

No lleguemos tarde

Carolina Cárcamo Hernández

Psicóloga adicciones / Premio Mujer Impacta / Fundadora CCCUACH

Solemos intervenir, despertar y accionar los cambios personales en el umbral del colapso. Como sociedad, y muchas veces como familias, activamos los recursos cuando la persona ya atravesó un problema grave de adicción, cuando ya ha perdido la rutina de las cosas que en algún momento fueron importantes; cuando la conducta de consumo dejó de ser situacional y se consolidó como un patrón de dependencia con consecuencias biopsicosociales severas.

En el entorno laboral, ignorar los riesgos psicosociales —estrés crónico, turnos extenuantes, ausencia de autonomía— es preparar el terreno para el consumo problemático. Las empresas que implementan políticas permanentes de alcohol y drogas, con protocolos claros, formación continua de líderes y canales de apoyo confidencial para sus trabajadores, no solo reducen su siniestralidad: construyen organizaciones donde el bienestar no es un beneficio ocasional sino una condición estructural del trabajo. Además de una preocupación por prevenir accidentes y cumplir con la normativa, es la preocupación por las personas y familias que trabajan en la empresa, una mirada humana que permite y nos habla del cuidado de la salud mental de una manera más profunda.

Por otro lado, cuando



hablamos de adolescentes y desde la neurociencia sabemos que su cerebro con su corteza prefrontal aún en desarrollo, es biológicamente más vulnerable a los efectos de refuerzo positivo de las sustancias psicoactivas y a la instauración de circuitos de dependencia. Intervenir durante esa ventana crítica del neurodesarrollo no es idealismo: es evidencia. Pero esa intervención pierde todo su valor si ocurre con acciones aisladas, por ello son importantes las conversaciones profundas en la familia, en los espacios comunes como el colegio poder incentivar a que se generen estrategias permanentes para luego medir el impacto.

En la familia, la prevención permanente es la conversación que se sostiene en el tiempo, no la que ocurre en crisis. Es el vínculo que se construye antes de que haya un problema que resolver, la presencia que protege incluso cuando no hay señales de alerta visibles. Los programas de habilidades parentales con seguimiento longitudinal

muestran consistentemente que el factor protector más robusto frente al consumo adolescente no es la información sobre drogas, sino la calidad del apego y la comunicación familiar sostenida.

El tratamiento de un trastorno adictivo es posible, necesario y transforma vidas, hay muchas experiencias positivas y de cambios que se podrían exponer. Pero aún existen brechas y el acceso. Por ello, la prevención permanente es esencial para lograr actuar antes de que haya un problema más grave que tratar. Estas acciones preventivas permanentes, distribuyen el impacto en el tiempo y genera retornos sociales que la evidencia internacional que ya no discute. No puedo dejar de escribir en esta columna que nadie contabiliza las adicciones que no ocurrieron, los vínculos que no se rompieron, las vidas satisfechas y con sensación paz interior. La pregunta ya no es si podemos permitirnos prevenir. Es si podemos seguir permitiéndonos no hacerlo.