos siempre hubo mucha competencia para ver quién era el más aguantador. Marco era bastante tímido y le costaba trabajo estar con muchas personas. Con el alcohol se sentía más cómodo, pero sentía que era algo muy desagradable y de gente sin educación, así que sólo lo tomaba con gente con la que tuviera mucha confianza. Después de terminar



ideal para las personas inseguras, pues era la sensación perfecta para relacionarse con la gente". Le parecía bien, porque no provocaba los escándalos que el alcohol, y si uno sabía ser discreto nadie tenía porque saberlo, Marco comenzó a sentirse mucho más cómodo en su trabajo y en sus relaciones interpersonales. Conoció a Roberta, con la que ha sostenido una relación de pareja por tres años. Sin embargo, después de un tiempo de consumo Marco comenzó a sentir que su potencia sexual bajaba, y tenía constantes conflictos con Roberta por cuestiones de dinero, ella no



La historia de Isabel

Isabel tiene 38 años, nació en un Estado de la provincia, pero durante su adolescencia su familia tuvo que mudarse de localidad por el trabajo de su Papá. Ella es la primera de cinco hermanos. Durante su vida, Isabel dice que, nunca se ha enfrentado a grandes problemas, sus papás se llevaban más o menos bien, aunque se gritaban mucho, y con sus hermanos siempre se sintió como su sirvienta pues ella es la única mujer y la ponían a hacer todo el quehacer. Soñó mucho tiempo en estudiar la universidad, quería ser dentista, pero pronto se dio cuenta de que sus padres no la apoyaban para estudiar pues decían que era un desperdicio, que mejor se dedicara a ser una buena mujer. Le costó trabajo entenderlo pero cuando conoció a su actual marido, lo comprendió mejor.

tenía seguridad del problema de Marco con la cocaína pero no comprendió como gastaba tanto dinero en cosas que no se reflejaban en su relación. Pensaba que Marco la engañaba. Marco nunca habla de su consumo de cocaína, o cuando lo hace, solo dice que está todo bajo control. Esto ha provocado que el mundo que se abrió con su consumo se vuelva a cerrar, su consumo ha aumentado pues se siente muy tenso por los problemas que la cocaína le ha provocado, su relación con Roberta está en crisis y en el trabajo comienzan a percibir que su desempeño deja mucho que desear.

En una junta de la escuela de sus hijos, la mamá de un compañero de su hijo le mencionó que la veía muy triste y cansada. Isabel le contó su problemática y su compañera le explicó que podía sentirse mejor. Que ella había logrado descansar y sentirse menos agobiada "echándose una copita de vez en cuando". "Yo vi como mi marido se relajaba cuando llegaba de trabajar con el alcohol, así que lo probé y me ha funcionado".

Isabel siguió el consejo y cuando estaba sola se tomaba unos traguitos de cerveza. Al comienzo, como le dijo su amiga, se sintió mucho mejor, sin embargo, no pasó mucho tiempo antes de que necesitara tomar más para poder sentirse mejor. Incluso en algunos momentos, cuando sus hijos y/o marido llegaban de la escuela o

¿Por qué somos diferentes hombres y mujeres?

En los últimos años se ha popularizado mucho el hablar del género y de los derechos de las mujeres. Sin embargo, son pocas las veces que se hace hincapié en la importancia de estos términos.

Cuando se habla de género estamos pensando que se habla sólo de mujeres, pero esto no es así, en realidad el género hace referencias tanto a hombres como a mujeres. Ser hombre o mujer en una sociedad tiene sus riesgos y efectos particulares en la vida de las personas y las comunidades. Un área que se ve especialmente afectada por ello es la salud. En este caso nos interesa que tengas información sobre como el género tiene impacto en el consumo de sustancias.

Los hombres y las mujeres somos diferentes en muchos aspectos. Tenemos cuerpos distintos, y vivimos las mismas experiencias de distintas maneras. Sin embargo, aunque pueda parecer fácil o lógico considerar que estas diferencias,

de trabajar, Isabel estaba un poco borracha y tenía que fingir que se sentía mal para no ser descubierta. Escondía las botellas, prendía vela y constantemente se enjuagaba la boca para no generar sospechas.

Así han pasado varios años, la familia de Isabel no puede negar que ella tiene un problema sin embargo, nadie se atreve a hablar de ello, y prefiere pensar que no pasa nada, y que unas copitas no le hacen daño mientras no haga escándalos o desatienda sus obligaciones. Isabel, se siente aún más encerrada que antes, y no sabe como pedir ayuda, pues pocas son las personas que no la juzgan antes de intentar comprender que es lo que le sucede, pues para el resto del mundo ella no toma.

simplemente son así, es decir, son naturales o nacemos con ellas; esto no es así para todo aquello que diferencia a hombres y mujeres. El sexo (hombre, mujer) se refiere a las diferencias biológicas y fisiológicas, y es a partir de estas diferencias que se construye el género. El género (masculino, femenino) entonces hace referencia a los roles que son asignados a hombres y mujeres; a los papeles que estos juegan dentro de sus comunidades y a las relaciones que se establecen entre ellos. Así pues, aunque el sexo determine el género que nos será asignado cuando nacemos, nuestras obligaciones, responsabilidades y derechos, no parten de lo natural si no que han sido contruidos por la sociedad a través de la convivencia.

Estas diferencias se expresan en el día a día a través de lo que en nuestra sociedad hemos construido como lo masculino y lo femenino, y se describen a continuación en los siguientes ejemplos generales:

LO MASCULINO

- Los hombres tienden a asociar la afectividad y los sentimientos como si fueran cosas femeninas de las cuales los hombres deben diferenciarse pues demuestran debilidad, inestabilidad y poca hombría.

- demostrar que tienen el control, el poder y la habilidad para resolver situaciones es de vital importancia para los hombres. Ellos deben ejercer poder sobre aquellas personas y cosas que los rodean y por tanto poder controlarlas. Esto genera una constante comparación entre los hombres a fin de ver quién es "más hombre".

- Los hombres, ante todo, tienen que demostrar que no son ni tienen ninguna característica de mujer o femenina. Por tanto, expresan constantemente su rechazo a hombres que se involucran sexualmente con otros hombres, pues implica relacionarse de manera afectiva y cercana con otros hombres, característica esencialmente femenina. Factor que se convierte en un problema importante en la convivencia entre hombres pues intimidad, contacto físico y expresión de afecto están altamente reglamentados y rigidizados.

- Existe una constante preocupación en los hombres por el trabajo y los logros como medios de sostener la masculinidad y el valor personal. A pesar de que estas características pueden parecer exageradas con frecuencia la vida de los hombres se desenvuelve en torno a ser competitivos y a dejar poco espacio ó energía para la relajación, el placer y una vida saludable fuera del trabajo.

- Muchos hombres son socializados para ignorar sus procesos fisiológicos a fin de lograr sus ideas, y tareas. Cuando un hombre no es capaz de leer estas señales de "no estas bien", entonces se convierte en un candidato para la enfermedad, la fatiga, ataques al corazón ó incluso la muerte.



LO FEMENINO

- Las mujeres deben de estar donde y cuando se le necesite, es decir, que tienen un carácter de disponibilidad constante que define sus acciones y relaciones con el mundo y las personas.

- Ellas deben saber que es lo que se necesita aunque no sea expresado claramente, en realidad deben adivinar la demanda que se le exige, y para ello es preciso un hondo vínculo emocional.

- Una mujer debe ser una cuidadora. Las mujeres están contruidas para estar siempre en relación a alguien más y por tanto necesitan tener la capacidad de responder de manera adecuada a la petición o al servicio solicitado. Además deben tener ganas y sentir placer en ser solicitada y en brindar los cuidados. Es importante señalar que así como las mujeres deben cuidar de aquellos a su alrededor, nadie se preocupará por cuidarla a ella.

- Las mujeres, al contrario de los hombres, deben esperar a recibir instrucciones de lo que tienen que hacer. Su esfera de acción pertenece a lo íntimo y privado, por tanto su rango de acción y decisión es limitado, incluso muchas veces en situaciones relacionadas a su propio bienestar.

Ningún hombre o mujer puede llegar a cumplir los mandatos anteriores al pie de la letra. Sin embargo, de alguna manera u otra todos y todas lo intentamos y esto puede provocar sentimientos de frustración, enojo, vergüenza, culpa, tristeza; sentimientos que pueden llevar a una mujer o un hombre a consumir sustancias para aliviar estos sentimientos o incluso para poder cumplir los roles de género.

