



Discontinuación del MMT: ¿Por qué? ¿Cuándo? ¿Cómo?

Pocas personas, si es que hay alguna, disfrutan de tomar medicamentos todos los días, incluso si eso mejora su salud y sus vidas. Por eso, no sería sorprendente si, luego de un tiempo en el tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT), usted comienza a pensar en la posibilidad de discontinuar la metadona. Sin embargo, hay muchos puntos importantes a tener en cuenta antes de dejar el MMT, y este folleto comenta algunos de ellos.

¿Quiénes deberían considerar la discontinuación de la metadona?

En forma ideal, discontinuar la metadona es una decisión absolutamente voluntaria, inspirada por el deseo personal de un paciente. Aún así, algunos pacientes expresan temor ante la perspectiva de dejar el MMT, mientras que otros puede que estén deseosos de asumir que podrán abstenerse de consumir drogas sin metadona.

Varios factores importantes influyen la discontinuación exitosa de la metadona, incluyendo la motivación del paciente, los recursos (empleo, vivienda), los sistemas de apoyo (en especial la familia y los amigos), y el acceso permanente a atención médica y de salud mental.

Aunque siempre es posible regresar al MMT, dejarlo en forma prematura puede provocar una reincidencia en las drogas, con consecuencias sumamente nocivas. La experiencia demuestra que casi todos los pacientes que dejan el MMT y no participan en un programa permanente de recuperación, eventualmente vuelven a abusar de las drogas ilícitas y/o del alcohol.

¿Cómo se discontinúa la metadona?

Para pacientes estabilizados en MMT, una forma segura y cómoda de discontinuar la metadona es un proceso denominado “abstinencia supervisada por médicos” (MSW). Esto se logra disminuyendo, o “bajando”, la metadona con el tiempo.

El objetivo es bajar gradualmente la dosis de metadona hasta cero, a un ritmo que sea cómodo, y que evite el ansia por las drogas o la recaída. La metadona nunca debe dejarse “de golpe”, ya que esto puede causar síntomas de abstinencia muy incómodos y duraderos.

¿Cuánto tiempo dura la MSW?

No hay límites de tiempo en el proceso de “bajada” de la metadona. Cada paciente es diferente, por lo que es preciso que la MSW sea personalizada.

Por lo general, la dosis diaria de metadona se disminuye en cantidades pequeñas cada vez. Generalmente, lleva de una semana a 10 días que el cerebro se adapte a cada disminución de dosis, por lo que la “bajada” puede continuar durante varias semanas, o meses. Algunos pacientes necesitan más tiempo que otros entre cada disminución de metadona.

Usted debe estar preparado para un período de cierta adaptación emocional, y posiblemente física, después de dejar del todo la metadona. Los pacientes, por lo general, experimentan fatiga, irritabilidad, ansiedad o trastornos en el sueño, los cuales son síntomas normales y pueden durar varios meses.

En algunos casos, puede resultar intolerablemente incómodo para un paciente permanecer por debajo de un cierto nivel de metadona. El paciente puede optar por no avanzar y continuar tomando una pequeña cantidad diaria de metadona indefinidamente.

¿Está usted listo para la MSW?

Varias preguntas lo ayudarán a determinar si está listo para la MSW:

- ¿Desea discontinuar personalmente la metadona?
- ¿Ha estado cumpliendo las reglas de la clínica de MMT y participando en asesoramiento o terapia?
- ¿Ha podido abstenerse de consumir drogas ilícitas y alcohol?
- ¿Ha permanecido alejado de personas que consumen drogas y de actividades ilegales?
- ¿Ha encontrado nuevos amigos y actividades para pasar su tiempo?
- ¿Tiene seguridad económica, está empleado o va a la universidad?
- ¿Está viviendo en un lugar adecuado?
- ¿Tiene familia y amigos que lo apoyen durante una “bajada” de metadona?
- ¿Su asesor piensa que usted está listo para dejar el MMT?

- ¿Pediría ayuda si se sintiera mal durante una “bajada”?
- ¿Su estado de salud es bueno, tanto mental como físicamente?

Cuantas más preguntas pueda responder “sí” honestamente, más probable será que esté listo para la MSW. Cada “no” representa un área que requiere más trabajo, para aumentar las posibilidades de una recuperación permanente de la adicción sin metadona.

¿Qué puede hacer usted?

Discontinuar la metadona es una decisión muy importante, que también requerirá tiempo y paciencia. Éstos son algunos puntos a tener en cuenta:

- **Tenga la certeza de estar completamente preparado, mental, física y socialmente para vivir sin metadona.**
- **Hable acerca de su interés por dejar el MMT con el personal de la clínica.**
- **También comparta esto con sus seres queridos, para que puedan apoyarlo.**
- **No debe comenzar a “bajar” por su cuenta las dosis de metadona que lleva a casa.**
- **Siga cuidadosamente las instrucciones de la clínica respecto a cuánto y cuándo disminuir la dosis de metadona.**
- **Si el proceso de “bajada” le resulta incómodo, o si siente ansias por las drogas en cualquier momento, hable con el personal de la clínica.**
- **Recuerde, abusar del alcohol o de otras drogas arruinará el proceso de “bajada” de la metadona.**

Si en algún momento tuviera que detener el proceso de “bajada” de la metadona, no hay de qué avergonzarse. Es importante que discuta lo que le preocupa con el personal de la clínica, para así aprender y beneficiarse de la experiencia.

Para información adicional sobre adicción y recuperación, visite el sitio web del *Foro de Tratamiento de Adicciones* en: www.atforum.com.

TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN

Foro