

**DESINTOXICADO,
¿Y AHORA QUÉ?**

DESINTOXICADO, ¿Y AHORA QUÉ?

**Un manual con el que queremos que
aprendas a convivir con tu adicción**

WALTER LING

Prólogo de ALAN I. LESHNER

Traducción de MAR COBOS VERA

Título original: *Mastering the Addict Brain*
Publicado por primera vez en EE.UU. por New World Library, 2017.

© Del texto
Walter Ling

© De la traducción
Mar Cobos Vera

© Next Door Publishers, SL
Primera edición: mayo 2023

Editor: Oihan Iturbide
Diseño: Ex.Estudi
Composición: NEMO Edición y Comunicación, SL
Corrección: María Celaya (www.apiedepagina.net)

N E X T —
D O O R . . .
P U B L I S H E R S

Next Door Publishers, SL
www.nextdoorpublishers.com
www.yonkibooks.com

ISBN: 978-84-126126-7-7
DEPÓSITO LEGAL: NA 328-2023

Gráficas Alzate
Impreso en Navarra, España

El papel utilizado tiene certificado FSC y PEFC que garantizan la gestión sostenible de las materias primas y una trazabilidad completa desde los bosques de origen.

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.



El fin de esta publicación es proporcionar información rigurosa y acreditada en torno al tema tratado. Su venta no implica el compromiso del editor de ofrecer servicios psicológicos, legales o profesionales de cualquier tipo. En el caso de requerir ayuda profesional o asesoramiento, se aconseja acudir a los servicios de profesionales competentes en la materia.

ÍNDICE

Prólogo	7
Prefacio.....	9
Introducción	13
1. La adicción es una enfermedad mental. Cómo se vuelve adicto el cerebro	19
2. Dejar las drogas. La desintoxicación y los riesgos de la recaída	35
3. Llegar a Sanam Luang, o prepararse para una nueva vida. Prevenir la recaída	59
4. La salud física.....	77
5. La salud emocional	93
6. Vivir de manera responsable	121
7. Relaciones personales	131
8. Ser un miembro del grupo	147
9. Una vida equilibrada.....	155
Agradecimientos.....	165

PRÓLOGO

En *Desintoxicado, ¿y ahora qué?*, Walter Ling nos regala una obra de doble finalidad y fácil de leer, en un lenguaje accesible para profanos en la materia. El libro ofrece un resumen relativamente sencillo pero sumamente riguroso de lo que la ciencia moderna está demostrando sobre la naturaleza de la adicción y qué hacer al respecto. También nos proporciona algunas sugerencias muy prácticas sobre la forma, tal como él mismo dice, de «construir una vida sana y plena para superar la adicción».

El doctor Ling se sirve de sus más de treinta años de investigación científica para confirmar que la adicción es una enfermedad mental, una con componentes conductuales que se expresan en numerosos contextos sociales, pero una enfermedad mental al fin y al cabo. Este hecho tiene una gran trascendencia porque, además de sugerir planteamientos orientados a su tratamiento, también ayuda a explicar por qué una persona adicta no puede «simplemente decir “no” a las drogas». El concepto de enfermedad mental, que ha ido ganando más reconocimiento tanto entre profesionales como entre el público en general, ha necesitado alrededor de veinte años para obtener amplia aceptación. Entre otras implicaciones, establece que las políticas públicas deberían ir más allá del enfoque relativamente simple de la justicia penal e incluir estrategias sanitarias de prevención y tratamiento. Entre otros rasgos, su curación es sumamente compleja, debido sobre todo a los múltiples

componentes intervinientes: biológicos, conductuales y sociales.

A lo largo del trayecto, el doctor Ling derriba claramente una serie de mitos sobre la adicción y su tratamiento. Uno de sus argumentos más destacados es que tomar medicamentos contra la adicción no es lo mismo que tomar drogas. Otro mito es que se necesita «querer el tratamiento» o «tocar fondo» para que el tratamiento sea efectivo. Por el contrario, el tratamiento involuntario o emitido por orden judicial suele ser tan efectivo como el tratamiento voluntario.

Cuando el doctor Ling recurre a dar consejos sobre cómo evitar la recaída después de un tratamiento exitoso y cómo construir una vida plena a pesar de la adicción, no solo se apoya en la investigación científica, sino también en algunos de los antiguos proverbios chinos y tailandeses más sugerentes y relevantes, además de perlas de sabiduría de su propia madre. Creo que, ya seamos profesionales, pacientes o familiares, muchos de esos consejos tendrán eco en nosotros. Todos encontraremos muchas enseñanzas en este delicioso libro.

Alan I. Leshner, PhD,
director ejecutivo emérito de la American Association
for the Advancement of Science
y exdirector del National Institute on Drug Abuse,
National Institutes of Health

PREFACIO

¡Hola!

Este libro va sobre dejar y mantenerse alejado de las drogas y sobre vivir una vida libre, sana y plena. Está dirigido a personas con adicción, especialmente a los opioides, como la heroína y los analgésicos, y a los estimulantes, como la metanfetamina y la cocaína, pero los principios y sugerencias que incluye son aplicables a la superación de cualquier adicción, como al alcohol, al tabaco, a la comida, etc. Combina la historia del recorrido, en ocasiones letal, de la adicción con una guía detallada para superarla y emprender un nuevo camino hacia una vida plena y satisfactoria.

Sin importar si lo estás leyendo para ti o para alguien a quien quieres o alguien que conoces, o si eres profesional sanitario o simplemente sientes curiosidad por la adicción y el cerebro y cómo las personas se meten en problemas y salen de ellos, espero que encuentres esta información útil y relevante. Si eres tú quien está lidiando con la adicción, a lo largo de estas páginas se ofrecen provechosas indicaciones, fáciles de entender y de seguir. Sin embargo, consulta con tu médico o terapeuta para que te oriente sobre la manera de aplicar estas ideas y principios en tus circunstancias personales.

Este libro reúne y revisa gran variedad de material desarrollado en el transcurso de los años por mis colegas y por mí mismo para ayudar a nuestros pacientes y a sus familias, así como a nuestros terapeutas y trabajadores

en proceso de formación. Me alegra decir que muchos de nosotros todavía estamos en activo y que seguimos trabajando juntos. Además de aportaciones de colegas y amigos, también me he beneficiado del trabajo de anteriores pioneros en la materia, entre los cuales figuran Alan Beck, Herb Kleber, Jim Klett, Alan Leshner, Alan Marlatt, Tom McLellan, Bill Miller, Chuck O'Brien y muchos más. Aquí prácticamente ninguna idea es nueva, por lo que siempre intento dar el debido reconocimiento a la persona o fuente correspondiente. Además, con el tiempo, algunas ideas pueden condensarse en forma de dichos, proverbios, fábulas, etc. Esos evocadores dichos no tienen «autor», pero capturan consejos «de sentido común» y sabiduría práctica fáciles de recordar. Yo me crié con dichos de ese tipo, ya que a mi madre le gustaban mucho, y en estas líneas he espolvoreado algunos de sus favoritos.

Quizá te preguntes por qué el subtítulo promete «convivir» con la adicción en lugar de «librarse de» la adicción. Es porque la adicción cambia tu cerebro de forma permanente. Una vez que alguien se convierte en adicto, podrá aprender a dejar de tomar drogas, pero siempre seguirá teniendo un cerebro adicto. Una vez que tu cerebro se vuelve adicto, siempre podrá conducirte de nuevo a una vida de consumo, puesto que él decide cómo vas a actuar, y ser un adicto significa actuar como un adicto. Tu cerebro sigue siendo «tú», solo que es un «tú» alterado. Puedes aprender a dominar tu cerebro adicto y controlar las manifestaciones conductuales de la adicción, pero no puedes realmente librarte de la

adicción sin librarte de ti mismo, lo cual tampoco te haría ningún bien.

Esta guía está diseñada para que sea breve y fácil de leer. A un ritmo promedio de lectura de doscientas cincuenta palabras por minuto, se puede leer entero en dos o tres horas, más o menos. Una razón para su brevedad es mi antipatía por los sermones largos y las eternas lecciones escolares de los domingos. Los principios que contiene son sencillos, aun cuando su aplicación pueda requerir bastante tiempo y un esfuerzo considerable.

Igualmente importante: debo decir que no me gusta incluir cosas que no ayuden a hacer el trabajo. En ningún momento vas a encontrar que se acuse o se culpabilice o se intente moralizar o hacer sentir culpable o insultar a los adictos o a la adicción. Todo eso no ayuda en absoluto y, además, resulta desmoralizante para la persona en proceso de recuperación que está intentando cambiar su comportamiento adictivo. Lo que sí se ofrece son consejos prácticos para quienes están preparados para cambiar.

Dicho esto, tampoco te metas mucha prisa por acabarlo. Tómate tu tiempo. Piensa en la mejor forma de aplicar las ideas y propuestas a tus circunstancias personales o a tu vida en particular. A lo largo de la lectura te irás encontrando unas «pausas» que te recuerdan justamente eso: hacer una pausa.

Al final, lo que saques de esta obra dependerá de cuánto le dedicas, no en términos de dinero, sino en cuanto a tiempo y energía. Como reza el dicho: «El que algo quiere, algo le cuesta». Invierte en ti, y me atrevo a decir que merecerá la pena pagar el precio.