



Para prevenir adicciones, hay que cuidar, no criminalizar

El autocuidado y la salud mental son clave para prevenir el consumo de drogas y adicciones.

Luisa Regina Sánchez Rodríguez

25 de septiembre de 2025

Durante mucho tiempo el tratamiento y la atención de las personas adictas se ha criminalizado. La sociedad tiende a estigmatizarlas, juzgarlas y culparlas de su degradación y del daño a la vida social, sin embargo, una nueva perspectiva de atención pone el foco en algo distinto: el cuidado.

El mensaje del psiquiatra Gady Zabicky Sirot, quien participó recientemente en el Seminario de Cuidados para la Vida y el Bien Común del Centro de Ciencias de la Complejidad (C3) de la UNAM, es muy claro: las personas que consumen sustancias psicoactivas deben ser cuidadas, no criminalizadas.

Zabicky Sirot es médico cirujano, con especialidad en psiquiatría y subespecialidad en adictología por parte de la UNAM y el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM); además, fue titular de la Comisión Nacional contra las Adicciones de 2021 a 2023.

En su conferencia “Los cuidados y la prevención de adicciones”, el psicoterapeuta habló sobre cómo cuidar a los usuarios de sustancias dentro del contexto de la salud mental y la prevención para evitar los riesgos, como el deterioro físico y mental.

También dijo que es necesario fomentar el **autocuidado** en las personas con adicciones, es decir, propiciar un sistema en el que las mismas personas decidan si quieren consumir o no, pero desde un enfoque que privilegia su estado físico y mental.

Un ejemplo es lo que hizo la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC) durante el festival Vive Latino de 2022: se colocó un stand en el que se hacía un análisis gratuito y confidencial de las sustancias que llevaban los asistentes. Se les explicaba la calidad y la presencia de contaminantes para que los jóvenes tomaran decisiones informadas.

Para Zabicky es el tipo de ejercicios necesarios para incentivar el autocuidado y la salud pública, pero no desde la persecución, la criminalización y el castigo, sino desde la responsabilidad, la información y el cuidado con el fin de mantener y fortalecer la vida misma. "A los chavos les gusta pasarla bien, no quieren morirse", dijo.

Las adicciones y la salud mental

Lo que plantea Zabicky ya lo han mostrado varios [estudios](#): en muchas ocasiones, el consumo de sustancias está directamente relacionado con problemas de salud mental. Esto quiere decir que muchas personas que consumen sustancias psicoactivas lo hacen para paliar otros problemas mentales.

De acuerdo con el [Informe sobre la situación de la salud mental y el consumo de sustancias en México de 2024](#), dos de las principales razones por las que las personas consumen cannabis son: reducir el estrés y tratar estados emocionales.



Gady Zabicky Sirot

Medico Cirujano con especialidad en psiquiatría y subespecialidad en adictología



La importancia de la salud mental para prevenir adicciones

Por eso, una de las rutas más recomendables para atender problemas de adicciones es la psicoterapia y las intervenciones que fomenten el autocuidado. Se trata, dijo el especialista, de establecer un enfoque que lejos de ser restrictivo, involucre valores como el trabajo en equipo, la honestidad, la competencia leal y la ayuda.

El hecho de reconocer el vínculo entre adicciones y la salud mental permite además entender otros casos. "Hay personas que padecen un trastorno donde no pueden dejar de consumir sustancias psicoactivas", comentó.

Aún así, dijo Zabicky, es posible un tratamiento desde el cuidado. Por ejemplo, para los consumidores de drogas inyectables, una forma de aminorar el daño es ofrecer jeringas limpias y folletos con información sobre el VIH y la hepatitis C para evitar y prevenir su contagio y la muerte por estas enfermedades.

La justicia social es procurar la salud mental

Para Zabicky, un aspecto central para atender las adicciones es entender que, al igual que la sociedad, estas cambian constantemente. "El panorama de las drogas se mueve todo el tiempo. La forma en la que la gente entra al mundo de las drogas hace 20 años es completamente diferente a lo que hay ahorita".

Y los contextos también cambian, por eso la atención, la prevención y las intervenciones no pueden ser homogéneas. Parte de la propuesta del psicoterapeuta es establecer condiciones mínimas de bienestar, como el acceso a la salud o a la educación, como primer paso de prevención. A eso le llama justicia social.

Para Zabicky, la forma más clara de lograrla es proveer servicios de salud mental para todos, incluidas las personas con adicciones. "La salud física no existe si no hay salud mental, y la salud mental no existe si no hay justicia social", expresó.

Para lograrlo, es necesario explorar las necesidades y valorar las costumbres y cultura de cada comunidad, así como descentralizar los modelos de acción.

Es importante que las instituciones gubernamentales escuchen siempre el sentir de las personas, porque de otra manera, se quiere implementar programas o proyectos que vienen desde el centro, y que en las periferias no tienen utilidad. Son universos distintos", dijo el psicoterapeuta.

La justicia social no significa enfocarse en reducir las adicciones, sino proponer intervenciones que propicien bienestar para que las personas no tengan que recurrir al consumo de sustancias.

Pero México todavía está lejos de conseguirlo. Lo que ocurre con frecuencia son intervenciones como los anexos, en los que en lugar de incentivar la salud mental, la desgastan. Al anexar a una persona no sólo se le priva de su libertad, sino que se le castiga, controla, vigila y persigue.

Zabicky propone desmantelar los anexos y, en su lugar, ofrecer servicios de psicoterapia para que la persona paciente reflexione sobre su condición y se interne de forma voluntaria en instituciones de calidad. Un ejemplo son los 350 Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA), que son unidades de salud que ofrecen tratamiento integral gratuito en salud mental y adicciones, con un enfoque de prevención.

Zabicky cree que ningún centro será suficiente para atender una demanda que crece y que se reabre por el aumento de problemas de salud mental. Por lo tanto, la respuesta, insiste, está en el autocuidado, el cuidado comunitario y el cuidado como política de Estado.

No tienen que ser únicamente las familias las que carguen con la responsabilidad de atender a las personas que abusan de sustancias; debe ser una responsabilidad compartida, producto de un tejido social fortalecido.

Zabicky propone dejar el discurso drogocéntrico que pone a las drogas y a las adicciones en el centro de la discusión, y dar paso a un discurso que priorice a las personas y a las comunidades.



Zabicky invita a reflexionar que la responsabilidad frente al consumo de sustancias no debe recaer únicamente en las familias de quienes las usan, sino que debe asumirse como una responsabilidad colectiva.

Eso significa, para empezar, dejar de llamar a estas personas “adictas” o “dependientes”, palabras que les quita su calidad humana e implican un juicio moral de describir a la persona en función de su consumo. “Y los profesionales de la ayuda somos los primeros que debemos deshacernos de ese estigma”, dijo el psiquiatra.

Ligas de interés

- Perfil de Gady Zabicky Sirot:
<https://www.researchgate.net/profile/Gady-Zabicky>
- Encuentra tu Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones:
<https://imsama.edomex.gob.mx/cecosama>
- Informe Mundial sobre las Drogas (2024):
<https://mexico.un.org/es/272454-informe-mundial-sobre-las-drogas-2024-de-unodc-los-datos-del-problema-mundial-de-las-drogas>