

POR EL
BIEN
COMÚN



ADICCIONES

Cómo detectar una adicción
y actuar a tiempo.

AQUÍ ENCONTRARÁS AYUDA

Recomendaciones:

Una vez que leas esta guía no la tires, te podría servir en el futuro.

Comparte esta guía con quien creas que lo necesita.

No es necesario que leas esta guía en orden. Puedes leer solo las preguntas que más te interesen o en el orden que tú prefieras.



**POR EL
BIEN
COMÚN**



¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN Y CÓMO SE FORMA?

Una adicción es una enfermedad que hace que una persona ya no tenga control sobre algo que le da placer o alivio, como una droga, el alcohol, el cigarro, el juego, el celular, las redes sociales o la comida.



Puede ser algo que se consume o algo que se hace. Al inicio parece algo normal, como un hábito o una manera de distraerse, pero con el tiempo el cuerpo y la mente se vuelven dependientes y ya no pueden estar sin eso.

Esto pasa porque se activa una sustancia en el cerebro llamada dopamina, que produce placer.

Entonces, la persona ya no lo hace por gusto, sino por necesidad, aunque le haga daño. La adicción afecta la salud, las emociones y las relaciones.

Por eso, no se trata solo de dejarlo, sino de entender por qué empezó, trabajar las emociones y recuperar poco a poco su vida.



¿POR QUÉ UNA PERSONA SE VUELVE ADICTA?

Una adicción no aparece de un día para otro. Muchas veces empieza porque la persona quiere sentirse mejor, olvidar un problema, calmar un dolor o llenar un vacío. Al principio solo lo prueba, pero poco a poco el consumo se vuelve más frecuente y dañino.



Algunas personas son más vulnerables porque sienten ansiedad, tristeza, soledad o no tienen apoyo en casa. A eso se le llama tener factores de riesgo.

Las drogas o conductas adictivas hacen sentir bien al principio, pero luego el cuerpo se acostumbra y necesita más para lograr el mismo efecto. Eso se llama tolerancia.

Si se deja de consumir, aparecen nervios, tristeza o malestares. Eso es la abstinencia.

También influye mucho el entorno: amigos que consumen, presión para encajar o lo fácil que es conseguirlo. La adicción no es un mal hábito, es una forma de buscar alivio en el lugar equivocado. Entender eso ayuda a romper el ciclo.



¿CÓMO TE ATRAPAN LAS DROGAS SIN QUE TE DES CUENTA?

Casi nadie empieza a consumir drogas con la idea de volverse adicto. Todo inicia como un juego o una curiosidad: “solo por esta vez”, “solo para probar”, “solo para relajarme”. Al principio, las drogas pueden dar una sensación falsa de energía, alegría o tranquilidad.



Esto pasa porque alteran el sistema nervioso y el cerebro lo siente como algo placentero. Pero con el tiempo, el cuerpo se acostumbra y necesita más para sentir lo mismo.

Si se dejan de consumir, vienen el mal humor, ansiedad, temblores o insomnio, y eso hace que la persona vuelva a buscar la droga. Así se entra en un círculo que se repite, hasta que ya no se puede parar.

Las drogas engañan: al principio parecen una ayuda, pero luego quitan la libertad, dañan el cuerpo, la mente y rompen la paz.

El verdadero peligro no es solo probarlas, sino pensar que uno tiene el control.



¿CUÁLES SON LAS ADICCIONES MÁS COMUNES HOY?

Hoy en día hay muchas formas de adicción, y no todas son por drogas ilegales. Las más comunes son el alcohol y el tabaco, que son legales. También están las drogas ilegales como la marihuana, el cristal, la cocaína y las pastillas que se usan sin receta, llamadas opioides.



Pero también hay adicciones silenciosas, como al celular, las redes sociales, los juegos, las apuestas o el sexo. Todas estas adicciones funcionan de forma parecida: empiezan como algo común o divertido, pero poco a poco dominan los pensamientos, el tiempo y las emociones. Activan una sustancia en el cerebro llamada dopamina, que da placer.

El problema no es solo lo que se consume, sino cómo eso cambia la vida. La persona se aísla, deja de estudiar, trabajar o convivir. Pierde el gusto por lo que antes disfrutaba.

Reconocer una adicción a tiempo puede evitar mucho sufrimiento y ayudar a buscar apoyo.



¿QUÉ SEÑALES INDICAN QUE ALGUIEN YA TIENE UN PROBLEMA?

Las adicciones dejan señales en el cuerpo, en las emociones y en la vida diaria. En lo físico, puede haber pérdida de peso, insomnio, cansancio extremo, vómitos o daños en órganos como el



hígado, los pulmones o el corazón. También puede afectar el cerebro, causando pérdida de memoria o temblores.

En lo emocional, la persona puede ponerse triste, agresiva, desconfiada o muy irritable. Su comportamiento cambia: puede mentir, gastar mucho dinero, alejarse de su familia o dejar de trabajar y estudiar. A veces el cuerpo resiste por un tiempo, pero al final la salud se daña, la mente se agota y las relaciones se rompen.

Cuando alguien empieza a cambiar sin razón aparente o se va destruyendo poco a poco, no hay que juzgarlo: hay que ayudarlo. Ver estas señales a tiempo puede ser la diferencia entre perderlo o salvarlo.



¿CÓMO AFECTA UNA ADICCIÓN A LA FAMILIA Y A LA COMUNIDAD?

Una adicción no solo daña a quien la sufre, también afecta a toda su familia. En casa se pierde la confianza, hay discusiones, miedo, tristeza y, a veces, violencia.



Los hijos pueden sentirse solos, los padres culpables y las parejas desesperadas por no saber qué hacer.

Además, el dinero empieza a faltar, porque se gasta en la droga o en los problemas que causa. Poco a poco la familia se cansa, se distancia y deja de hablar del tema por vergüenza o dolor.

En la comunidad también se ven las consecuencias: aumentan los robos, los accidentes, la violencia y la desconfianza entre vecinos. Una sola adicción puede romper muchas relaciones a su alrededor.

Pero también es cierto lo contrario: cuando una persona se recupera, no solo mejora su vida, también ayuda a sanar a su familia y a dar más paz a su comunidad.



¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIRLAS DESDE CASA?

La prevención empieza en casa. El amor, la atención y el diálogo son formas de protección. Hablar con los hijos sobre las adicciones no los empuja a probar, al contrario, los protege. Enséñales a elegir bien a sus amigos, a decir que no y a alejarse de quienes los inviten a consumir



o hacer cosas peligrosas.

También es clave que los adultos den buen ejemplo: si en casa se abusa del alcohol o se normalizan ciertas conductas, los niños creen que eso está bien. Pasar tiempo juntos, escuchar y compartir fortalece la relación familiar.

Es importante observar si alguien de la familia está más triste de lo normal, se enoja sin razón o se aísla, ya que esas señales pueden ser un aviso de que algo no anda bien.

Prevenir no significa vigilar o castigar, sino acompañar con amor, respeto y ejemplo. Una familia unida es una gran barrera contra las adicciones.



¿CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE YA ESTÁ ATRAPADO?

Lo primero es no juzgar ni humillar. Una persona con adicción ya está sufriendo y necesita apoyo, no regaños ni críticas.

Escúchala con calma, hazle saber que no está sola y que puede pedir ayuda. Gritarle o presionarla no sirve.



Lo importante es animarla a aceptar que tiene un problema y a buscar ayuda profesional.

Puede acudir con un médico, un psicólogo o a un centro especializado. En el DIF municipal y en algunos centros de salud la atención es gratuita. También es importante que cuides tu propia salud emocional. Ayudar no significa cargar con todo. Si la persona recae, no la abandones, pero tampoco justifiques su conducta ni permitas abusos.

La recuperación toma tiempo, pero con apoyo, paciencia y constancia, sí se puede salir adelante. Si necesitas orientación, llama gratis a la **Línea de la Vida: 800 911 2000**. Es un primer paso para ayudar a alguien que lo necesita.



¿QUÉ PAPEL JUEGAN LA FE Y LA ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN?

La fe y la esperanza ayudan a sanar por dentro. Cuando alguien vive una adicción, muchas veces pierde la confianza en sí mismo y cree que ya no puede cambiar.



La fe —en Dios, en la vida o en algo más grande que uno mismo— da fuerza, consuelo y sentido. No reemplaza la terapia ni el tratamiento médico, pero anima a seguir adelante cuando todo parece difícil.

La esperanza es creer que la vida puede mejorar, aunque hoy parezca imposible. Muchas personas que lograron salir de una adicción dicen que sentirse perdonadas y apoyadas espiritualmente fue lo que les dio fuerza para empezar de nuevo. La fe da paz en el corazón, y la esperanza ayuda a mirar el futuro con valor.

Con acompañamiento, amor y apoyo espiritual, la oscuridad se vuelve más ligera, y la persona aprende que siempre se puede volver a levantarse y empezar otra vez.



¿SE PUEDE VOLVER A VIVIR LIBRE Y EN PAZ DESPUÉS DE UNA ADICCIÓN?

Sí, sí se puede. Salir de una adicción no es fácil, pero es posible con ayuda, paciencia y decisión. El cuerpo puede sanar, la mente puede ordenarse y el corazón puede volver a confiar.



Con tratamiento profesional, apoyo familiar, fe y personas que acompañen, muchas personas logran recuperar su libertad y reconstruir su vida.

Vivir libre no significa olvidar lo que pasó, sino aprender de esa experiencia para crecer. Cada día sin consumir es una victoria.

Con el tiempo llegan la paz, la estabilidad y la alegría de volver a ser uno mismo. La adicción no define a nadie.

Lo que realmente define a una persona es la fuerza con la que decide levantarse, pedir ayuda y seguir adelante. Siempre se puede empezar de nuevo, un día a la vez, y descubrir que la vida vale la pena vivirse en libertad.

Las Guías Por el Bien Común son impresos que se distribuyen en todo México con información valiosa y útil que contribuye al bienestar de los ciudadanos y a generar conciencia sobre temas sociales, políticos y económicos que inciden en nuestra vida cotidiana con temas como:

1. Depresión
2. Valores en la familia
3. Derechos de los trabajadores
4. Ansiedad
5. Adicciones
6. Violencia intrafamiliar
7. Abuso sexual infantil
8. El compromiso de los católicos en la vida pública
9. Los problemas de las redes sociales
10. Participación ciudadana

El Movimiento Por El Bien Común es una iniciativa que trabaja por cambiar el rumbo de México, activando la participación ciudadana para contribuir al bienestar de las personas en cada comunidad y a la vez promover una gran articulación social para incidir en el país que queremos para los próximos años.

La guía que tienes en tus manos es una de las muchas acciones que estamos llevando a cabo en favor de México.



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

¿Te quieres sumar a este movimiento?
Visita nuestra página:

www.porelbiencomun.mx

*“Desear el bien común y esforzarse por él
es exigencia de justicia y caridad”.*

Benedicto XVI

GUÍAS POR EL BIEN COMÚN:

ADICCIONES

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por
cualquier medio, sin autorización escrita del editor.

DERECHOS RESERVADOS © 2025

Impreso en México



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

TE QUEREMOS SEGUIR AYUDANDO



1. Escanea
2. Regístrate a nuestra RIFA
3. Participa por cientos de premios

¡ES GRATIS!

Hay un sorteo cada semana