



¿Cuánta metadona es "suficiente"?

Al igual que con otros medicamentos como antibióticos o insulina, es fundamental tomar una dosis adecuada de metadona para alcanzar el éxito del tratamiento. Tomar de más o de menos puede ser un problema. Pero, ¿cuánta metadona por día es la dosis correcta durante el tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT) en casos de adicción a los opioides?

Este folleto proporciona información importante para ayudarlo a saber cuánta metadona es "suficiente".

¿Por qué es importante la dosis adecuada de metadona?

Una dosis diaria *adecuada* de metadona ofrece ventajas muy especiales para las personas que se están recuperando de una adicción a los opioides:

- Elimina el ansia o el deseo de consumir otras drogas opioides, como la heroína o los medicamentos para el dolor con base opioide.
- No lo hace sentirse "volado" ni drogado.
- Previene los incómodos síntomas de abstinencia entre las dosis.

En resumen, la cantidad suficiente de metadona por día le permite llevar adelante una vida más normal y productiva, sin la compulsión de tomar drogas opioides ilegales.

¿Cuánta metadona es "suficiente"?

La mejor dosis de cualquier medicamento es la cantidad que producirá una respuesta eficaz durante el tiempo deseado, a la vez que admite un margen de seguridad. No es diferente en el caso de la metadona, y es importante que las personas en MMT reciban las dosis suficientes.

Cuando se desarrolló la metadona como tratamiento de mantenimiento diario para los casos de adicción a los opioides, a mediados de los años 60, los investigadores descubrieron que la mayoría de las personas necesitan por lo menos entre 80 y 120 miligramos por día para notar todas sus ventajas. Algunos necesitan mucho más, y algunos necesitan un poco menos, pero en general, las dosis dentro de esas cantidades fueron eficaces.

Sin embargo, no existe una dosis única de metadona que sea ideal para todos. La dosis "correcta" puede variar de una persona a otra; algunas necesitarán dosis más fuertes que otras por día.

¿Por qué son diferentes los requisitos de las dosis?

El modo en que las personas responden a la metadona difiere naturalmente de unas a otras. Algunas digieren y descomponen el fármaco (*la metabolizan*) mucho más rápido que otras y en forma más completa. Otras pueden necesitar una dosis más alta debido a la mayor gravedad de su abuso previo de opioides, y necesitan más metadona para lograr un desempeño estable. Algunas personas tienen problemas físicos, o están tomando otros medicamentos que disminuyen la eficacia de la metadona, y entonces deben tomar una cantidad mayor. Además, el consumo de drogas ilegales como heroína o cocaína, o de alcohol durante el MMT, puede alterar los efectos de la metadona, haciendo que sea imposible mantener un nivel adecuado de metadona en el organismo; puede ser nocivo.

¿Las dosis más altas tienen peores efectos colaterales?

Cualquier medicamento puede tener efectos colaterales no deseados. Algunas personas, pero por cierto no todas, que toman metadona, pueden padecer estreñimiento, fatiga, dolores, aumento de la transpiración u otros síntomas.

La mayoría de éstos son molestias menores que desaparecen a medida que el organismo se adapta a la dosis adecuada de metadona. Los aumentos en las dosis pueden hacer que los síntomas regresen temporalmente, pero con frecuencia pueden tratarse, y se vuelven menos problemáticos con el tiempo. Pocas personas han dejado un programa MMT únicamente a causa de los efectos colaterales de la metadona.

¿Una dosis mayor crea más dependencia?

A algunas personas les preocupa que las dosis más altas los hagan "más adictos" y menos capaces de dejar la metadona eventualmente. Según la investigación, se da el opuesto. Las personas que toman dosis adecuadas tienen más éxito en MMT y son más capaces de lograr eventualmente la abstinencia de opioides si lo desean,

que las personas que reciben metadona de menos. Sin embargo, los beneficios del MMT continúan únicamente mientras la persona permanece en tratamiento. Sin importar cual sea la dosis de metadona, las recaídas en el abuso de opioides son comunes en las personas que dejan el tratamiento o que dejan la metadona por sí mismas.

¿Qué puede hacer usted?

Es importante que establezca una relación de confianza con el personal de la clínica. Ellos necesitan que les proporcione información honesta para determinar la mejor dosis de metadona.

- **Si su dosis diaria no "aguanta", es decir que siente ansiedad por consumir droga o síntomas de abstinencia antes de la siguiente dosis, hable con el personal de la clínica sobre un aumento en su dosis.**
- **No compare sus dosis con las de otras personas en la clínica. Una mayor o menor dosis de metadona no es una señal de vergüenza ni de orgullo.**
- **Puede que la adaptación a una dosis mayor lleve un tiempo, pero avise al personal de la clínica si siente cualquier efecto colateral.**
- **Evite las drogas ilegales y el alcohol, al igual que los productos herbales no autorizados y la medicina alternativa. Puede que actúen contra la metadona y lo hagan sentir enfermo.**
- **Nunca tome dosis adicionales de metadona por decisión propia, ya que esto puede provocar una sobredosis nociva.**

Recuerde, la metadona es un medicamento fuerte y el personal de la clínica se preocupa mucho por su seguridad. Ellos van a tener más confianza ajustando las dosis a personas que colaboren y sigan las reglas de la clínica.

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