



Secciones



Ingresar

Publicidad

Nacional

Mujer que se inició en las drogas a los 8 años, abrió su corazón y contó la miseria que vivió

Glenda Ávila: “Dios tuvo misericordia de mí y con la ayuda que empezó a germinar pude salir del lodazal, de la tragedia y miseria en la que vivía”

Escuchar

Por Rocío Sandí

16 de mayo 2024, 11:37 a. m.

Glenda Ávila Ugalde es una vecina de San Ramón de Alajuela. Ella tiene 46 años y empezó a consumir drogas cuando tenía apenas 8.

Esta ramonense abrió su corazón y contó su historia para que sirva de testimonio y advertencia para quienes creen que las drogas son divertidas o inofensivas porque “las pueden controlar”.

El relato de la valiente fue dado a conocer por Henry Segura, periodista del IAFA, institución que le ayudó a Glenda a superar sus adicciones.

Publicidad



Glenda Ávila es un ejemplo de que con valentía se pueden superar las adicciones. Foto: Cortesía IAFA. (Cortesía IAFA)

“Por más de 20 años las drogas me engancharon, probé muchas variedades de productos que son nocivos para la salud física y mental, pero un buen día Dios tuvo misericordia de mí y con la ayuda que empezó a germinar pude salir del lodazal, de la tragedia y miseria que vivía. Ahora soy otra persona y cumplí 5 años de no consumir nada y estar limpia de tabaco, alcohol, marihuana, cocaína y otras drogas.

“Esta oportunidad de levantarme y mirar hacia adelante como una nueva persona me dejó grandes satisfacciones y experiencias; por un lado, está mi vivencia en las calles, el consumo desmedido de todo tipo de cochinadas, por otro lado mis vivencias de

prepararme como asistente de pacientes y otras disciplinas siempre relacionadas con personas en situación de calle y consumo problemático”, contó Glenda.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Tabco

¿La recuerdas? Es triste ver cómo vive hoy en día

Boite A Scoop

Eran tan bonitos antes; mralos ahora; el nmero 10 te impactar

Cash Roadster

El hijo de Ludwika Paleta, de 18 años, es sin duda el hombre más guapo de la actualidad

I Am Famous

LEA MÁS: [¿Dekra se va o se queda? Atención a lo último que dijo el MOPT sobre este tema](#)

La mujer cuenta que en el duro proceso de recuperación tuvo que empezar por cambiar su mentalidad al darse cuenta de que era una persona de gran valor que merecía ser feliz.

Publicidad

“Ahora estoy consciente que las personas tenemos derechos, oportunidades y luchas que dar; quiero seguir capacitándome para ayudar a quienes requieran apoyo, comprensión y alguien que les escuche.

“Estoy convencida que desde nuestro nacimiento somos personas primero y eso no debe cambiar nunca porque todos venimos del vientre de una madre y llegamos al mundo desnudos, pero, bajo la protección y amparo de los Derechos Humanos que son irrenunciables”, aseguró.



Glenda estuvo en las drogas durante 20 años y probó un montón. Foto: Shutterstock. (Shutterstock)

“Me siento realizada”

La paciente cuenta que el proceso que vivió en el IAFA fue muy amigable y vivirá eternamente agradecida porque el tratamiento le cambió la vida.

“No tuve que pagar nada, no requerí de ningún seguro y las intervenciones fueron un éxito. Me siento realizada e incluso tengo un hijo. A futuro podré hablarle a él con conocimiento

de causa y lo apoyaré para que no caiga en los errores de su madre. La comunicación con él será la principal herramienta que utilizaré”, manifestó.

LEA MÁS: *Esto concluyó la Procuraduría sobre el uso de escoltas por parte de Marta Esquivel*

El doctor José Valverde de Casa JAGUAR, dice que cada vez que atiende un paciente por primera vez, con problemas de drogas, hay una expresión común “no puedo parar”.

“La experiencia en cada persona es distinta, pues depende de varios factores de riesgo, que rodean al individuo; tanto en lo social, en lo genético como la personalidad y puede llevar a una persona a desarrollar dependencia y el consumo sea continuo, demostrando falta de interés en el cuidado personal y su salud física y mental”, dijo el especialista.

“Esta oportunidad de reconocer el problema es eso, una valiosa oportunidad para escuchar, conocer la realidad de cada persona y ofrecer ayuda. Y es que el consumo de sustancias psicoactivas, conocidas como drogas, ocasionan alteraciones a nivel cerebral, fomentan trastornos cognitivos, sociales, biológicos, espirituales y legales.



Las adicciones llevaron a Glenda a vivir en las calles, pero con valentía logró salir de ahí. Foto: Rafael Pacheco. (Rafael Pacheco Granados)

“Estas sustancias, por mínimo que sea el consumo, ocasionan estímulos cerebrales que generan una gran liberación de sustancias bioquímicas en el cerebro, lo que ocasiona un estado de placer o satisfacción, reconocido por el cerebro como una respuesta favorable, causante de un aprendizaje positivo de la sustancia, genera una posible repetición del consumo”, agregó Valverde.

Glenda está convencida de que la terrible experiencia que enfrentó durante 20 años, puede ayudar a evitar que otras personas pasen por lo mismo.

“Considero que puedo inspirar, motivar y apoyar a las personas que tengan problemas de consumo de drogas. Yo, empecé a usar estos productos en mi niñez, a los 8 años tuve el primer contacto con estas sustancias que llevan a la desesperación, al fango, a la miseria humana”.

El IAFA tiene 16 centros de atención integral para apoyar a quienes consumen drogas a su familia. De ellos 14 se distribuyen en todo el país y se conocen como Centros de Atención Integral en Drogas. Los otros dos son: Casa JAGUAR, donde se atienden a personas menores de edad y Proceso de Atención a Pacientes; ambos en Barrio la Granja en San Pedro de Montes de Oca.



Únase al canal de La Teja en WhatsApp

Publicidad

Glenda Ávila

drogas

IAFA

20 años

adicciones



Rocío Sandí

Licenciada en Comunicación de Mercadeo de la Universidad Americana; Periodista de la Universidad Internacional de las Américas, con experiencia en Sucesos, Judiciales y Nacionales. Antes trabajó en La Nación y ADN Radio.



¿La recuerdas? Es triste ver cómo vive hoy en día

Boite A Scoop

Alianza vs. Alajuelense: Por este canal y a esta hora puede ver el partido que es clave para los manudos

Alajuelense tendrá un duro reto este jueves en la Copa Centramericana, que es clave en su objetivo de avanzar de ronda

La Teja

Eran tan bonitos antes; mralos ahora; el nmero 10 te impactar

Cash Roadster

Christian Sandoval le tiró con todo a Saprissa por derrota en Panamá en la Copa Centroamericana

Saprissa sumó otro mal resultado y el periodista no se guardó nada

La Teja

El hijo de Ludwika Paleta, de 18 años, es sin duda el hombre más guapo de la actualidad

I Am Famous

Periodista Gabriela Jiménez disfruta el Caribe sur... adivinen con quién

A la periodista Gabriela Jiménez se le vio muy relajada en el bello Puerto Viejo de Limón; hasta nos mandaron una foto.

La Teja

La transformación de Cristina Saralegui a sus 76 años es inaceptable

Lawyers Favorite

Tras semanas de angustia, familia podrá despedir en Costa Rica a tico que murió en nevado de Ecuador

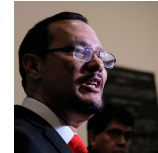
Roger Alfaro será despedido en Sarapiquí

Vive en una casa de sólo 150 pies cuadrados, ¡pero cuando veas el interior querrás vivir allí!

Consejos y Trucos

LE RECOMENDAMOS

Esto hizo Celso Gamboa cuando los forenses intentaron revisar sus 10 presuntas enfermedades



Rescatistas encuentran a pareja extraviada en Tapantí, pero lo que vivieron fue aterrador



Christian Sandoval dejó entre lágrimas programa de Teletica por la dura noticia que recibió



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.



Publicidad



Publicidad

Lo más leído

1. Christian Sandoval dejó en ra noticia que recibió
2. Pareja tuvo un bebé y el no d
3. El periodista Leonel Jiménez sufre la dolorosa pérdida de su nieto de 14 años
4. Teletica sacude la segunda temporada de Mira quién baila con un cambio de última hora
5. Tiroteo aterrizó e hizo sacados a vecinos de sus camas y cobró la vida de joven de 20 años



© 2025 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

Grupo Nación
La Teja
El Financiero
Revista perfil
Sabores
Aplicaciones
Boletines
Versión Impresa

Negocios

Todo Busco
Parque Viva
Paute con nosotros
Printea

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)

[Condiciones de uso](#)

[Estados financieros](#)

[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)



Miembro del Grupo de Diarios América **(GDA)**