



Indicaciones iniciales. Consejos básicos para mantenerse sin drogas

<http://cursolaser.com.ar>

Contenido



Indicaciones iniciales



Nutrición



Consejos básicos

Indicaciones iniciales

1

El paciente acaba de tomar una de las decisiones más importantes de su vida, dejar de consumir drogas.

2

Ahora tendrá que prepararlo física, mental y socialmente para un cambio en su calidad de vida.



Indicaciones iniciales

4

Deberá comprender que todas ellas contribuyen a acelerar el proceso de desintoxicación del organismo.

Indicaciones iniciales

- 1) Tomar durante un período de 30 días los siguientes suplementos nutricionales:
 - Complejo vitamínico B: Vitamina B1 o Tiamina 125 mg; Vitamina B6 o Piridoxina 140 mg, y Vitamina B12 o Cianocobalamina 5.000 mcg. Nombre comercial en Argentina: BAGÓ B1 B6 B12 5000 mcg (Laboratorio BAGÓ), comp. X 30. Administración: 1 comprimido después de almuerzo
 - Ácido Fólico (1mg). Envase por 30 comprimidos. Administración: 1 comprimido después de almuerzo

Indicaciones iniciales

2. No tomar ninguna clase de bebidas que contengan cafeína durante 15 días siguientes al tratamiento. Por ejemplo café, mate, chocolate, coca cola, etc. Ni tampoco bebidas alcohólicas.

Indicaciones iniciales

3. El paciente puede tomar agua mineral, jugos de fruta, leche, té con limón o té de hierbas, durante el día, en total 1,5 litros
4. Es conveniente que el paciente durante dos semanas se tome descanso en el trabajo.

Indicaciones iniciales

5. Debe recordarle que la abstinencia a las drogas es total.

Indicaciones iniciales

La drogadicción afecta al cuerpo de dos maneras:

- La sustancia en sí afecta al cuerpo.
- Ésta causa cambios negativos en el estilo de vida, como alimentación mala e irregular.

Indicaciones iniciales

La recuperación de la drogadicción también afecta al cuerpo en otros aspectos, por ejemplo, el metabolismo (procesamiento de la energía), el funcionamiento de los órganos y el bienestar mental.

La nutrición apropiada puede ayudar en el proceso de curación. Los nutrientes le suministran energía al cuerpo y proporcionan sustancias para formar y mantener órganos sanos, al igual que combatir infecciones.

Indicaciones iniciales

OPIÁCEOS

Los opiáceos, entre ellos, codeína, Oxycontin, heroína y morfina, afectan el aparato digestivo. El estreñimiento es un síntoma muy común del abuso de sustancias.

Los síntomas que son frecuentes durante la abstinencia abarcan: diarrea, náuseas y vómitos.

Estos síntomas pueden llevar a una falta de nutrientes suficientes y a un desequilibrio de electrolitos como sodio, potasio y cloruro.

Indicaciones iniciales

OPIÁCEOS

Consumir comidas equilibradas puede reducir la gravedad de estos síntomas; sin embargo, comer puede ser difícil debido a las náuseas. Se recomienda una dieta rica en fibra con muchos carbohidratos complejos (como granos integrales, verduras, guisantes y legumbres).

Indicaciones iniciales

ESTIMULANTES

El uso de estimulantes, como el crack, la cocaína y las metanfetaminas, disminuye el apetito y lleva a la pérdida de peso y a la desnutrición.

Los consumidores de estas drogas pueden permanecer despiertos durante días y pueden deshidratarse y sufrir desequilibrios electrolíticos durante estos episodios.

Indicaciones iniciales

ESTIMULANTES

El retorno a una alimentación normal puede ser difícil si ha habido una pérdida de peso considerable.

Los problemas de memoria, que pueden ser permanentes, son una complicación del consumo prolongado de estimulantes.

Indicaciones iniciales

MARIHUANA

La marihuana puede aumentar el apetito. Algunos consumidores habituales pueden presentar sobrepeso y es posible que necesiten reducir la grasa, el azúcar y las calorías totales.

Nutrición y aspectos psicológicos de la drogadicción.

Cuando una persona se siente mejor, es menos propensa a empezar a consumir alcohol y drogas de nuevo.

Dado que una nutrición balanceada ayuda a mejorar el estado de ánimo y la salud, es importante estimular una alimentación saludable, en personas que se están recuperando de problemas con el alcohol y otras drogas.

Nutrición y aspectos psicológicos de la drogadicción.

Sin embargo, es posible que una persona que acaba de renunciar a una fuente de placer importante, no esté lista para realizar otros cambios drásticos en el estilo de vida.

Por lo tanto, es más importante que la persona evite recaer en el consumo de sustancias, que ceñirse a una dieta estricta.

Nutrición y aspectos psicológicos de la drogadicción.

Pautas:

- Cíñase a horas de comidas regulares.
- Consuma una dieta con pocas grasas.
- Obtenga más proteínas, carbohidratos complejos y fibra alimenticia.
- Los suplementos minerales y vitamínicos pueden ayudar durante la recuperación.

Nutrición y aspectos psicológicos de la drogadicción.

Una persona drogadicta es más propensa a recaer cuando tiene malos hábitos alimentarios, razón por la cual las comidas regulares son tan importantes.

La adicción al alcohol y a las drogas provoca que la persona olvide cómo es la sensación de tener hambre y más bien la interpreta como un deseo vehemente por la droga.

Nutrición y aspectos psicológicos de la drogadicción.

Se debe estimular a la persona para que piense que puede tener hambre, cuando los deseos vehementes se vuelven fuertes.

La deshidratación es común durante la recuperación de la drogadicción y es importante obtener suficiente líquido durante y entre las comidas. El apetito por lo regular retorna durante la recuperación.

Nutrición y aspectos psicológicos de la drogadicción.

Una persona en recuperación a menudo es más propensa a comer en exceso, en particular si estuvo tomando estimulantes.

Es importante consumir comidas y refrigerios saludables y evitar las comidas ricas en calorías con poco valor nutritivo (como los dulces).

Nutrición y aspectos psicológicos de la drogadicción.

Los siguientes consejos pueden ayudar a mejorar las probabilidades de una recuperación saludable y duradera:

- Consumir comidas y refrigerios nutritivos.
- Hacer actividad física y descansar lo suficiente.
- Reducir la ingesta de cafeína y dejar de fumar en lo posible.
- Buscar ayuda de asesores o grupos de apoyo regularmente.
- Tomar suplementos de vitaminas y minerales si el médico lo recomienda.

Terapias de refuerzo

- El paciente debe haber realizado los seis tratamientos consecutivos, o sea en una sesión diaria durante seis días.
- Posteriormente es adecuado incorporar uno o dos tratamientos de refuerzo, dentro de los 6 meses, si el paciente comienza nuevamente con mucha ansiedad por consumir. El mismo debe estar incluido en el costo total del programa.



i Muchas Gracias !

<http://cursolaser.com.ar>