



¿Qué es el éxito en el MMT?

***E*l éxito** en el tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT) se logra con trabajo arduo. Y la recuperación de la adicción a los opioides mediante el MMT es un viaje continuo más que un destino final.

Hay muchas recompensas, pero también retrocesos potenciales, en el camino hacia una recuperación exitosa. Este folleto describe algunos beneficios alcanzables del MMT y algunas dificultades que debemos evitar.

¿Cuáles son los objetivos inmediatos del MMT?

Poco después de ingresar al tratamiento de mantenimiento con metadona, la dosis *adecuada* de metadona logrará tres objetivos:

1. Eliminar los síntomas desagradables de abstinencia a los opioides.
2. Extinguir la ansiedad por consumir “opioides ilícitos”.
3. Bloquear los efectos de los opioides ilícitos si se toma alguno.

Puede llevar varios días, e incluso semanas, lograr estos primeros objetivos y pueden ser necesarios varios ajustes de la dosis de metadona durante el proceso. La dosis adecuada de metadona prepara el terreno para continuar con la recuperación.

Sin embargo, el tamaño de la dosis de metadona, ya sea una cantidad alta o baja, no es una medida para el éxito.

Cada paciente tiene necesidades distintas en cuanto a la dosis adecuada.

¿Cómo se toma el camino de la recuperación?

La cantidad de cambios necesarios para la recuperación de una adicción se han descrito como un “transplante de estilo de vida”. Deben sustituirse las personas, lugares y actividades que se asociaban anteriormente con una vida de abuso de opioides.

Esto comienza por un deseo personal de recuperación y con la participación en una red de apoyo que incita a la abstinencia a las drogas. Este apoyo se desarrolla mediante una participación activa en el programa de MMT, mejorando las relaciones familiares y las amistades, renovando los compromisos con el trabajo o los estudios y asistiendo a reuniones grupales de recuperación.

En la mayoría de los pacientes, también deben tratarse los trastornos mentales coexistentes, como la depresión o la ansiedad. Una mejor salud mental promueve el progreso en el MMT y reduce las posibilidades de reincidir en la droga.

¿Por qué la dosis domiciliaria de metadona es un indicador del éxito?

Únicamente a los pacientes que han demostrado un progreso importante en la recuperación y un comportamiento responsable se les permite llevar dosis de metadona de la clínica a sus casas para administrársela ellos mismos. Así que esto es un indicador importante del éxito.

Las regulaciones federales de los EE.UU. que rigen los programas de MMT requieren que se tengan en cuenta varios factores antes de permitir la metadona domiciliaria:

- cantidad de tiempo en MMT;
- abstinencia de sustancias adictivas, incluyendo alcohol;
- asistencia periódica a la clínica y cumplimiento de las reglas de la clínica;
- evitar la actividad delictiva;
- estabilidad en el entorno familiar y las relaciones sociales;
- garantía de que la metadona se guardará en forma segura en el hogar;
- si los beneficios de la disminución de la asistencia a la clínica son mayores que cualquier riesgo potencial de desvío hacia la metadona.

Todas éstas son medidas importantes para el éxito del MMT. Si falta cualquiera de ellas, eso sugiere que se necesitará trabajar más sobre la recuperación a la adicción.

¿Qué pasa con las recaídas y reincidencias?

Uno de los objetivos fundamentales del MMT es el de llevar una vida absolutamente libre de drogas ilícitas y abuso del alcohol. Sin embargo, la adicción a los opioides es una *enfermedad* persistente (crónica) y de reincidencia, así que es de esperar que haya recaídas.

Durante el principio de la recuperación, algunos pacientes tienen la tentación de probar sustancias de abuso y también son relativamente comunes las breves recaídas durante el período de sobriedad. Un número menor regresa al verdadero abuso de opioides, que puede ser devastador, o con suerte, solamente un desvío en el camino de la recuperación.

Es importante recordar que lo que pesa más no es cuán abajo caemos sino cuánto tardamos en recuperarnos y retomar la dirección correcta.

¿Cuánto debe durar el MMT para lograr el éxito?

Para muchos pacientes, el mantenimiento con metadona debe continuar por tiempo indefinido para una recuperación continua. Sin embargo, esto es comparable a la dependencia de por vida que los diabéticos tienen con la insulina, o la necesidad que tiene una persona hipertensa de tomar medicamentos todos los días.

Muchos medicamentos, incluyendo la metadona, a menudo son necesarios para llevar una vida más sana y productiva. Los pacientes que interrumpen el MMT antes de estar listos, o aquéllos que no siguen un programa continuo de recuperación después de terminar, generalmente recaen en el abuso de sustancias y la adicción.

¿Qué puede hacer usted?

Puede contribuir a que su experiencia en el MMT sea más exitosa, siguiendo estos pasos:

- **Esté dispuesto a realizar los cambios necesarios en su estilo de vida.**
- **Aprenda las reglas de la clínica de MMT y cúmplalas.**
- **Asista y participe en forma activa en las sesiones de asesoramiento o terapias de grupo.**
- **Pida ayuda antes de que las dificultades de poca importancia se transformen en problemas graves.**
- **Si tiene una recaída o reincidencia en la droga o en el alcohol, vuelva enseguida al programa de MMT.**
- **Resístase a cualquier tentación de salir del MMT antes de tiempo.**

El personal de la clínica de MMT está capacitado y dispuesto a ayudarlo en su camino hacia la recuperación si usted se lo permite. Hágales saber sus preguntas o inquietudes.

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