

## **TP N° 7 – ADICCIONES – CDC**

Luego de leer el texto, contesta:

- 1) Cuáles son las diferencias entre uso, abuso y dependencia de drogas?
- 2) Qué tipo de adicciones existen?
- 3) Qué es una adicción?
- 4) Describe la adicción del alcohol.
- 5) Describe la adicción a los videojuegos.
- 6) Qué entiendes por “adicción a las nuevas tecnologías”?
- 7) Cuáles son las principales causas de la adicción en la adolescencia?
- 8) Qué tipo de adicciones se dan más frecuentemente en la adolescencia?
- 9) Cuáles son las causas de las adicciones?
- 10) Cuáles son las consecuencias de las adicciones?
- 11) Cómo se superan las adicciones?

### **Diferencia uso, abuso y dependencia**

Aunque las relaciones con las drogas sean tantas y tan diversas como consumidores, intentaremos establecer tres tipos básicos: uso, abuso y dependencia.

Uso: Entendemos por uso aquel tipo de relación con las drogas en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno. Tampoco podemos atender sólo a la cantidad, ya que podría haber consumos en apariencia no excesivos, pero repetidos con tanta frecuencia que estarían sugiriendo alguna forma de dependencia.

Abuso: Entendemos por abuso aquella forma de relación con las drogas en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno. El consumo de diez cigarrillos podría ser considerado no excesivo. Sin embargo, cuando esta cantidad se consume con una frecuencia diaria, puede favorecer alteraciones respiratorias.

Dependencia: Siguiendo a la Organización Mundial de la Salud, podemos entender la dependencia como aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes. El consumo de drogas, que quizás empezó como una experiencia esporádica sin aparente trascendencia, pasa a convertirse así en una conducta en torno a la cual se organiza la vida del sujeto. Este dedicará la mayor parte de su tiempo a pensar en el consumo de drogas, a buscarlas, a obtener financiación para comprarlas, a consumirlas, a recuperarse de sus efectos, etc.

Tipos de adicciones, Todas las adicciones tienen una base prácticamente similar, de manera que se pueden presentar los mismos síntomas en una adicción al tabaco, como a la cocaína o bien, a la comida o a las nuevas tecnologías. Esto por llamativo que parezca es así ya que activa el mismo sistema de recompensas ya sea en una adicción a una sustancia o conducta.

Adicciones de conducta: al juego, sexo, trabajo, Internet, sectas, religión, relaciones (codependencia).

Adicciones de ingestión (química): alcohol, nicotina, cocaína, marihuana, opio, sedantes e hipnóticos, anfetaminas, éxtasis y heroína.

## Conoce todos los tipos de adicción (químicas, conductuales y más)

27 de junio de 2018 a las 22:26.

[20 Comentarios](#)

La adicción es considerada como una enfermedad, en la que buscamos el bienestar mediante estímulos eternos como lo pueden ser algunas conductas o sustancias. Esta patología afecta al individuo de manera que modifica su conducta y sufre del síndrome de abstinencia cuando no consigue el estímulo al cual es adicto, incluyendo también otros problemas (como dificultades para socializar). Existen diferentes tipos de adicción y es sobre ello de lo que hablaremos a lo largo de este artículo.

Como comentábamos, la adicción puede ser tanto conductual como por sustancias. Estos tipos a su vez se dividen en diferentes adicciones; por lo que existe una amplia variedad de las mismas. Además, también se puede considerar adicción a las *personas, emociones y pensamientos*.

### Adicción química o de sustancias

Este tipo de adicción se refiere a cuando una persona es adicta a una sustancia o compuesto químico que le brinda el estado de satisfacción o bienestar. La persona cuando consume recibe una recompensa debido a las sustancias químicas que segrega en su cerebro. El problema es que este órgano empieza a dejar de producirlas normalmente cuando el individuo irrena el consumo; trayendo como consecuencias diferentes tipos de síntomas asociados al síndrome de abstinencia.

Entre los tipos de adicción químicas podemos encontrar productos legales y bastantes comunes en la sociedad como el *alcohol, la cafeína y la nicotina* (el cigarrillo, por ejemplo); mientras que también comprende a una gran cantidad de drogas ilegales, como la *mariguana, cocaína, opiáceos*, entre otros.

#### Adicción al alcohol

El alcohol es una bebida con una gran variedad de usos. Sin embargo, este es usado de forma social para interactuar con las demás personas, lo cual aumenta las probabilidades de causar adicción, ya que prácticamente desde temprana edad los jóvenes comienzan su consumo.

Las personas adictas al alcohol lo consumen prácticamente todos los días, como una forma de sentirse bien y evadir los problemas que le rodean. El problema (al igual que la mayoría de adicciones de sustancias), es que cada vez necesitan ingerir mayores cantidades para lograr el efecto deseado. Esto desencadenará a su vez graves consecuencias de salud (afecciones de hígado o riñones, por ejemplo) y sociales (violencia, accidentes de tránsito, entre otros).

#### Adicción a la cafeína

Pocas personas son conscientes de la existencia de este tipo de adicción. Pero si eres de los que debe levantarse y tomarse un café, porque sino pasarás el día mal, entonces deberías plantearte que tal vez

no sólo es una rutina. Esta adicción normalmente está presente cuando se consumen dos o tres tazas diarias de café, por lo que es uno de los tipos de adicción leves.

Aunque no debes preocuparte demasiado, debido a que principalmente esta adicción no causa tantos problemas de salud o económicos, los síntomas de abstinencias son leves y socialmente no hay inconvenientes. Sin embargo, si el consumo excede las cinco tazas diarias es posible que se presenten síntomas de mayor gravedad.

### Adicción a la nicotina (tabaquismo)

El cigarrillo es una de las peores creaciones del ser humano. Este producto es realmente nocivo para la salud en pocas o altas cantidades, siendo una de las principales causas de muertes por cáncer de pulmón en el mundo y que cobra millones de vida anualmente.

La adicción a la nicotina va de la mano con el cigarrillo, puesto que es el principal producto que la contiene. Sin embargo, también se puede encontrar en menor cantidad en esencias de narguile o algunos líquidos de los conocidos cigarrillos eléctricos.

Cabe destacar que la nicotina es la sustancia del cigarrillo que produce adicción.

### Adicción a las drogas

Este apartado lo unificamos para nombrar a la mayoría de drogas que se consideran ilegales en la mayoría de países del mundo. Entre este grupo podemos encontrar la marihuana, cocaína, heroína y opiáceos en general, metanfetamina, metadona, ketamina, esteroides, medicamentos con receta y sin ella (como algunos jarabes).

Este tipo de drogas presentan adicciones mucho más graves y cada una de ellas tienen sus propios síntomas y consecuencias. Siendo algunas más leves como la marihuana y otras de mayor gravedad como la heroína.

### Tipos de adicción conductuales

En este caso nos referimos a cuando una persona es adicta a algún tipo de comportamiento que le genere esa sensación de bienestar. A pesar de no hacer uso de ninguna sustancia, estos individuos pueden presentar síndrome de abstinencia muy similar a los que consumen drogas.

En este caso podríamos nombrar los más comunes, como lo es la ludopatía (adicción al juego), adicción a la comida, trabajo, ejercicios, videojuegos y comprar. Sin embargo, existen tantas adicciones de este tipo que sería difícil nombrarlas a todas en el artículo.

### Adicción a los videojuegos

La adicción a los videojuegos es reciente, puesto que el avance tecnológico ha provocado que millones de niños tengan acceso a dispositivos donde jugar. Estos pasan gran parte de su infancia jugando y muchas veces dejando de lado las tareas de la escuela, por ejemplo. De igual forma que los adultos que consumen sustancias, estos son juegan gran parte del día y se olvidan de sus problemas.

También se han visto casos de jóvenes mayores de edad y adultos con esta adicción; los cuales suelen ser casos bastante graves, en los que se encuentran aislados y sólo pasan el día jugando videojuegos. Las personas afectadas incluso pueden olvidarse de comer o de su higiene.

### Adicción al juego (ludopatía)

La ludopatía existe desde hace bastantes años y es un problema que se ha atacado en muchas ocasiones. Sin embargo, existen países con cifras bastante alarmantes. Las personas con este tipo de adicción tienen como principal problema la situación económica; ya que en la mayoría de casos pierden el dinero que ganan trabajando y el que ganan cuando están en buena racha, lo cual provoca que vendan sus objetos personales, bienes y pidan préstamos para seguir jugando.

### Adicción a la comida

A pesar de que los tipos de adicción tienen consecuencias similares, cada una puede tener un factor que se ve más afectado. En este caso se trata de la salud, puesto que los adictos a la comida sufren de enfermedades como la diabetes y obesidad.

La adicción a la comida es cuando una persona se refugia en la alimentación para poder sentirse bien. Los individuos afectados comen cualquier cosa que haya a su paso, siendo normalmente comida chatarra o basura y golosinas.

### Adicción al trabajo

Aunque la mayoría de mortales suelen desear no ir un lunes al trabajo, existen personas que incluso trabajaron durante todo el fin de semana. Los adictos al trabajo no tienen un momento para descansar o pasar tiempo de calidad con sus seres queridos, puesto que están todo el día trabajando o haciendo actividades que involucren el trabajo.

### Adicción a las nuevas tecnologías

Este es uno de los tipos de adicción que ha tenido un gran crecimiento en los últimos años, debido obviamente a los avances tecnológicos. Entre las adicciones a las nuevas tecnologías podemos encontrar las redes sociales, teléfonos móviles e internet en general.

- Adicción a las redes sociales: personas que están todo el día dentro de una o varias redes sociales. Pueden estar escribiéndose con otras personas, viendo publicaciones variadas, comentando, subiendo fotos, entre otros.
- Adicción al móvil: cuando un individuo no puede estar más de una hora sin utilizar su teléfono móvil y presenta síntomas notorios de abstinencia (ansiedad, estrés, entre otros), entonces se puede considerar adicto al mismo. Un dato interesante es que hoy en día la mayoría de adictos al trabajo, también presentan esta adicción.
- Adicción al internet: de igual manera que las ya mencionadas, es cuando una persona está en internet todo el día. Por lo tanto, los adictos a las redes sociales y móviles, también suelen serlo del internet. Que es la mayoría de personas que cuentan con tecnología en la actualidad.

### Adicción al sexo

La denominada adicción al sexo se da cuando la persona no puede sacar de su mente todo tipo de fantasías y deseo sexual, de una manera obsesiva. Siente una especie de tensión que tan solo se libera a través de una relación sexual. Por lo que para ellos, es imprescindible este acto. Sino, también pasarán una serie de síntomas a modo de abstinencia. Entre ellos destacan:

- Insomnio
- Irritabilidad
- Tristeza

En los años 80 se clasificaba como un trastorno mental. Ya que es una de las adicciones en la que el sexo **no está enfocado a liberar el deseo**, sino que implica tener que repetirlo una y otra vez, de ahí la obsesión y el estar fuera de control, casi permanente. Debido a todo ello, descuidarán la protección y pueden contraer enfermedades graves de transmisión sexual.

### Adicción al deporte

El hacer deporte cada día es algo de lo más saludable. Todos debemos practicar alguna actividad que ponga en funcionamiento nuestro cuerpo y que al mismo tiempo, libere las tensiones de nuestra cabeza. Pero lo cierto es que todo llevado al extremo, puede llegar a causar graves problema.

De ahí que tengamos que hablar de la adicción al deporte. Quizás no sea de las más frecuentes, pero también existe. Se trata de una obsesión por hacer cada vez más, aunque el cuerpo esté agotado para ello. Supone un gran esfuerzo tanto físico como mental. Lo que nos puede dejar ciertas lesiones a modo físico. Es cierto que al hacer ejercicio desprendemos sustancias químicas, que nos dan sensación de bienestar. De ahí que la persona adicta al deporte necesite más de dicha sensación. Los síntomas son claros y es que hará deporte aún estando lesionado, a escondidas o incrementará las horas de ejercicio. Del mismo modo, hasta se sentirá culpable si no puede entrenar y olvidará su círculo social porque el deporte es quien llena su tiempo.

### Adicción a las compras

Increiblemente existen personas que son adictas a comprar, es decir, su pasatiempo y forma de pasarla bien es estar comprando cualquier tipo de productos. También conocidos como "compradores compulsivos", las consecuencias económicas tienen menor o mayor gravedad dependiendo de qué compre la persona, cómo administra su dinero y cuánto gana mensual. Por lo tanto, existen aquellos que pueden comprarse lo que quieran y otros que el poco dinero que tienen lo gastan.

Sin embargo, la mayoría suelen presentar problemas económicos a medida que avanza la adicción; ya que la persona no puede controlar el impulso a comprar.

### Adicciones variadas

Como ya habíamos dicho al inicio, existen adicciones variadas entre las que se encontraban las de pensamiento, emociones y personas. Debido a su fácil comprensión, los hemos agrupado en este apartado:

- Adicción a pensamientos: cuando un individuo es adicto a pensamientos obsesivos o rígidos, preocuparse, fantasear o perfeccionar.

- Adicción a las emociones: las personas que son adictas a sentir rabia, culpa, miedo, celos, odio o envidia.
- Adicción a personas: normalmente se conoce como codependencia, es decir, cuando somos dependientes de otra persona para poder sentirnos a gusto.

## Tipos de adicciones en adolescentes



En la etapa de la adolescencia, las adicciones se vuelven algo casi frecuente. Podemos decir que hoy en día representan un grave problema. Todo ello puede tener su base en ciertos trastornos en esta etapa de la vida. Las principales causas de las adicciones en la adolescencia pueden venir de:

- Las presiones o influencias sociales
- El ser más vulnerables.
- La personalidad y los problemas psíquicos
- Los problemas familiares.
- La curiosidad.

Mientras que los tipos de adicciones que se dan, de manera más frecuente en la adolescencia son los siguientes:

- Las drogas.
- La adicción a los video-juegos, así como a las redes sociales o incluso a la televisión.
- El comer mucho o poco se puede convertir en otra de las adicciones. En ocasiones es complicado encontrar el punto de equilibrio en esta etapa.
- Colecciones obsesivas. Esto es que empiezan como un mero juego pero poco a poco se va convirtiendo en más que un hobby, llegando a convertirse en toda una obsesión.

El mayor problema de estas personas es social, puesto que se la pasan usando las redes sociales, el internet o el móvil todo el día; logrando de esa manera aislarse de la realidad (sólo están en la virtual) en sus casas o en lugares públicos en los que no se puede hablar normalmente con ellos porque están entretenidos en el móvil, por ejemplo.

## ¿Cuáles son los causantes de las adicciones?

Existen diversos factores que pueden ser los causantes de cualquiera de las adicciones mencionadas. Entre ellos podemos encontrar *la genética, el ambiente, salud o problemas mentales/emocionales.*

- Genética: aunque no es posible que genéticamente seamos adictos a una sustancia, por ejemplo, sí es posible que una persona tenga mayor posibilidad de volverse adicto que otro individuo.
- Ambiental o social: se refiere a cuando una persona está contacto con algunas de las adicciones. Por ejemplo, un niño que esté rodeado de amigos que se la pasan jugando todo el día, de seguro podrá tener mayor posibilidad de desarrollar una adicción a los videojuegos.
- Emocionales: normalmente las enfermedades que involucran emociones negativas (como la depresión) influyen en el comportamiento y la persona busca un estímulo que lo haga sentir mejor; logrando así volverse adicto.
- Salud: también puede darse el caso de tener problemas para dormir y que el médico le recete una pastilla. El individuo cuando logre dormir gracias a ella, con el tiempo puede hacerse dependiente a la misma para poder conciliar el sueño.

## Causas y consecuencias de una adicción

Lo cierto es que hay que decir que no existe una causa concreta para que una persona caiga en una adicción. Lo que siempre se ha mantenido, es que se trata de una unión o combinación de diversos factores. Todos ellos harán que el individuo termine siendo la víctima de una de las muchas adicciones que existen.

### Causas de las adicciones:

- Situaciones familiares: Los **problemas dentro de la familia**, es una de las causas para caer en alguna adicción. Porque la persona intenta evadirse de lo que tiene en casa. Puede ser tanto falta de recursos como problemas entre los padres, maltrato, etc.
- Problemas emocionales: Aquí pueden entrar distintos **problemas emocionales** como son la ira o la venganza así como la falta de autoestima, depresión, etc. También quieren o intentan salir de todos estos problemas por la peor vía que puede haber y que los lleva a caer en un pozo.
- Factores genéticos: Algunos estudios apuntan a que el **vínculo genético** es muy importante. Si alguien de la familia ha tenido problemas de adicciones en el pasado, puede ser que haya más posibilidades de que sus descendientes también tengan algún tipo de problema similar.

## Causas de las adicciones:

- Situaciones familiares: Los **problemas dentro de la familia**, es una de las causas para caer en alguna adicción. Porque la persona intenta evadirse de lo que tiene en casa. Puede ser tanto falta de recursos como problemas entre los padres, maltrato, etc.
- Problemas emocionales: Aquí pueden entrar distintos **problemas emocionales** como son la ira o la venganza así como la falta de autoestima, depresión, etc. También quieren o intentan salir de todos estos problemas por la peor vía que puede haber y que los lleva a caer en un pozo.
- Factores genéticos: Algunos estudios apuntan a que el **vínculo genético** es muy importante. Si alguien de la familia ha tenido problemas de adicciones en el pasado, puede ser que haya más posibilidades de que sus descendientes también tengan algún tipo de problema similar.

## Consecuencias de las adicciones:

- **Falta de motivación:** Es una de las peores consecuencias para la persona. Porque debido a que no hay interés por la vida en general, le puede llevar a un deterioro de la mente. Algo que puede desembocar en pensamientos de tipo suicidas.
- **Autoestima muy baja:** En cierta manera va muy relacionado con el punto anterior. La gente se cierra en sus propios miedos y esto genera tener un concepto bastante deteriorado de sí mismos.
- **Alteración del sueño:** A algunas personas les desencadena un gran insomnio y a otras todo lo contrario.
- **Pérdidas de memoria:** Lo cierto es que siempre dependerá del tipo de adicción que se tenga, pero la pérdida de memoria es otra de las causas.
- **Complicaciones en el mundo laboral:** Si en el personal afecta, en el mundo laboral no se quedaría atrás. Impedirá que realices tu trabajo de una manera habitual ya sea porque no llegues a tiempo, porque no cumples con los horarios ni tampoco con el trabajo en sí. No podrás concentrarte ni tampoco superar las expectativas, ya que la persona no se ha fijado las metas.
- **Consecuencias en la salud:** Como bien hemos comentado, las consecuencias se disparan a todos los ámbitos. Dependiendo del tipo de adicción que se sufra también el cuerpo se verá afectado. Habrá deterioros en el sistema nervioso, pudiendo afectar a la circulación y a los órganos vitales, cuando ya hablamos de ciertas sustancias.

## Cómo superar una adicción

La adicción se define como una enfermedad donde entra el factor físico pero también el emocional, desarrollando una dependencia. Pero esta dependencia también se puede superar con trabajo. La facilidad o dificultad, a la hora de superarla, siempre dependerá del grado de adicción que se tenga.

1. Admitir el problema, se conscientes de lo que ocurre y estar decididos a dar un cambio radical.
2. Se necesita que la persona tome conciencia de lo que le sucede y de todo ello que puede empeorar si no se comienza a trabajar.
3. Debe eliminar todo tipo de prejuicios, intentar **buscar la motivación** y empujarse uno mismo hacia la salida, teniendo la mente despejada.
4. Busca **ayuda en un terapeuta**. Porque para superar una adicción, necesitamos de nuestra fuerza y de una ayuda extra. Dicha ayuda la encontraremos en un profesional, donde poder hablar de forma abierta y quien nos lleve por el mejor camino.
5. Estar un **grupo de apoyo** también es otro de los puntos a tener en cuenta. Siempre es una ayuda y comprobarás que no estás solo, que hay mucha gente que está en la misma lucha.
6. **Evita las tentaciones** directas, para no volver a recaer. Debes rodearte de gente, pero también intentar no volver a los mismos círculos que te puedan hacer perder el control. Esto siempre dependerá de la adicción que se sufra.
7. Busca nuevas metas, hobbies y actividades que nada tengan que ver con tu adicción y que te hagan ver nuevos caminos y expectativas.