

## Consejos para Cuidadores de personas que sufren una enfermedad mental y uso de drogas (Diagnóstico doble)



Cuando hablamos de drogas, nos referimos a las legales (alcohol, tabaco, medicinas) y a las ilegales (cannabis, speed, heroína).

Los estudios han demostrado que hasta el 80% de las personas con una enfermedad mental usan drogas. Cuando una persona sufre de una enfermedad mental y abusa de drogas lo llamamos 'Diagnóstico Doble'.

Las familias y cuidadores tienen un papel fundamental en la vida de las personas con Diagnóstico Doble.

Es muy importante que los familiares no se culpen a sí mismos cuando sus seres queridos usan drogas.

### ¿Por qué las personas con una enfermedad mental abusan de las drogas?

Hay muchas razones por las cuales una persona con una enfermedad mental puede abusar de las drogas, por ejemplo:

- Para ayudarla a enfrentar los síntomas de su enfermedad
- Para ayudarla a enfrentar los efectos colaterales de las medicinas
- Para sentirse bien
- Para sentirse confiado al estar con otras personas
- Para pertenecer a un grupo
- Para escapar del aburrimiento
- Para divertirse
- Para ayudarla a dormir

Recuerde que muchas personas de la comunidad usan drogas ya sean legales o ilegales, con frecuencia por razones similares a las de las personas con una enfermedad mental.

### ¿Qué viene primero, la enfermedad mental o el abuso de drogas?

La enfermedad mental y el abuso de drogas pueden desarrollarse a través de varios años y pueden estar íntimamente ligados.

En cierto modo, no importa cuál se produce primero, ya que ambos problemas requieren tratamiento. Sin embargo, una enfermedad mental puede ser más difícil de tratar cuando una persona también usa otras drogas.

### ¿De qué manera las drogas afectan a las medicinas?

Tomar drogas y medicinas psiquiátricas a la vez puede cambiar los efectos de las medicinas. El efecto resultante dependerá de la cantidad y del tipo de droga y de medicinas que se usen.

Algunos de los efectos de combinar medicinas y drogas:

- Puede aumentar el cansancio o el sueño
- Puede disminuir la capacidad de conducir vehículos u operar maquinaria
- Puede causar problemas respiratorios
- Puede ser impredecible
- Puede reducir la efectividad de las medicinas
- Puede, en ciertos casos, ser fatal

1.3

Desarrollado por Marie Piu y Shane Sweeney (2007)

Traducciones subsidiadas con el generoso aporte de la Comisión Multicultural de Victoria

Agradecimientos Enrico Cementon, Gretel O'Loughlin, Peter McKenzie, Michelle Swan, Chris McGrath y Sarah Murgia



### ¿Qué pueden hacer las familias para enfrentarlo?

Los familiares pueden sufrir de muchas maneras cuando cuidan a una persona con Diagnóstico Doble.

Pueden experimentar:

- Preocupación, problemas para dormir, temor, confusión, ira, frustración, culpa, falta de esperanza, alienación de la persona que cuidan
- pérdida de peso, violencia,
- estigma, pérdida de amistades, aislamiento

#### Cosas que ayudan

- Ponerse de acuerdo sobre el uso de drogas.  
**Es importante recordar que toda reducción en el consumo de alcohol y/o uso de drogas es mejor que nada.**
- Hablar con el encargado del caso, médico u otro cuidador
- Comprender por qué la persona usa drogas
- Identificar cuando la persona es susceptible de usar drogas
- Fijar límites al comportamiento inaceptable
- Hacer las compras con la persona cuando recibe sus ingresos
- Comprar solo los artículos necesarios
- Ayudar a preparar presupuestos y a ahorrar para el futuro

#### Cosas que no ayudan

- Amenazar, criticar, gritarle a la persona
- Darles dinero a menudo, cuando lo piden
- Exigir que se abandone el uso de drogas inmediatamente
- Revisar los efectos personales
- Exigir que se realice un análisis de orina
- Si algo no funciona, no siga haciéndolo. Busque alternativas nuevas

**En situaciones especiales o de crisis, puede ser necesario actuar rápidamente para protegerse a uno mismo y a la otra persona, ya que la seguridad tiene prioridad.**

#### Las familias deben cuidarse

##### Cosas que ayudan

Continúe haciendo las cosas que le gustan en la vida:

- practicar su religión,
- trabajar en el jardín,
- visitar a la familia y amigos
- pasar tiempo con sus mascotas
- hacer ejercicio
- relajación
- hacerse de tiempo para compartir con su familia'
- escribir una lista de actividades que la familia disfrute
- mantener el respeto hacia los familiares
- asistir a grupos de apoyo familiar
- pedir ayuda profesional



### Maneras de obtener ayuda

Si el inglés no es su idioma, pida un intérprete.

También puede resultarle útil leer otros “Consejos” de esta serie, en especial la Hoja de Consejos 3: Cómo comprender la sensación de culpa en relación con la enfermedad mental y Hoja de Consejos 4: Cómo reconocer la respuesta al duelo en relación con la enfermedad mental.

### Dónde pedir ayuda

#### Grupos de apoyo familiar

- Cuidadores Victoria **9650 9966** ó **1800 242 636** – apoyo específico para cuidadores, de 8.30 a 16.30 horas
- Línea de Ayuda Familiar por Drogas **1300 660 068** – apoyo las 24 horas para los familiares de una persona que usa drogas
- Línea de Ayuda de la comunidad de la enfermedad mental **8486 4222** – información sobre grupos de apoyo familiar

#### Asesoramiento psicológico individual y familiar

- Línea de Directa **1800 888 236** – Asesoramiento, apoyo y derivaciones las 24 horas
- Línea de Ayuda contra el Suicidio **1300 651 251** – Apoyo y asesoramiento las 24 horas para personas suicidas
- Línea de Ayuda para los chicos **1800 551 800** – Asesoramiento las 24 horas para jóvenes con problemas
- Centro Bouverie **9376 9844** – Asesoramiento familiar
- Droga Info **1300 858 584** – información sobre drogas, para cuidadores, en varios idiomas
- Llamar a la Policía: **000**