



Acencas hace conferencias y charlas formativas en las AMPAs de Institutos y Colegios sobre las adicciones. Las dudas que surgen y las consultas que recibimos en la asociación sobre las adicciones nos ha motivado a elaborar un documento que tiene como objetivo dar respuesta a las preguntas más frecuentes.

¿Qué se entiende por conducta adictiva?

Las conductas adictivas se caracterizan por la capacidad que tienen para producir gratificación inmediata o alivio de algún malestar. Por esto, es fácil que terminen por generar dependencia; es decir, un patrón de comportamiento desadaptativo, que conducen a un deterioro global de la persona. Dicho de otra manera es: el no poder abandonar una conducta inicialmente gratificante, a pesar de la aparición y mantenimiento de consecuencias cada vez más negativas para la persona.

¿Puede haber adicciones positivas?

Si consideramos la adicción como “afición” a algo gratificante, y la persona no se ve obligada por ello a renunciar a otras formas de obtener placer, el ejercicio físico o el deporte, por ejemplo, podrían ser consideradas como adicciones positivas. Aún así, también se ha descrito la vigorexia, como una forma de dependencia al gimnasio. Aunque considero muy negativo el hecho de unir el adjetivo positivo a una conducta tóxica.

¿Cuándo puede considerarse que una conducta ha degenerado en adicción?

Las adicciones se inician como conductas placenteras, pero posteriormente, en un plazo variable para cada una de ellas, pero que es estimado en un tiempo de tres años entre el inicio y la adquisición por parte del usuario, que se siente obligado a repetir las, a pesar del malestar que le están ocasionando.

Se habla de adicción, cuando la conducta adictiva implica tanto al sujeto que este, reduce progresivamente su campo de intereses y sus obligaciones, de manera que la conducta adictiva termina por absorber casi al completo su vida social, familiar, escolar y laboral. La adicción por definición implica pérdida de libertad, por lo que tiene carácter tremendamente negativo.

Existen datos específicos que caracterizan la dependencia para cada conducta adictiva, ya sea a sustancias (drogas) o al resto de comportamientos, siendo por ejemplo mucho menor el tiempo necesario para adquirir una adicción de ingesta que para una de conducta.

¿Qué tipo de adicciones existen?

Básicamente, adicciones a sustancias y a otras actividades placenteras, como el comer, comprar, practicar sexo, ver TV, juegos de azar, videojuegos, o cualquiera de las formas de conexión a Internet, por citar sólo algunas.

¿Qué impacto tienen las nuevas tecnologías sobre las adicciones?

Las nuevas tecnologías, al igual que la mayor parte de los adelantos científicos, no tienen en sí mismas un carácter nocivo o beneficioso desde el punto de vista de la salud mental, sino que éste depende del uso que se haga de ellas. No obstante, se ha descrito un grupo de adicciones estrechamente relacionadas con nuevas tecnologías: TV, Internet, uso de teléfonos móviles, chats, etc... Su poder adictivo radica en que, por una parte, permiten obtener una gratificación inmediata como contactar con personas sin salir de casa, obtener información o entretenimiento sin límites; y por otra, alivian el malestar, derivado de la soledad o de una baja autoestima, por ejemplo la posibilidad de mentir y ofrecer una imagen idealizada a través del Chat.

¿Qué adicciones son las que, a su juicio, resultan más peligrosas?

Entre la más peligrosas se encuentran las de mayor poder de dependencia: opiáceos, cocaína y drogas de diseño así como el alcohol. Mención especial merece el alcohol, que siendo una sustancia institucionalizada, produce unas complicaciones socio-familiares como accidentabilidad, maltrato, absentismo, etc.; y sanitarias: enfermedades y muertes con gastos directos e indirectos cuantiosísimos; muy superiores al del resto de las dependencias. El mayor riesgo para la adquisición de esta adicción es la aceptación masiva de su ingesta por parte de los adultos.

Podemos decir que cualquier conducta adictiva, si se la deja evolucionar de forma natural, termina por deteriorar a la persona, ya sea en sus relaciones con los demás, en el trabajo o estudios, en la economía o en su salud física y psíquica. Esto lo estamos comprobando con jóvenes conducidos a la consulta por sus padres porque no pasan de curso, o porque han abandonado a los viejos amigos por pasar horas sentados frente al video-consola o al ordenador. También amas de casa adictas a las compras, que han tenido que solicitar un préstamo para pagar sus deudas con el consiguiente conflicto familiar.

¿Qué deben saber los jóvenes en cuanto a las adicciones?

Los jóvenes deben tener una buena formación en este campo, un conocimiento objetivo y veraz sobre los efectos de las drogas, tener en cuenta que estas proporcionan unos efectos placenteros rápidos como, desinhibición en las relaciones, sobre todo con el sexo opuesto - afirman que “ligan más”- euforia, bienestar, etc.: pero que es fácil que puedan desarrollar una dependencia, con todo lo que esto conlleva. Lo mismo podría decirse de las adicciones a videojuegos, TV, chats, móviles, etc....Sin duda, la educación es lo fundamental, responsabilidad de padres, profesores y de todos los estamentos sociales y políticos relacionados. Ya la educación, unir la prevención, como medidas más acertadas, para que los jóvenes aprendan a hacer un uso y un consumo responsable.

¿Existen factores de riesgo que predispongan a una persona hacia las conductas adictivas?

Podemos encontrarlos en las personas (personalidad inmadura, necesidad de buscar sensaciones intensas, incapacidad para tolerar la frustración y demorar las gratificaciones, ausencia de proyecto de vida o de valores sólidos, problemas de ansiedad o depresivos, etc....) o bien en el ambiente (falta de alternativas al ocio, marginación, paro, etc...) La adicción siempre es consecuencia de carencias personales, nunca es desencadenada por sí misma.

¿Qué se puede hacer, desde la familia o desde los centros educativos para prevenir estas conductas adictivas?

La información en este terreno siempre resulta beneficiosa si se planifica con rigor. Las campañas divulgativas que se organizan periódicamente, sólo tienen sentido si se encadenan con otras medidas educativas, con una interacción con los mismos jóvenes, sin la participación activa de estos ninguna campaña educativa tendrá validez ni profundidad para ejercer una influencia positiva en ellos.

Es fundamental educar y participar en las actividades preventivas. Para ello, los padres necesitan formarse, y sobre todo, saber ejercer como tales, inculcando a los hijos valores firmes y adecuados, escuchándolos activamente, enseñándoles a decir no y predicando con el ejemplo.

Igualmente profesores, educadores y cualquier profesional que contribuya a la formación de los jóvenes tiene que tener formación específica en la detección y prevención de estas conductas adictivas.

¿Qué hacer cuando detectamos una adicción en una persona?

En primer lugar, y lo más importante, no creernos a la persona, cuando nos dice: que a él no le pasa nada o bien que él puede dejar la adicción por sí solo, porque controla.

Una conducta adictiva jamás puede ser controlada por el propio individuo, se necesita ayuda profesional dado que el problema no es en sí la conducta, sino las bases de personalidad que la provocan.

La máxima obligación de un adicto es mentir para defender su adicción, el adicto cree necesitarla de manera ineludible, no puede imaginarse la vida sin esta conducta, la vida del adicto es un círculo constante que empieza y acaba en el propio núcleo de la adicción.

Cuando se le pregunta a un adicto por su estado, siempre emite la misma respuesta NO ME PASA NADA, ESTOY BIEN, esta frase encierra la negación de la conducta y el temor a que se penetre en su desestructurada existencia.

¿A qué edades se empiezan a detectar las adicciones?

En las adicciones de ingesta el inicio en tabaco se marca en los 12.2 años, alcohol 13.4 años, siendo paralela esta edad de inicio al consumo de cannabis, cocaína se ubica a partir de los 15 años.

En las adicciones de conducta las edades pueden incluso disminuir en el caso de los videojuegos, llegando a conocerse casos con 11.5 años.

Son edades cada día más tempranas, debido al modelo de sociedad consumista y con el éxito económico como bandera, el consumismo que los jóvenes sobre todo han asumido como fórmula de vida cotidiana y innegociable, han provocado “necesidades” cada vez mayores de mayor brevedad, lo de hoy, mañana ya no es válido; es un leif motiv, muy cercano al mundo de las adicciones.