

EL CONTROL DEL CRAVING

LA HERRAMIENTA PARA ABANDONAR LAS ADICCIONES



Rosa María Sánchez Bañón, Víctor Avellón Juárez, Vicente Roselló Molina, Rocio Sáez Povedano, Miguel Sánchez Barberá

RESUMEN

El **CRAVING** es un deseo (o necesidad psicológica) intenso e irrefrenable que conduce al individuo a abandonar la abstinencia y realizar el comportamiento adictivo ya sea consumir droga o jugar online. El manejo del craving es determinante para la adherencia al tratamiento de las personas con adicción.

OBJETIVO

Conocer la eficacia de las intervenciones de corte cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos por consumo de drogas y trastorno por juego patológico combinados con el tratamiento médico.

MATERIAL Y MÉTODOS

- Autoinstrucción
- Bibliografía
- Entrevista motivacional en sesiones clínicas
- Registros verbales
- Autorregistros
- Visionado de vídeos
- Filmografía

CONCLUSIONES

Un alto porcentaje de pacientes que decide abandonar el comportamiento adictivo dice beneficiarse de la utilización de técnicas cognitivas conductuales para el manejo del craving con o sin medicación aunque el 65% refieren que la medicación junto con la técnica conductual aumenta las posibilidades de negarse a consumir.

El abordaje conjunto de terapia psicológica junto con la prescripción de medicamentos diseñados para la reducción de los impulsos tiene resultados superiores a otras terapias. Los equipos multidisciplinares en la atención de drogodependencias son actualmente la manera más eficaz de ayudar a los pacientes a abandonar el consumo de drogas y múltiples comportamientos en el que el componente adictivo es elevado.

RESULTADOS

Se les proporciona a los pacientes consumidores de cocaína y pacientes con trastorno por juego patológico, que reconocen verbalmente y mediante autorregistros la aparición del craving, la siguiente autoinstrucción:

- Pon el **TEMPORIZADOR** a 20 minutos
- Si aparecen unas ganas irresistibles de consumir o jugar a las máquinas toma la medicación
- Haz alguna actividad que te mantenga ocupado
- Procura no aburrirte
- Avisa a alguien de confianza para decirle que tienes ganas de consumir y que te ayude a controlarte
- Una vez pasados los 20 minutos si has conseguido no consumir, comprobarás que ese deseo irresistible habrá desaparecido

Después de prescribirles en sesión clínica individualizada dicha autoinstrucción se les cita en 15 días aproximadamente. El 89% de los pacientes mediante autorregistros y entrevistas verbalizan que después de autoadministrarse la autoinstrucción para el control del craving junto con la toma de la medicación anti-impulsiva:

