

# Tratamiento de adicciones, ¿cómo los hábitos de la vida diaria influyen en los procesos de intervención?

El consumo de drogas es un fenómeno complejo y multicausal que tiene impacto en la salud de las personas con consecuencias para ellas mismas, sus familias y comunidades, aumentando el riesgo de años de vida perdidos, costos sociales y económicos asociados (SENDA). A nivel mundial, según los datos entregados por el Informe de Consumo de Drogas de la ONU 2024, el número de personas que consumen drogas en el mundo aumentó en un 20% en diez años.

En nuestro país el consumo de drogas sintéticas en la población escolar es en promedio 8,7

veces mayor que en la población adulta. Frente a esta realidad se ha dispuesto la Estrategia Nacional de Drogas 2021-2030, la cual tiene como objetivo reducir la prevalencia y retrasar el consumo de alcohol y otras drogas, con foco en niños, niñas y adolescentes. Es en este marco en el que, hace ya varios años, las orientaciones técnicas nacionales para el tratamiento de consumo problemático han incorporado el rol de la Terapia Ocupacional y sus bases teóricas.

¿Cómo influyen las ocupaciones, hábitos y rutinas en los procesos de intervención? La respuesta es: depende. Por lo ge-

neral, las personas logramos identificar ciertas actividades que tienen un significado especial, que han estado presentes en nuestras vidas y que nos gustaría incorporar más. Sin embargo, debido a los diferentes roles que cumplimos en la vida es necesario priorizar... y eso no siempre es fácil. En las personas que presentan consumo problemático esto es aún más complejo.

En el tratamiento, las rutinas comienzan a entregar cierta estructura y orden en el desarrollo de nuestras actividades diarias y el uso del tiempo libre, mientras que los hábitos nos

vuelven a conectar con esas conductas automáticas que tenemos tan interiorizadas, pero que, por las consecuencias del consumo, se han perdido. Estas son, sin duda, estrategias necesarias y esenciales en los procesos de tratamiento, ¿pero serán las más relevantes? Es clave volver a encontrar significado en las actividades que diariamente escojo realizar, en los roles con los que me identifico y los espacios sociales en los que participo. Si esto no se logra, no hay rutina ni hábitos que sustenten los procesos de intervención en el tiempo.

Por otro lado, como sociedad

tenemos una responsabilidad al respecto, considerando que desde el discurso social se construyen diversos estereotipos sobre el consumo de drogas, invisibilizando también las condiciones estructurales que lo perpetúan, como la desigualdad, faltas de redes de apoyo o entornos desfavorables. Pero es la estigmatización la que también juega un papel relevante, ya que las políticas que criminalizan el consumo de drogas - como es el caso de nuestro país - estigmatizan a quienes consumen, dificultando el acceso a servicios de salud y apoyos, manteniendo así el ciclo del consumo.

Carolina Würth  
Académica de  
Terapia Ocupacional  
Universidad Andrés  
Bello



Finalmente, es necesario considerar que el problema del consumo de drogas no es sólo de quienes la consumen, sino que es una responsabilidad compartida de todos quienes formamos parte del entorno social que perpetúa estas condiciones. Es crucial reconocer que el aporte de la disciplina en los procesos de intervención va más allá de la organización de la rutina y hábitos de la vida diaria, y que sólo a través de un enfoque colectivo y consciente podremos generar un cambio significativo y duradero.