

Después del olvido



HAROLD SANTACRUZ MONCAYO

SANTIAGO DE CALI 2010.

DEDICATORIA

El olvido y Después del Olvido son dos estudios que se han realizado durante un tiempo de veinte años, gracias al apoyo de la compañera de mi vida, mi amiga, mi esposa y mi amante, quién verdaderamente se ha sacrificado pasando muchas veladas con la angustia de saber si regresaría a casa temprano después de mis indagaciones personales, para obtener los resultados que ahora se imprimen en este libro

INTRODUCCION

En nuestro anterior estudio observamos que de 18 Narcodependientes solo 4 lograron salir de la Clínica de Enfermedades mentales con la posibilidad de reintegrarse a la sociedad y desarrollar sus actividades profesionales. ¿Y el resto ,que pasó con ellos? Regresaron a sus casas con las secuelas de la droga, algunos con Enfisema pulmonar, otros con Insuficiencia Cardíaca, otros con problemas mentales y otros con ganas de volver a la calle a formar parte de las filas de los llamados “Desechables”

En Suramérica aún existe el Olvido de la Familia para con el Drogadicto o Narcodependiente. El hijo o el esposo que han caído en las garras de la Narco dependencia, suelen ser tratados en su fase final como “Desechables” y la sociedad aceptó este termino como para eludir responsabilidades o callar que en la Familia hay un indeseable.

Los desechables han existido desde siempre, -todo pueblo que se respete tiene su bobo–, dice un refrán. En el comienzo eran una población manejable que la sociedad toleraba a pesar su apariencia deprimente y sus olores repulsivos, pero en las Grandes ciudades se hizo evidente que esta población crecía y se apoderaba de áreas centrales donde podía encontrar el sustento sin mayor esfuerzo y el calor humano entre sus similares que los “civilizados” les negaban. Al lado de ellos se desarrollaron industrias como el reciclaje de las basuras; las caletas de sus jíqueras fueron usadas por jíbaros y piperos para ocultar y comerciar productos ilegales; sus carretas fueron usadas por los subversivos para transportar bombas y su presencia en las ciudades sirvió como fuente de la burocracia asistencial para crecer en paralelo.

Los esfuerzos de erradicación de la “calle del cartucho” en Bogotá, –una verdadera ciudadela autónoma de quizás diez mil almas– en los gobiernos anteriores al del Presidente Santos, los miré con desconfianza por ser una

decisión urbanística y de escritorio, que no resolvía el problema de la “adicción” sino de “morada” y que simplemente dispersaba el núcleo humano en toda la ciudad. La Registradora mandó ceder a todos los desechables cuando, para lo único que recuerdo que sirve la cédula de ciudadanía es para poder cobrar cheques en los bancos. Y para lo único que les sirvió fue para “empeñarla por mercancía” la cual salían a vender a los demás adictos que se acercaban a comprar a la calle del Cartucho o venderla en las esquinas de la decima. Y la ignominia más grande fue la famosa red de “aseguradores” que aparecieron, los cuales tomaban las cédulas de los “desechables” las incrustaban en jugosas pólizas de Seguro de Vida, cuyos beneficiarios eran los mismos aseguradores. Los mantenían por un tiempo dándoles dinero para que compren la droga y el licor y luego matarlos con accidentes que jamás fueron investigados, procedían a cobrarlas.

La última propuesta fue de dotarlos con una cortadora de césped para que fueran a los barrios de clase alta a ofrecer sus servicios de hábiles jardineros. Hasta aquí se puede ver la ingenuidad de los “solucionadores” de un problema que es eminentemente salubrista, los adictos nacen ya con los genes predispuestos al Alcoholismo o a la drogadicción.

Y Finalmente encontraron una vía fácil de eliminarlos de la circulación, “los falsos positivos” se llevaron una cantidad que jamás se reclamaran eran desechables y bien muertos están.

En 1986 se abrió en Berna Suiza, el primer centro en el mundo donde los tóxico-dependientes pueden inyectarse bajo condiciones higiénicas. Un concepto que contribuyó a suavizar la escena de la drogadicción en las calles de las ciudades suizas.

'Salud en vez de marginación' fue el principio de esta medida. El objetivo era preciso: reducir los daños en la salud de los dependientes, uno de los cuatro pilares de la política sobre drogas de Suiza.

La calle Münstergasse vio nacer la primera sala de recepción para toxicómanos en 1986, que ahora se ha trasladado a la Hodlerstrasse, donde se encuentra el

servicio de coordinación y atención de la Red Contacto de Berna. El procedimiento para ingresar al centro es similar al que se aplica en un banco o en una oficina de correos: Quien quiera recibir su fumar o aspirar e inyectarse allí, debe traer consigo la droga, tomar un boleto en la recepción y esperar que su número de turno aparezca en la pantalla electrónica

Hoy día, este tipo de salas forma parte de las medidas de la política suiza para disminuir los daños de la adicción a las drogas: Actualmente existen ocho centros de recepción como éste en todo el país.

El riesgo de infección del virus del sida o de hepatitis se ha reducido significativamente, gracias a la aplicación de un sistema de cambio de jeringas desechables. También los usuarios pueden adquirir allí todos los utensilios necesarios para inyectarse (agua destilada, agujas, etc.) y condones.

Una consejería en temas de salud y una visita médica semanal también permite al toxicómano protegerse de descuidos en su persona que pueden llevarle a problemas físicos, psicológicos o al abandono.

Justamente las imágenes de los drogadictos en áreas públicas de Zúrich y de Berna condujeron al consenso de que la escena de la toxicomanía no podía resolverse sólo a través de la represión policial, sino que también se requería un sitio de acogida para los dependientes.

"Nuestro objetivo principal no es la abstinencia, nuestro trabajo está orientado en la aceptación", subraya Ines Bürge. La restricción de daños pertenece a uno de los cuatro pilares de la política suiza en materia de drogas, que tiene por objetivo acompañar a la gente en su fase de adicción para evitarle en lo posible perjuicios graves.

Sigo día a día la evolución de la situación de "Narcodependencia". La muerte de una decena de ellos en los "saludos" que adelantara la subversión con un rocket hechizo, el día de la posesión del mandato del presidente Uribe, que ignominia. Lo mismo que el trasteo forzado que se hizo a la capital, de los pacientes de los sanatorios mentales regionales que resolvieron el problema local del presupuesto de sus panópticos, desarraigando definitivamente de sus familias y su hábitat a cientos de ellos.

Últimamente volvieron a sonar en los medios de comunicación los desechables por la torpe solución que se dio en la continuidad de los programas de reasentamiento. Fue algo hecho con “locha” por la Administración bogotana.

Simplemente se les asignó un área pública, cercana a un conglomerado social y se los dejó a su suerte; posteriormente ante la magnitud de las protestas ciudadanas fueron alojados en los fríos pabellones de lo que fue un matadero municipal que no era el ambiente funcional para la supervivencia de seres humanos; el darles como albergue un edificio que fue diseñado para alojar animales, fue añadirles a su estado otra depresión más

La frontera que divide indigentes de desechables es el hecho de que cada vez menos cosas tienen. Tanto es así que ya trasciende la pobreza material y llegó el punto en donde ni siquiera tienen a quién recurrir, además de sus otras falencias. Algo así como una indigencia agravada por falencias sociales y desidia estatal

SECUELAS

La drogadicción es una enfermedad compleja que se caracteriza por el deseo, la búsqueda y el consumo compulsivos, y en ocasiones incontrolables, de la droga que persisten a pesar de las consecuencias adversas y graves que resultan. Si bien el camino a la drogadicción comienza con el acto voluntario de tomar las drogas, con el tiempo queda comprometida la habilidad de la persona para poder decidir no consumir drogas, y la búsqueda y el consumo de la droga se vuelven compulsivos. Esta conducta es en gran parte el resultado de los efectos de la exposición prolongada de la función cerebral a la droga. La adicción es una enfermedad del cerebro que afecta múltiples circuitos cerebrales, entre ellos los relacionados con la gratificación y la motivación, el aprendizaje y la memoria, y el control de las inhibiciones sobre el comportamiento

Mucha gente no comprende por qué algunas personas se vuelven adictas a las drogas ni cómo las drogas cambian el cerebro para que éste fomente el abuso compulsivo de las drogas. Creen erróneamente que el abuso de drogas y la drogadicción son estrictamente problemas sociales y a veces caracterizan a los toxicómanos como personas moralmente débiles. Otra creencia muy común es que los toxicómanos deberían poder dejar de consumir drogas con sólo estar dispuestos a cambiar su comportamiento. La gente a menudo no se da cuenta de lo compleja que es la drogadicción y que ésta es una enfermedad que impacta el cerebro. Por esta razón, dejar de abusar de las drogas no se trata simplemente de tener fuerza de voluntad. Gracias a los avances científicos, ahora sabemos con mucha más exactitud cómo las drogas trabajan en el cerebro y también sabemos que la drogadicción sí se puede tratar exitosamente, ayudando así a que el toxicómano deje de abusar de las drogas y vuelva a tener una vida productiva.

El abuso de drogas y la drogadicción son una carga pesada para la sociedad. Según algunos cálculos, el costo total del abuso de sustancias en los Estados Unidos, incluyendo costos relacionados a la salud y al crimen así como la pérdida de productividad, excede el medio billón de dólares anuales. Esta cifra incluye aproximadamente \$181 mil millones por drogas ilícitas,¹ \$168 mil millones por tabaco² y \$185 mil millones por alcohol.³ A pesar de lo abrumadoras que son estas cifras, no logran ilustrar cabalmente el verdadero impacto del abuso de drogas y de la drogadicción sobre la salud pública, el que incluye la desintegración de la familia, la pérdida del empleo, el fracaso en la escuela, la violencia doméstica, el abuso infantil y otros crímenes

Hay algo que la comunidad mundial debe conocer sobre el problema de la Drogadicción- Narcodependencia-es que existen fumadores sociales y viciosos. Los primeros son aquellos que aprovechando los estímulos de la droga en sus cocteles y reuniones de Clubes y sociedades, prolongan los tragos o la bebida alcohólica inhalando Perica, Cocaína o fumándose un Basuco. Los segundos, aquellos que nunca debieron aspirar el polvo de la Cocaína o fumarse un Bazuco, son los que entre su dotación genética llevan .El gen, llamado CAMK4 en humanos, codifica una enzima cuya principal función es modificar un factor de transcripción del ADN común. Sin embargo, los investigadores descubrieron que la versión en ratones de CAMK4 ejerce su efecto sobre la adicción mediante un mecanismo diferente que los hace vulnerables al consumo

Durante el trabajo, dirigido por el hispano-polaco de origen gallego Jan Rodríguez Partkina del Centro de Investigación del Cáncer Alemán, los científicos desarrollaron cepas de ratones en los que CAMK4 y otros genes estaban inactivos. En comparación con los controles, los ratones en los que estaba desactivado el gen se volvían adictos a la cocaína más rápido y se veían afectados de forma más severa, lo que se definió con experimentos que evaluaban la preferencia del animal por áreas en las que había sido inyectado con la droga.

Los científicos realizaron después una encuesta estadística de 670 adictos a la cocaína y 726 individuos control de Sao Paulo en Brasil. En este caso, una variación de CAMK4 se asoció de forma clara con la adicción. Los investigadores señalan que el efecto es recesivo, lo que significa que una persona podría necesitar poseer dos copias de esta variación genética. Los estudios en animales y humanos podrían suponer un punto de partida para los investigadores que buscan conseguir la recuperación de la adicción.

La drogadicción es una enfermedad crónica del cerebro, a menudo con recaídas, caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo de drogas a pesar de las consecuencias nocivas para el adicto y para los que le rodean. La drogadicción se considera una enfermedad del cerebro porque el abuso de drogas produce cambios en la estructura y en el funcionamiento del cerebro. Si bien es cierto que en el caso de la mayoría de las personas la decisión inicial de tomar drogas es voluntaria, con el tiempo los cambios en el cerebro causados por el abuso repetido de las drogas pueden afectar el autocontrol y la habilidad del usuario para tomar decisiones sensatas, al mismo tiempo que envían impulsos intensos de usar drogas.

Debido a estos cambios en el cerebro, es muy difícil para el drogadicto lograr dejar de abusar de las drogas. Afortunadamente hay tratamientos que ayudan a contrarrestar los efectos poderosamente destructores de la adicción y a recuperar el control. Las investigaciones demuestran que para la mayoría de los pacientes el mejor método de asegurar el éxito es una combinación de medicamentos para tratar la adicción, cuando los hay, con la terapia conductual. Se puede lograr una recuperación sostenida y una vida sin abuso de drogas usando enfoques diseñados específicamente para tratar el patrón de abuso de drogas específico de cada paciente conjuntamente con cualquier problema médico, psiquiátrico o social concurrente.

Al igual que muchas otras enfermedades crónicas con recaídas, como la diabetes, el asma o las enfermedades del corazón, la drogadicción puede tratarse exitosamente. De manera parecida a otras enfermedades crónicas, es común que haya recaídas y que el drogadicto comience a usar drogas

nuevamente. Estas recaídas, sin embargo, no significan un fracaso. Más bien son una señal de que se debe reinstaurar o ajustar el tratamiento o de que es necesario un tratamiento alternativo para que la persona recobre el control y pueda recuperarse.

Quien consume sustancias Psicoactivas, sabe que dicho consumo no está regido por aquello de la “Fuerza de Voluntad”, todos señalan al adicto como el individuo sin fuerza de voluntad, dicen “Usted no lo deja porque no quiere” le faltan pantalones. La Adicción necesita de terapias de largas jornadas donde el enfermo pueda sincerarse con el Terapeuta y eliminar “Los defectos de Carácter” que se han acumulado al paso del tiempo y que hacen del adicto un individuo poco tratable, irritable, mentiroso

Algunas drogas, como la marihuana y la heroína, tienen una estructura similar a la de ciertos mensajeros químicos llamados neurotransmisores, que el cerebro produce de manera natural. Debido a esta semejanza, estos tipos de drogas pueden “engañar” a los receptores del cerebro, logrando activar las células nerviosas para que envíen mensajes anormales.

Otras drogas, como la cocaína o el Basuco, pueden hacer que las células nerviosas liberen cantidades exageradas de los neurotransmisores naturales o pueden bloquear el reciclaje normal de estas sustancias químicas del cerebro, lo cual es necesario para cortar la señal entre las neuronas. Esto resulta en un mensaje sumamente amplificado que a su vez dificulta los patrones normales de comunicación

Casi todas las drogas, directa o indirectamente, atacan al sistema de gratificación del cerebro inundándolo con dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que se encuentra en las regiones del cerebro que regulan el movimiento, las emociones, la motivación y las sensaciones placenteras. Normalmente, este sistema responde a los comportamientos naturales relacionados a la sobrevivencia (comer, pasar tiempo con los seres queridos, etc.), pero cuando es sobre estimulado por las drogas produce sensaciones de euforia

Cuando una persona continúa abusando de las drogas, el cerebro se adapta a estas oleadas abrumadoras de dopamina produciendo menos dopamina o disminuyendo el número de receptores de dopamina en el circuito de gratificación. Como resultado, el impacto de la dopamina sobre el circuito de gratificación se ve disminuido, limitando así el placer que el usuario es capaz de derivar no sólo de las drogas, sino que también de cosas que anteriormente le causaban placer. Esta disminución obliga al drogadicto a continuar abusando de drogas en un intento por lograr que la función de la dopamina regrese a su nivel normal. Sin embargo, ahora puede que necesite consumir una cantidad mayor de droga a fin de elevar la función de dopamina a su nivel normal inicial. Este efecto se conoce como tolerancia.

El abuso a largo plazo también causa cambios en otros sistemas y circuitos químicos del cerebro. El glutamato es un neurotransmisor que influye sobre el circuito de gratificación y la habilidad para aprender. Cuando el abuso de drogas altera la concentración óptima del glutamato, el cerebro intenta compensar este desequilibrio, lo que puede deteriorar la función cognitiva. Las drogas de abuso facilitan el aprendizaje subconsciente (condicionado), lo que hace que el usuario sienta deseos incontrolables de usar drogas cuando ve un lugar o una persona que asocia con ellas, aun cuando la droga en sí no está disponible. Los estudios de imágenes del cerebro de los drogadictos muestran cambios en las áreas del cerebro esenciales para el juicio, la toma de decisiones, el aprendizaje, la memoria y el control del comportamiento. En conjunto, todos estos cambios pueden hacer que el toxicómano se vuelva adicto a las drogas, es decir, que las busque y las use compulsivamente a pesar de las consecuencias adversas

El adicto pasa por un estado de consumo diario, semanal, quincenal, en el cual la dosis va aumentando, ya no se detiene con fumar como al comienzo cinco cigarrillos o aspirar un gramo de Cocaína, cada vez se ve forzado a aumentar la dosis para encontrara el estímulo y llega un momento en el cual va cambiando de modelo de consumo. Fumara al comienzo cigarrillos con bazuco, el famoso "Pistolo" y de allí pasará a fumar Pipa, donde la mezcla del Bazuco se

hace con ceniza de cigarrillo y cuando se acaba la droga, recurrirá a la "Terapia" que consiste en desbaratar la "Pipa" y limpiarla cuidadosamente, extrayendo el alquitrán negro que queda pegado en las paredes del tubo y en el recipiente de la "Pipa". Ése alquitrán se seca en papelillos, le llaman "Crack

Se vuelve a fumar en la Pipa con una nueva ceniza de cigarrillo, tiene un olor mas fuerte y su efecto es mas contundente en el estado anímico del adicto.

Durante los primeros años de consumo, el adicto , no sufrirá de enfermedades crónicas, Gripes y resfriados a causa de las malas noches a la intemperie, pero pasado el tiempo empezara a cambiar: primero su autoestima, luego su forma de expresión, su rendimiento laboral disminuirá significativamente, y empezara a mostrar signos de cansancio .Algunos hacen ejercicios de Gimnasia con el fin de conseguir estado físico, otros en cambio se tiran al olvido.

Pasados algunos años de consumo comienza el deterioro mental, hay escapes de memoria, ya no recuerda con precisión donde dejo las cosas, se vuelve aislado, poco comunicativo, irritable, mentiroso, crea excusas y situaciones para obtener dinero, se convierte en un ladrón

Algunos se ven afectados directamente en su personalidad, adquieren otra personalidad, aquellos que su capacidad hormonal estaba en duda, se desdoblan dejando ver el lado femenino, momentáneamente y durante el tiempo de consumo se comportan homosexuales.

Muchos de los adictos presentan un estado de aislamiento que le llaman estar "al otro lado del espejo" - La persona que ha accedido "Al otro lado del espejo" vive una realidad que para ella es verdadera, pero está en discordancia con la conciencia de vigilia por todos compartida, los compañeros de parranda observan con cautela al individuo y optan por no interrumpir sus comunicaciones; en el otro lado es cuando se manifiestan de una forma intensa y fehaciente las frustraciones y desilusiones de la persona afectada, pues

conecta con lo más íntimo de sí mismo. Tienen manifestaciones de voces que les hablan, sensaciones de ruidos que solo ellos perciben, se pierden en el espacio y solo atienden a su momento de escape. Son los más próximos a visitar un sanatorio mental

Cruzando la franja de los 40 a los 50 años, es donde se encuentra el mayor volumen de adictos, han aprendido a consumir los fines de semana, entre viernes y domingo, muchos mezclan el consumo del Basuco y la Cocaína con alcohol, aguardiente y preparados que hacen con gaseosas y alcohol, esto mitiga un poco la paranoia y no les pone tan nerviosos.

La franja de los sesenta años es la franja donde se destacan los veteranos, quizá por el trajinar con la droga han aprendido a sobrevivir con muchos paliativos, pero es donde se localizan los mayores estragos.

Muchos de los adictos mueren jóvenes a causa del Corazón, infartos y derrames cerebrales son las causas, a partir de los 50 años muchos adquieren Tuberculosis, ya sea por el consumo de Basuco que les proporciona un calor tremendo a sus pulmones y el frío de la intemperie produce Bronquitis, neumonía, Pulmonía.

Los casos más deteriorados se presentan a los sesenta años, muchos de los consumidores empiezan a presentar parálisis temporal en los miembros inferiores mientras están consumiendo la droga, otros sufren afección de los Riñones y muchos quedan paráliticos de la columna, por el deterioro que produce el consumo continuado y excesivo de la Cocaína o el Basuco, presentándose también casos de Enfisema pulmonar

Quizá lo más notorio de un adicto es su estado temperamental; se muestra nervioso, ansioso, todo quiere hacerlo rápido, cuando ingiere los alimentos lo hace de una manera que demuestra que no ha comido varios días, le molestan los ruidos, pierde la noción de espacio y no puede hacer comentarios a películas o lectura de libros.

No hay un solo factor que determine que alguien se vuelva o no drogadicto. El riesgo de volverse drogadicto se ve afectado por la constitución biológica de la persona, el entorno social y la edad o etapa de desarrollo en que se encuentra. Mientras más factores de riesgo se tienen, mayor es la probabilidad de que el abuso de drogas se convierta en adicción. Por ejemplo: Los genes con los que se nace, en combinación con las influencias del entorno, son responsables de alrededor de la mitad de la susceptibilidad a la adicción. El sexo, la etnia y la presencia de otros trastornos mentales también pueden influir sobre el riesgo para el abuso de drogas y la drogadicción. El entorno de cada persona incluye muchos factores, desde la familia y los amigos hasta el estado socioeconómico y la calidad de vida en general. Ciertos factores como la presión de los amigos o colegas, el abuso físico o sexual, el estrés y el papel que juegan los padres, pueden tener una influencia enorme sobre el curso del abuso de drogas y la drogadicción en la vida de una persona.

Últimamente, se observa que la juventud es poco Psicodélica, poco le llama la atención del consumo de opiáceos y sustancias Psicoactivas, por esa razón en “los fumaderos” es poco frecuente encontrar jóvenes menores de 25 años, razón por la cual los “Jibaros” ahora se desplazan alrededor de Colegios y Universidades, buscando nuevos clientes

Los factores genéticos y ambientales interactúan con las etapas críticas del desarrollo humano afectando la susceptibilidad a la adicción, siendo la adolescencia una etapa en que se enfrenta un doble reto. Si bien el consumo de drogas a cualquier edad puede llevar a la adicción, mientras más temprano se comienza a consumir drogas, mayor es la probabilidad de progresar al abuso más serio. Esto se debe a que las áreas del cerebro que gobiernan la toma de decisiones, el juicio y el auto control aún se están desarrollando durante la adolescencia, lo que hace que los adolescentes sean especialmente proclives a comportamientos de riesgo, lo que incluye la experimentación con las drogas de abuso.

Si comparamos el estado de las adicciones entre el pasado y el presente, encontraremos tres diferencias fundamentales¹. Estas son:

1. La disponibilidad de la droga y su comercialización (sea de tipo legal o ilegal) a lo largo de todo el planeta se encuentra esta y sus productos de fácil consecución
2. La síntesis de los derivados de la hoja de Coca, dio como lugar la pérdida del sentido simbólico y del valor cultural que tenía en el pasado, muchas de las adicciones actuales, en aquel contexto se consumían controladamente de un modo normativizado y ritualizado.
3. El cambio social que facilita el individualismo, la búsqueda del placer inmediato y la satisfacción de todas las necesidades que piensa el individuo que le son imprescindibles, facilitando con ello caer más fácilmente en las adicciones.

Respecto a la primera, hoy es indudable que en todos los países suramericanos existe la disponibilidad de producir los derivados de la Coca y de la Marihuana lo cual potencializa las conductas con poder adictivo. Además, las sustancias se han miniaturizado, en el sentido comercial y físico, consiguiéndose con ello una posibilidad de transporte de las mismas fácil y casi ilimitado en cantidad (Westermeyer, 1998). Por ejemplo no es lo mismo el número de dosis para el consumo que obtenemos de una tonelada de hoja de coca que de una tonelada de cocaína. La segunda permite multiplicar el número de dosis para el consumo por varias cifras respecto a la primera. Mas las variantes que se dan en el corte de la sustancia disminuyendo la calidad y pureza del producto.

La pérdida del sentido simbólico de muchas sustancias ha facilitado un incremento de las adicciones. En muchas culturas la sustancia o la conducta tenía un valor simbólico o ritual, y como tal valor estaba sometida a las normas y al control social. Hoy la comercialización ha hecho que los mismos curacas

¹ OBLITAS GUADALUPE Luis Armando 2002 Adicciones y Salud Revista Electrónica Psicología Científica. com

o chamanes realicen saneamientos con Yagé ,hoja de coca sin ese control social, . Esto lleva a que una parte de los individuos de ese sistema social tenga problemas con esa sustancia.

Y, finalmente, los cambios sociales, económicos, tecnológicos y de todo tipo que hemos vivido en los últimos 50 años, han facilitado el cambio de un tipo de hombre a otro, en el más amplio sentido². Desaparece la ruralización y se incrementa la urbanización, se cambia el modo de producción, de intercambio de bienes, el modelo económico, produciendo falta de referentes en muchos individuos, etc. En otros casos, ante la disponibilidad de dinero que permite adquirir bienes, algunos optarán por la adquisición de aquellos más inmediatos que producen ese placer inmediato. Y, en este placer inmediato, están la mayoría de las adicciones.

² Becoña y Vázquez 2001 Heroína, cocaína y drogas de síntesis. Madrid: Síntesis.

LA ALTERNATIVA DEL SIGLO

Hemos visto que los cambios en el cerebro causados por el abuso repetido de las drogas pueden afectar el autocontrol y la habilidad del usuario para tomar decisiones sensatas, al mismo tiempo que envían impulsos intensos de usar drogas.

Entonces si logramos cambiar el Cerebro del Toxicómano es factible su curación. Los últimos descubrimientos del cerebro relacionado con la estructura del ADN y la kinesiología, permiten presentar esquemas favorables para el control de la adicción.

En la jerarquía de nuestro sistema nervioso, el cerebro es el que dirige todas las funciones. Si logramos que el cerebro logre ayudarnos a reducir interferencias, nuestro éxito en recuperar a un drogadicto será espectacular

¿Cómo podemos tener certeza de que la recuperación se de por el manejo adecuado del cerebro? Lo más importante de este método es tener la

posibilidad de acceder a un código específico de nuestro cerebro, y podemos conseguirlo a través de restaurar los cuatro neurotransmisores o mensajeros químicos más importantes que se presentan en el cerebro

La cultura de los Lamas, desde hace cientos de años viene predicando que la concentración mental, la meditación, son caminos que conducen al autocontrol, y si conocemos la vía mediante la cual logramos en el adicto despertar el interés por su recuperación, entonces hemos obtenido la llave de su recuperación. Debe entender ante todo de que se trata de su bienestar corporal, su salud, para lo cual se necesita que la Familia lo rodee y le brinde un total apoyo, la ayuda de un terapeuta sería lo ideal, pero que no venga a ensayar nuevos modelos; el modelo es simple, la Neurolingüística lo avala

Trabajáremos con la “Inteligencia innata” llamada médico interno u homeostasis.

Cada uno de nosotros ha sido dotado por la genética o herencia un neurotransmisor dominante, el cual va a condicionar nuestra personalidad y nuestro comportamiento en general. Una vez que el terapeuta descubre este factor, está en el camino apropiado. El método para conseguir saber cuál es el neurotransmisor dominante, consiste en realizar un protocolo específico de kinesiología. Esto mostrará las tendencias de la personalidad. A qué tipos de enfermedades está más predispuesta, qué desequilibrio hormonal tendrá, por qué tiene ciertas ansias a ciertos alimentos y cuáles son más beneficiosos para ella, asimismo qué suplementos nutricionales necesitará su organismo, y así sucesivamente. Esta nueva información es muy emocionante y curiosa, permitiéndonos conocer más de nosotros mismos.

Se llaman neurotransmisores a las sustancias químicas infinitesimales que se encargan de transmitir la información entre las distintas partes del cuerpo, y desde una neurona hasta la siguiente a través de la sinapsis, utilizan dos formas de transmisión: eléctrica y química. Los neurotransmisores conducen los mensajes a distintas zonas del sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios

Existen cuatro neurotransmisores en el organismo humano, y están asociados a cuatro zonas específicas del cuerpo. Y los nutrientes que se usan para la corrección química son bastante adaptógenos, lo que significa que pueden ayudar, si los neurotransmisores están en exceso o en deficiencia.

La Dopamina, está asociada con las ondas de alto voltaje del cerebro, afectando al poder de la mente y del cuerpo. Si se encuentra en niveles normales nos sentiremos con mucha energía y con los reflejos muy rápidos.

Las personas que poseen carga de Dopamina son activas; saben lo que quieren y cómo conseguirlo. Pero con las emociones y los sentimientos no se sienten tan bien.

Si la persona tiene la dopamina en exceso, su naturaleza puede ser muy intensa, volverse agresiva y, probablemente, violenta. La dopamina crea un «terreno favorable» a la búsqueda del placer, así como al estado de alerta y potencia también el deseo sexual. Al contrario, cuando su liberación se dificulta (es decir, tienen el neurotransmisor en deficiencia), esta persona se sentirá menos energética, menos poderosa y tendrá problemas para pensar con claridad, puede aparecer desmotivación por la vida y depresión.

Si la persona tiene en su dotación genética o su naturaleza es acetilcolina, sus habilidades serán trabajar con los sentidos y ver el mundo en términos sensoriales. Su creatividad será muy alta y estará abierto a nuevas ideas. Este neurotransmisor regula la capacidad de retener una información, almacenarla y recuperarla en el momento necesario. Si el neurotransmisor está en exceso, estará en peligro de dar demasiado de sí mismo a los demás o volverse paranoide. Si por el contrario, la persona tiene deficiencia de este neurotransmisor, no puede reaccionar a estímulos sensoriales y se volverá olvidadiza. Perderá memoria y hasta en casos extremos, padecerá demencia senil.

Si la persona en su dotación o su naturaleza es GABA (ácido gamma-amino butírico), se sintetiza a partir del ácido glutámico y es el neurotransmisor inhibitorio más extendido en el cerebro. El GABA actúa como freno de los neurotransmisores excitantes que llevan a la ansiedad. Estos factores desembocan en personas calmadas y juiciosas. Si ésta es su naturaleza, usted será muy formal y seria. Y su personalidad es ser dependiente y sacar suficiente provecho en el trabajo, también destacará por ser muy organizada.

Si ocurre que tiene un exceso del neurotransmisor se volverá más dependiente de su esposa/marido y de las figuras de autoridad, y le dará demasiada importancia a los juicios de los demás. Si tiene deficiencia, tenderá a sufrir

trastornos de insomnio y ansiedad, si está ausente en algunas partes del cerebro, se produce epilepsia. Cuando cree que no consigue lo suficiente, se vuelve ansioso, nervioso e irritable.

Finalmente, si tiene dominancia en la serotonina, la característica es tener una personalidad muy alegre, vital y gran sentido del humor. Es una persona muy flexible y tiene la capacidad de vivir el momento. Está íntimamente relacionado con la emoción y el estado de ánimo; tiene un papel importante en conciliar el sueño y sensibilidad a las migrañas. El cerebro la utiliza para producir la melatonina. En el caso de que la persona tenga deficiencia de serotonina perderá sus habilidades para recargar su cerebro y le llevará a la depresión o a otros trastornos emocionales. Son personas que no duermen bien por la noche y suelen estar siempre cansadas. Tienen problemas con el control de la ira, el desorden obsesivo-compulsivo y el suicidio. Así, su deficiencia puede llevarla al incremento del apetito por los carbohidratos (comidas ricas en almidón).

Es interesante recordar el dicho antiguo de tomar un vaso de leche caliente antes de dormir para conciliar el sueño, ya que también incrementa los niveles de serotonina. Este neurotransmisor se sintetiza a partir del aminoácido triptófano el cual se encuentra en la leche. La serotonina se fabrica en la médula ósea y en el intestino.

Las tradiciones ascéticas de todas las religiones, han utilizado técnicas concretas para elevar las concentraciones de dopamina, técnicas tales como el ayuno, la fijación en un punto luminoso (una vela), la repetición monótona de un mantra, las postraciones, el aislamiento sensorial, la danza, la música, el esfuerzo físico, la meditación, la contemplación, el sexo, las drogas, etc. En todas estas técnicas se intenta el encendido dopaminérgico del cerebro, que nos conduce a experiencias fuera de lo normal, en las que las ideas se suceden en cascada.

La persona drogada, en ese instante de emergencia todo le puede parecer maravilloso, y las sincronicidades se suceden, es el momento en que el artista puede hacer sus grandes obras, el poeta crea sus más fantásticos escritos, el

místico conecta con la trascendencia, pero no se puede pasar el límite, en ese momento debe recurrir a las bebidas alcohólicas para bajar la “traba” y volver a la realidad, algunos combinan la marihuana con el Basuco en lo que llaman un “Madurito”. Se entra en un mundo donde parece que todo sea posible y que las leyes materiales hayan perdido su validez, no se diferencia bien entre realidad y ficción.

La persona que en el consumo del Basuco, la marihuana o la Cocaína, por las dosis consumidas, ha accedido “Al otro lado del espejo” vive una realidad que para ella es verdadera, pero está en discordancia con la conciencia de vigilia por todos compartida, en el otro lado es cuando se manifiestan de una forma intensa y fehaciente las frustraciones y desilusiones de la persona afectada, pues conecta con lo más íntimo de sí mismo.

Los chamanes utilizando el Yagé saben entrar y salir “del otro lado” sin problemas, pero el psicótico se pierde, es como un barco a la deriva hipnotizado por las ideas que le absorben en ese momento, y el lugar donde acaban es en el hospital psiquiátrico.

Pero si se atraviesa al “otro lado de espejo” ¿qué ocurre? Todo deja entrever que de ese otro lado, hay unas leyes del espacio y del tiempo diferentes a las de la vigilia, se navega a la deriva, pero tu estas convencido de las ideas que te poseen, que no son compatibles con las del resto de los mortales. Algunos drogadictos empiezan a tener experiencias de precognición, de ráfagas telepáticas, de psicocinesias; parece que quieren salir corriendo del lugar donde están fumando, porque alguien les llama.

El encendido dopaminérgico es algo totalmente fisiológico, creo que no es una enfermedad, pero ésta se puede engendrar cuando no se sabe integrar bien todo lo que se “ha visto y vivido al otro lado”. Si no se produce un crecimiento personal, el simple proceso fisiológico puede acabar en una grave patología mental.

Gossop (1989)³ definió como elementos característicos de una adicción: 1) un fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo la conducta particular (especialmente cuando la oportunidad de llevar a cabo tal conducta no está disponible); 2) la capacidad deteriorada para controlar la conducta (especialmente, en términos de controlar su comienzo, mantenimiento o nivel en el que ocurre); 3) malestar y estado de ánimo alterado cuando la conducta es impedida o la deja de hacer; y 4) persistir en la conducta a pesar de la clara evidencia de que le está produciendo graves consecuencias al individuo. En la misma línea, Echeburúa⁴ (1999) considera como características principales de las conductas adictivas la pérdida de control, la fuerte dependencia psicológica, la pérdida de interés por otras actividades gratificantes y la interferencia grave en la vida cotidiana.

Anteriormente se dijo que la clave de la curación o alejamiento de una adicción estaba en el poder mental de el individuo ,por eso es necesario lograr desarrollar algunos pasos

El primer objetivo del tratamiento es que la persona con una adicción asuma que necesita tratamiento ⁵

Luego es necesario conocer las áreas donde es más necesario e inmediato realizar cambios, a mediano plazo y a largo plazo

Luego viene la fase de desintoxicación o mantenimiento de un estado de salud optimo, hay que hacer la desintoxicación física de la sustancia (bazuco o Cocaína),prever la ayuda de un médico para la desintoxicación

Pasado estos episodios viene la segunda fase ,que consiste en la deshabitación Psicológica, para lograr conseguir la abstinencia de la sustancia

Luego se entra a la fase de Normalización, se trata de el cambio de estilo de vida anterior, buscando Metas y objetivos que promuevan al individuo a un nuevo enfoque vital. Y Finalmente el adicto debe recibir un entrenamiento de

³ Gossop 1989 Relapse and addictive behaviou, Londres :Routlege

⁴ Echeburua E. 199 Adicciones sin drogas Bilbao .Desclée de Brouwer.

⁵ Becoña 1998ª Alcoholismo En :M.A Vallejo (ed) Manual de Terapia de conducta,Vol V Madrid

técnicas de prevención para evitar las recaídas, para que se mantenga siempre abstemio.

La relajación es el antídoto natural más efectivo de nuestro propio organismo contra la ansiedad, el nerviosismo, la tensión y la cólera, ya que no se puede estar calmado y relajado y al mismo tiempo iracundo y tenso

El plan de acción para el autocontrol tiene como fin libramos del hábito de pensar de manera negativa, impulsivo y descontrolada v entrenarnos en actitudes mentales positivas, controlada y calmadas. Este plan de acción para el autocontrol se compone de cinco tiempos o fases que han de darse de manera conjunta y en interacción.

El plan de acción para el autocontrol se compone de cinco tiempos o fases que han de darse de manera conjunta y en interacción.

1. Un cuerpo entrenado en la relajación, la respiración profunda y la calma. Es fundamental recuperar la habilidad para relajarse, desconectarse y librar nuestros músculos de las tensiones innecesarias. Aflojar todos los músculos de los brazos y las manos, cuello y hombros, rostro (frente, mandíbula, etcétera), tobillos, piernas y nalgas, al tiempo que se desconecta la mente de todo pensamiento v se deja llevar por las sensaciones de reposó, descanso y aflojamiento general.

2. Desde un estado de calma, activar la mente a pensar de forma esperanzadora y positiva. Saber que es el miedo a los síntomas de temor, de ira o de nerviosismo lo que nos incapacita y no los síntomas mismos. Los pasos que hay que seguir son los siguientes:

a) Hacer una lista de síntomas y situaciones en las que se produce el descontrol de nosotros mismos.

b) ¿Qué situaciones producen un mayor descontrol y falta de dominio?

c) ¿Qué situaciones producen un menor descontrol y en las que podría empezar a ejercitarme desde un estado de relajación y calma?

d) ¿Qué situaciones intermedias me producen un descontrol que podría dominar dentro de poco tiempo?

e) Manteniendo siempre un estado de relajación y calma aceptable, empezar a enfrentarme con las situaciones en las que el dominio de mis acciones es más fácil. Progresar después, por aproximaciones sucesivas, afrontando situaciones cada vez más complejas, pero sin pretender objetivos para los que no estamos preparados.

f) Cada nuevo intento debe ser precedido por una imagen mental clara de la nueva situación, viéndonos a nosotros mismos va controlando esa situación desde la calma y el equilibrio. ¡Imaginemos que ya lo hemos logrado!

g) Llevar un registro o anotación con los logros obtenidos.

3. Pronostica de ti mismo que serás cada vez una persona con mayor autocontrol y harás realidad, con facilidad, aquello que esperas y predices sobre ti.

4. Controlar el propio enfado y la impulsividad «dando tiempo al tiempo» (contar hasta cien) para que los impulsos incontrolados no se disparen con toda su primariedad desde esa zona irreflexiva de nuestro cerebro hasta el tálamo. Hay que dar tiempo a que la mente contemple con frialdad y sin apasionamiento las cosas.

5. Felicítate con calor y entusiasmo cada vez que te encuentres sereno, en calma y con pleno dominio y control sobre tus actos.

Desde hoy nos será más fácil enfrentarnos al problema de la falta de dominio sobre nosotros mismos, porque sabemos qué es lo que nos sucede cuando nos domina la ansiedad, la ira y las tensiones y cómo debemos actuar para poner un remedio eficaz.

AUTOCURACION

Partiremos del hecho de que la mente es el centro de todas las actividades curativas para el hombre, quien maneja la mente puede alcanzar las Metas más difíciles y lograr una completa armonía en su vida.

Benjamín después de haber transitado por los senderos de la droga, durante un largo tiempo, logró salir en primera instancia de la adicción, pasados 8 años de este hecho tuvo una recaída y fue cuando se dio cuenta de que era necesario replantear su conducta frente a la vida ,frente a su familia y la sociedad

Lo primero y más primordial era reconocer que era un enfermo adicto a las drogas, que no tenía capacidad para salir por si solo y necesitaba de la ayuda de personas similares con adicciones similares que estuviesen en un plan de recuperación personal; fue así como se integró a un grupo de NA (Narcóticos Anónimos)

Tomó un cuaderno y escribió en él las cosas que le molestaban, las cosas que le atraían, las cosas que deseaba conseguir, las cosas que más satisfacción le daban, una especie de DOFA, donde coloco sus debilidades y Fortalezas

Tomó consciencia de sus actos, con el deseo vehemente de no volver a consumir , no frecuentar lugares donde se expenden las drogas , y no tener tratos con Adictos que no estén en NA.

Trabajo con la Ventana de Yohari, teniendo en cuenta los 4 cuadrantes de la ventana, en el primer cuadrante ubicó el Yo que él conocía de si mismo, en el 2^a cuadrante ubico el Yo que las demás personas conocen de él, para lo cual busco a su familia, a sus amigos y les pidió una descripción suya; en el tercer cuadrante el Yo que escondo, busco sacar de sus recuerdos todas aquellas cosas que guardaba como secretos y que no hacían más que estorbarle en su progreso personal; en el cuarto cuadrante fijo el YO desconocido, el que necesitaría conocer mediante la ayuda de un profesional.

FORTALEZAS

ANIMADO	AVENTURERO	ANALITICO	ADAPTABLE
PERSISTENTE	JUGUETON	PERSUASIVO	PLACIDO
SUMISO	ABNEGADO	SOCIABLE	DECIDIDO
CONSIDERADO	CONTROLADO	COMPETITIVO	CONVINCENTE
ENTUSIASTA	RESPECTUOSO	RESERVADO	INVENTIVO
CONTENTO	SENSIBLE	AUTOSUFICIENTE	ENERGICO
PLANIFICADOR	PACIENTE	POSITIVO	ACTIVISTA
SEGURO	ESPONTÁNEO	PUNTUAL	TIMIDO
ORDENADO	ATENTO	ABIERTO	OPTIMISTA
AMIGABLE	FIEL	CHISTOSO	DOMINANTE
OSADO	ENCANTADOR	DIPLOMÁTICO	DETALLISTA
ALEGRE	CONSTANTE	CULTO	CONFIADO
IDEALISTA	INDEPENDIENTE	INOFENSIVO	INSPIRADOR
CALIDO	DECISIVO	HUMOR SECO	INTROSPECTIVO
CONCILIADOR	MÚSICO	INSTIGADOR	CORDIAL
CONSIDERADO	TENAZ	HABLADOR	TOLERANTE
ESCUCHA	LEAL	LIDER	VIVAZ
CONTENTO	JEFE	ORGANIZADO	LISTO
PERFECCIONISTA	TOLERANTE	PRODUCTIVO	POPULAR
JOVIAL	ATREVIDO	SE COMPORTA BIEN	EQUILIBRADO

Tomado de- Littauer Florence 1993 Enriquezca su Personalidad Editorial

UNILIT Colombia

DEBILIDADES

ESTRIDENTE	MANDON	APOCADO	SOSO
INDISCIPLINADO	ANTIPATICO	SIN ENTUSIASMO	IMPLACABLE
TETICENTE	RESENTIDO	RESISTENTE	REPETIDOR
EXIGENTE	TEMEROSO	OLVIDADIZO	FRANCO
IMPACIENTE	INSEGURO	INDECISO	INTERRUMPE
IMPOPULAR	NO COMPROMETE	IMPREVISIBLE	FRIO
TERCO	DESCUIDADO	DIFÍCIL CONTENTAR	TOLERANTE
INSÍPIDO	PESIMISTA	ORGULLOSO	VACILANTE
IRACUNDO	SIN MOTIVACIÓN	ARGUMENTADOR	TACITURNO
INGENUO	NEGATIVO	NERVIOSOS	DESPRENDIDO
ANSIOSO	ABSTRAIDO	ADICTO AL TRABAJO	INDIFERENTE
SUSCEPTIBLE	INDISCRETO	TIMIDO	MANIPULADOR
DUDOSO	DESORGANIZADO	DOMINANTE	ESCÉPTICO
INCONSISTENTE	INTROVERTIDO	INTOLERANTE	EMOCIONAL
DESORDENADO	MOROSO	QUEJUMBROSO	ATOLONDRADO
LENTO	TESTARUDO	OSTENTOSO	PRECIPITADO
SOLITARIO	PREPOTENTE	PEREZOSO	VARIABLE
SIN AMBICION	SUSPICAZ	MALGENIADO	DIVAGADOR
VENGATIVO	INQUIETO	REACIO	PRECIPITADO
COMPROMETIDO	CRITICO	ASTUTO	VARIABLE

Tomado de: Littauer Florence 1993 Enriquezca su Personalidad Editorial UNILIT Colombia

El cuarto cuadrante, que representa lo desconocido, es lo que vas a conocer respondiendo concienzudamente los dos formularios de opciones Fortalezas y Debilidades ; en cada una de las 20 líneas existe cuatro alternativo, y tú tienes que escoger la que más te defina. Por ningún motivo puedes contestar en una misma línea con dos respuestas. Ni tampoco dejes de contestar una. Revisa tus respuestas tanto en las fortalezas como en las debilidades, debes sumar los resultados por columnas y la suma total debe darte 20 en cada hoja.

Cuando hayas terminado de responder los dos formularios, suma las columnas una a una, el resultado es la descripción del YO Oculto que tu ahora conocerás, es: la fórmula mágica que describe con claridad tu personalidad, junto con las apreciaciones personales que tienes de ti; la de tus familiares y ahora con la descripción Psicológica.

Cuando hayas terminado de responder los dos formularios, suma las columnas una a una, el resultado es la descripción del YO Oculto que tu ahora conocerás, es: la fórmula mágica que describe con claridad tu personalidad, junto con las apreciaciones personales que tienes de ti; la de tus familiares y ahora con la descripción Psicológica.

Esta descripción acerca de tu YO, será la guía para tus futuras relaciones personales en la universidad, en el trabajo o en tu matrimonio, te orientará para tomar decisiones importantes en tu vida. Podrás escoger el modelo de amigo que mejor te convenga y se acerquen a tu interés. Podrás elegir tu complemento, ya sea novio(a) o esposo(a). Lo más importante es que conocerás las destrezas que te animan en la vida, como mejorarlas para tener éxito en el trabajo, en tus estudios.

Una vez diligenciado los dos cuadros, y sumado las columnas respectivas debes mirar tus resultados. La primera columna corresponde al Colérico; la segunda al sanguíneo, la tercera al Flemático y la cuarta al Melancólico. La columna que indica mayor puntaje esa es la que define tu personalidad, con las respectivas combinaciones de las otras tres, por ejemplo puedes tener un resultado 14- 10- 9 - 7 en ese caso el resultado quiere decir que eres de

temperamento Colérico, con manifestaciones de temperamento sanguíneo, un poco de influencia flemática y un componente melancólico muy pequeño.

También diría que eres: una persona extrovertida en un 60% ya que al sumar las dos primeras columnas y dividir las por el total 40 se obtiene este valor. Caso contrario, sí por ejemplo: el resultado es 10- 9- 13- 8 los rasgos de tu personalidad serían: Temperamento flemático, con un buen componente colérico, seguido de manifestaciones de personalidad sanguínea y un componente bajo de melancólico. También estarías como una persona Introversada en un 52%.

El hombre o la mujer de temperamento Sanguíneo son ese tipo de personas que levantan el ánimo a los demás en tiempos difíciles, cuanto necesita el mundo del sanguíneo. Es el toque de inocencia en una era convulsionada donde todo se mal-interpreta. Son la palabra divertida cuando estamos agobiados, el humor cuando estamos tristes: El destello de esperanza que disipa nuestras nubes negras. El entusiasmo y energía para comenzar una y otra vez. La creatividad y encanto que le da color a un día gris. La ingenuidad de un niño en situaciones complejas. Los típicos sanguíneos son emocionales y demostrativos, hacen del trabajo una diversión, y les encanta estar con otras personas. Encuentran algo emocionante en cada experiencia, y lo cuentan con lujo de detalles vividos. Son extrovertidos y optimistas.

¿Cómo lo identificas en un grupo? Su personalidad es atractiva, se acercará a ti con buen sentido del humor. Le gusta tocar a la gente cuando habla con ellos, es conversador y anecdotista. Contará cuentos o buscará la forma de llamar tu atención.

Como padre de familia el Sanguíneo hace que la vida en casa sea divertida. Los amigos de sus hijos lo quieren. No guarda rencor, se disculpa fácilmente. Como hombre es leal y fiel a su pareja. Le gusta amar profundamente en la intimidad. Es excitante cuando le conoces un tiempo y los demás le envidian sus dotes de conquistador.

El Colérico, es aquella persona fría cuando los demás ha perdido la cabeza. Es el líder nato en los grupos. Es muy audaz para arriesgarse en situaciones ambiguas. Le gusta permanecer independiente. Es la persona que nos sirve de guía cuando extraviamos la meta. Es muy impulsivo, le gusta luchar por todo tipo de problemas. El colérico es la persona dinámica que sueña con lo imposible y aspira alcanzar la más lejana estrella. El colérico siempre esta planeando, alcanzando metas, teniendo éxito. El colérico puede comunicarse abiertamente con los demás y sabe que todo saldrá bien. Como tiene motivación y cualidades innatas de liderato, generalmente tiene éxito en la profesión. Los coléricos y sanguíneos son muy parecidos por aquello de que ambos son extrovertidos y optimistas. Le gusta delegar responsabilidades

¿Cómo reconocer a un Colérico? En un grupo es el líder nato, se muestra dinámico y activo. Es un hombre o mujer que actúa con rapidez, si tú le gustas no dejará pasar la oportunidad para hacerte saber que le gustas o que se ha enamorado, pero así mismo se enfría sentimentalmente. Es un hombre que le gusta ejercer su liderazgo en el hogar y en el noviazgo tratará de someterte bajo su voluntad, le interesa saber que él es el que manda. Siempre tiene una respuesta correcta a tus preguntas.

En el hogar: le gusta organizar el hogar. Es un amante cálido pero fugaz. Busca la aventura como pasatiempo o para quemar energías

El melancólico, como su nombre lo indica es taciturno. La intensidad para buscar los verdaderos valores de la vida son los que mueven al melancólico. Tienen un temperamento artístico para apreciar la belleza de la naturaleza. Su capacidad de analizar y llegar a la solución correcta lo distingue de los demás. Es el perfeccionista mientras los demás trabajan desordenadamente. Es de las personas que les gusta terminar lo que ha empezado. Su lema es "Si vale la pena hacerlo hay que hacerlo bienes la decencia en pasta.

¿Cómo reconocerlo? El melancólico en público es callado y pensativo, cuando hablas con él sobre temas económicos, el melancólico es pesimista, lo que le

hace prever problemas potenciales y medir las posibles consecuencias. El melancólico inventa cosas, crea, les gusta seguir rutinas aburridoras con tal que al final haya un buen resultado. Son muy meticulosos en las cosas que van a trabajar, y a veces se tornan idealistas, les encanta los gráficos, las estadísticas.

Como padres, les gusta establecer normas elevadas con la familia, quieren que todo se haga correctamente, mantienen la casa ordenada y recogen el desorden de los hijos, se sacrifican por los demás, les gusta fomentar el talento y el estudio, son muy económicos a veces tacaños, es un individuo fiel y leal.

Finalmente tenemos al Flemático⁶, creo que cuando Dios ya había dejado que el hombre y la mujer se multiplicaran y ya estaban el Colérico, el sanguíneo y el Melancólico, quiso añadir a la naturaleza humana algo especial y fueron los flemáticos, ante todo para proveer estabilidad y equilibrio a las emociones de los otros y para la convivencia en sociedad. El Flemático modera los proyectos descabellados del Sanguíneo. No se deja impresionar por con las brillantes decisiones del Colérico, No toma en serio los planes minuciosos del melancólico.

Las personas con temperamento Flemático son más fáciles para convivir, desde pequeños no dan quehacer en la casa, son un encanto, sumamente educados, finos, no les gusta estar solos.

Como adultos son pacientes para soportar a los provocadores, saben escuchar a los demás cualquiera sea su necesidad o problema, les gusta que sus amigos cuando se enojan se reconcilien, siempre están en apoyo de la Justicia y de los desvalidos. Viven de tal manera que ni aun sus enemigos encuentran algo que criticarles.

Los Flemáticos son excelentes padres, aunque no son buenos para disciplinar. Su simpático modo de ser da como resultado hijos contentos Al flemático le

⁶ Tomado de: Littauer Florence 1993 Enriquezca su Personalidad Editorial UNILIT Colombia

gusta tomar las cosas con calma y por etapas, no le gusta pensar en el futuro.

7

Ahora que has aprendido a conocerte a ti mismo, estas preparándote para la liberación, para la formulación de tus Metas, para plantearte una nueva forma de actuar y de vivir alejado de las drogas.

Es necesario que el enfermo, adicto, sea lo suficientemente sincero consigo mismo para adoptar un plan de autocuración, el funciona cuando hay capacidad de decidir de una vez por todas que esta enfermo de la adicción a las drogas y que necesita salir de ese infierno de esclavitud, pues en eso convierte la droga al Narcodependiente, y cuando se ha logrado alejar de ella es necesario tomar algunos desintoxicantes antes de que aparezca el síndrome de abstinencia.

Una receta es tomar Té verde, disolviendo dos bolsas de té verde en un litro de agua, hacer hervir el agua y verter las dos bolsas, dejar reposar y tomar un vaso de Té en la Mañana, otro al medio día y otro en la noche, así se liberaran los radicales libres que el cuerpo haya acumulado.

Una segunda receta es: Lavar Trocear una Guanábana , quitarle las pepas cuidadosamente ,con cascara y todo se introduce en una licuadora a la cual le agregas por cada taza de Guanábana un litro de agua, licuar despacio ,luego se cuela para evitar las pepas y pedazos de cascara que hayan quedado, se guarda en un recipiente de vidrio y se toman sin azúcar, un vaso en ayunas, otro antes del almuerzo y otro antes de la cena, este preparado ayuda a desintoxicar y fortalecer el estado de ánimo del paciente.

Una tercera receta es consumir chocolate en barras, el chocolate un elemento energizante se debe tomar todos los días del tratamiento entre los intermedios 9^a.m y 3 Pm con el fin de evitar la ansiedad

Si el paciente presenta cuadros de insomnio se debe tomar dos pastillas de dramamine o mareol, con el fin de acrecentar el descanso por el sueño.

⁷ Littauer Florence ...Idem

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Becoña 1998^a Alcoholismo En :M.A Vallejo (ed) Manual de Terapia de conducta, Vol V Madrid

Becoña y Vázquez 2001 Heroína, cocaína y drogas de síntesis. Madrid: Síntesis

Echeburua E. 199 Adicciones sin drogas Bilbao .Desclée de Brouwer

Gossop 1989 Relapse and addictive behaviou, Londres :Routlege

Oblitas Guadalupe Luis Armando 2002 Adicciones y Salud Revista Electrónica Psicología Científica. com

Littauer Florence 1993 Enriquezca su Personalidad Editorial UNILIT Colombia

BIOGRAFIA DEL AUTOR

Nombre: HAROLD LIBARDO SANTACRUZ MONCAYO

Lugar de nacimiento: Túquerres Nariño, Colombia –Fecha_ 19 agosto de 1943

Estado civil: Casado

Dirección: Calle 12 # 83-65 Multicentro Unidad 15.Apto.315, Teléfono 0057 23316920

Email:harlisan@hotmail.com

DATOS ESPECIFICOS

Estudios realizados.

Postgrado en Oceanografía Física y Química 1974 .OEA Escuela Naval de Colombia

Licenciado en Ciencias Del Mar 1969 Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano.

Experto en Biología y Química 1969 Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano.

Bachiller Colegio Nal. San Luis Gonzaga 1963 Túquerres, Nariño, Colombia

PERFIL PROFESIONAL

Capacidad de elaborar estudios y asesorías industriales en acuicultura, pesca, oceanografía y limnología ; desarrollo de Proyectos de Gestión empresarial: transmitir conocimientos y docencia a nivel de pregrado en: Biología, Ecología, Biología Marina, Pesquerías, Acuicultura, Limnología y Oceanografía.

EXPERIENCIA LABORAL

Jefe levantamientos Oceanográficos 1969 Armada Nacional de Colombia-DIMAR

Jefe División de Oceanografía 1970 Armada Nacional de Colombia- DIMAR

Decano Facultad de Ciencias del Mar 1973 Escuela Naval Almirante Padilla - Armada Nacional de Colombia.

Director de extensión Cultural 1978 Universidad de Nariño-Pasto

Director del Instituto de Educación Abierta y a Distancia 1982 –INED- Universidad de Nariño

Jefe Departamento de Ingeniería Pesquera 1991.Universidad de Nariño-Tumaco

Jefe Departamento de Biología 1995 Universidad de Nariño- Pasto

INVESTIGACIONES REALIZADAS

- Planeación de Cruceros Oceanográficos en la Armada Nacional de Colombia entre 1969- 1975
- Programa de Hidrocultura, un modelo de Educación a Distancia para el Departamento de Nariño: Universidad de Nariño 1982
- Limnología de Bocana la Nueva 1993 Universidad de Nariño Departamento de Biología
- Oceanografía Pesquera de la Ensenada de Tumaco y Regiones adyacentes 1996-Universidad de Nariño Departamento de Biología.

PUBLICACIONES

- Meteorología para Navegantes. Escuela Naval Almirante Padilla 1974
- Maricultura, 1997 Universidad de Nariño-Programa de Ingeniería Acuícola
- Oceanografía Pesquera 1992 Universidad de Nariño-Programa de Ingeniería Acuícola
- Introducción a la Acuicultura 1996 Universidad de Nariño- Programa de Acuicultura

DOCENCIA

- Oceanografía Física 1972-1976 Escuela Naval Almirante Padilla Armada Nacional de Colombia
- Oceanografía Química 1973-1977 Universidad de Bogotá-Facultad Ciencias del Mar-Cartagena
- Metodología de la Investigación 1978- 1982 Universidad Mariana-Pasto
- Biología General 1983-1989 Universidad de Nariño-Facultad de Educación
- Fisiología General 1983-1985 Universidad de Nariño -Pasto
- Biología Marina y pesquerías 1991 Universidad de Nariño-Facultad de Ciencias Pecuarias
- Biología Pesquera y ecología 1992- 1996 Universidad de Nariño-Facultad de Ciencias Pecuarias.
- Metodología de la Investigación - Formulación y evaluación de Proyectos 2005 Instituto Harvard-Cali
- Biología de Microorganismos y aplicaciones a la Microbiología 2008 Fundación Instituto de Capacitación en Salud Nazareth - Cali

