

# ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

## LOS SÍNTOMAS CLAVE

### COMPULSIÓN

La persona siente una necesidad obsesiva e irresistible de consumir la sustancia o realizar una conducta repetitiva. Esto se convierte en su prioridad, sin importar las consecuencias para su salud o su vida diaria.

### PENSAMIENTOS OBSESIVOS

El consumo o la conducta adictiva ocupa la mente constantemente, superando otras responsabilidades como el trabajo, la familia o las relaciones. Nada parece importar más que satisfacer ese deseo.

### ENGAÑO Y OCULTACIÓN

Es común que el individuo oculte su adicción, mintiendo a familiares o amigos para mantener el consumo en secreto, lo que deteriora la confianza y las relaciones cercanas.

### ABANDONO DE ACTIVIDADES

Actividades que antes eran importantes o disfrutables se dejan de lado para dedicar tiempo a la adicción. Ya no se disfruta lo que antes generaba placer, todo el enfoque está en buscar y consumir.

### AUMENTO DE LA TOLERANCIA

El cuerpo se acostumbra a la sustancia o conducta, lo que obliga a aumentar la dosis o la frecuencia para obtener el mismo efecto o satisfacción inicial. Esto refuerza el ciclo de consumo.

### SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA

Cuando intentas dejar de consumir, aparecen síntomas físicos y emocionales desagradables como ansiedad, irritabilidad, insomnio, temblores, sudoración y náuseas, que complican el proceso de abandono.

