

Colección **Urra!**

Salud y bienestar emocional

# Adicciones

## Voluntad secuestrada



Javier Urra Portillo



Colección **Urra!**

Salud y bienestar emocional

**04**

# **Adicciones**

Voluntad secuestrada

**Javier Urra Portillo**

Editorial Cere

*“Las drogas son una pérdida de tiempo.*

*Ellas destruyen tu memoria,  
respeto y autoestima.”*

*Kurt Cobain*

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN A LA COLECCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>8</b>
<b>DEFINICIÓN</b> .....	<b>11</b>
Algunos datos .....	12
¿Por qué se produce la adicción? .....	14
Tipos de adicciones .....	16
Señales para detectar una adicción .....	16
<b>ADICCIONES SIN SUSTANCIA</b> .....	<b>19</b>
Nuevas tecnologías .....	20
Ludopatía .....	25
Trastornos de conducta alimentaria (TCA) .....	27
Adicción a las compras .....	31
Sexo .....	32
<b>ADICCIONES CON SUSTANCIA</b> .....	<b>33</b>
¿Qué factores llevan a los jóvenes a consumir drogas? .....	34
¿Por qué los jóvenes consumen drogas? .....	37
¿Qué clase de drogas consumen? .....	39
Sustancias que más consumen los adolescentes .....	40
Síntomas que alertan de que nuestro hijo ha consumido drogas .....	47
¿Qué hacer si tu hijo llega a casa bajo los efectos de alguna droga? .....	48
<b>PREVENCIÓN</b> .....	<b>49</b>
Adicciones sin sustancia .....	49
Adicciones con sustancia .....	52
<b>CUESTIONARIO</b> .....	<b>58</b>
<b>PALABRAS CLAVE</b> .....	<b>59</b>
<b>RECURSOS A LOS QUE ACUDIR</b> .....	<b>59</b>
<b>RECURSOS PARA SABER MAS</b> .....	<b>60</b>

Colección **Urra!**

Salud y bienestar emocional

## Introducción a la colección La sociedad evoluciona...



... y la educación no solo debe de ir acompañada, sino que debería ser antecedente de un mundo donde la ciencia, la tecnología, ... nos abren nuevas perspectivas, pero sin olvidar la esencia del ser humano: su gusto por la filosofía, por la estética, por la belleza y su necesidad de desenvolverse en una ética fraterna.

Es por ello que, con la editorial CEPE, quiero compartir con ustedes pautas educativas que nacen de la experiencia, de la reflexión, del estudio, del análisis y de mantenerme siempre actualizado con profesionales, con jóvenes, con adolescentes y con niños.

Esta colección tiene por objeto ayudar a padres y profesores en el reto de la educación, y hacerlo con una visión amplia, profunda, antropológica, en las que las raíces humanistas y la valoración esencial de la espiritualidad, impregna su contenido.

Los libros que componen esta colección buscan ser muy claros, muy fáciles de leer. Su objetivo es que las ideas sean fácilmente absorbidas y, tras un análisis crítico e interactivo, puestas en práctica. La elección de los temas se realiza valorando el interés social y la necesidad de respuesta a muchos padres, a algunos profesores que se sienten ocasionalmente solos o desbordados.

Comprobarán que los textos son muy breves, que nos apoyamos en infografías, tablas, e incluso invitamos a debatir, a escribir, a participar.

Quisiera este autor y la editorial que le acompaña dar lo más, en el mínimo espacio; ese es el reto que desde el primer momento nos impusimos y será la valoración de la ciudadanía la que dotará a la colección de nuevos títulos. Este ya está en sus manos, esperemos que realmente les sirva.

*Javier Urra*

*Javier Urra Portillo es el director de esta colección sobre Salud y bienestar emocional. Sobradamente conocido en muy diversos ámbitos, puede consultar en este QR su extenso currículum.*



# Introducción

La especie humana es tendente a la adicción. Puede serlo al sexo, al consumo de alcohol, a otras drogas, a la vigorexia o práctica excesiva del deporte, a dietas para adelgazar; al trabajo, al juego... El ser humano no es ajeno a la obsesión, al refuerzo, a buscar metas para ganar, para demostrar, para creer que mejora. Y esa es una característica que está, en ocasiones, reforzada por la propia sociedad consumista, pensemos en la adicción a las compras, a guardar objetos, a coleccionar compulsivamente.

Como en todo, hay una delgada línea, o no tan delgada, entre la normalidad y la patología, entre lo que daña y genera esclavitud aun siendo emocional, y lo que podríamos llamar un buen uso. El ser humano, cuando pierde el sentido de la existencia y adolece de espiritualidad, corre muchísimo peligro de caer en situaciones de riesgo, muchas veces, adicciones. ¡Quién no ha visto un adicto al tabaco o a otros productos, sustancias o tecnologías!

Fijaos que a veces resolvemos una adicción y el paciente acaba siendo atrapado por otra adicción. En el tema de las adicciones hay quien no sabe que es adicto, hay quien no quiere cambiar. Y hay quien desea dejar la adicción pero no sabe cuales son los instrumentos y pide ayuda. Obviamente, el pronóstico es muy distinto.

En esta colección “Salud y bienestar emocional”, no podíamos dejar de abordar un tema que daña a tantos y tantos ciudadanos, que genera ansiedad, angustia, sufrimiento que, en ocasiones, incapacita para una vida normalizada y que, al fin, repito, esclaviza, impide ser libres, ser responsables.

El contacto con la naturaleza, la práctica del deporte, el gusto por la belleza, el arte, son vacunas, son antídotos de la adicción al dinero, de la adicción al sexo, de la adicción a la droga. Cuando alguien pierde el horizonte de una vida futura, busca desde el presentismo una felicidad y un placer que en ocasiones resulta efímero cuando no, paradójicamente, perjudicial.

Es de esto de lo que hablamos en este breve libro, que busca reflejar la realidad y promover su prevención.

Y es que a veces el ser humano es capaz de saber cognitivamente lo que le conviene y, por el contrario, lo que le daña, pero luego volitivamente es incapaz de dar continuidad a lo que era el pensamiento.

Un libro necesario y demandado que esperamos resulte útil. Ese es su objetivo.

Y como siempre pueden enviarme aportaciones a [javier@urrainfancia.es](mailto:javier@urrainfancia.es). Se las agradeceré. Pues al fin comparto lo que aprendo.



# Definición

Según la RAE, adicción es la *dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico*.

Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como una *enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación*.

En la última versión del CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades) se recogen patologías como los «Trastornos mentales del comportamiento y del neurodesarrollo» y dentro de ellos encontramos los «trastornos debidos al uso de sustancias o conductas adictivas» que definen como “*trastornos mentales y de conducta que se desarrollan como resultado del uso de sustancias predominantemente psicoactivas, incluidos medicamentos, o conductas específicas repetitivas que recompensan y refuerzan que producen dependencia aunque no tengan un componente tóxico*”<sup>1</sup>.

La Sociedad Americana de Medicina de la Adicción (ASAM) desde 2011, indica que la adicción es una “*enfermedad médica crónica tratable que involucra interacciones complejas entre los circuitos cerebrales, la genética, el medio ambiente y las experiencias de vida de un individuo*”. Las personas con adicción consumen sustancias o adoptan comportamientos que se vuelven compulsivos y, a menudo, continúan a pesar de las consecuencias dañinas.

Los esfuerzos de prevención y los enfoques de tratamiento para la adicción son generalmente tan exitosos como los de otras enfermedades crónicas<sup>2</sup>.

Por lo tanto, podemos decir que la adicción es un intento defensivo y de regulación contra determinadas deficiencias e insuficiencias tanto de la estructura emocional como de la relacional. Estas conductas ponen de manifiesto la existencia de dificultades importantes en la urdimbre de la personalidad.

Según Echeburúa y Corral (1994)<sup>3</sup>, “cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de

---

1 <https://cetpag.es/clasificacion-de-las-adicciones-en-la-cie-11-de-la-oms/>

2 <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>

3 <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud”.

## ALGUNOS DATOS

Según el Ministerio de Sanidad en el Informe 2021 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones: alcohol, tabaco y drogas ilegales en España<sup>4</sup>, “el tabaco y el alcohol son las drogas legales más consumidas en la población de 15-64 años. Entre las ilegales, el cannabis y la cocaína incrementan su presencia en este grupo de edad”.

Las prevalencias de consumo son mayores en los hombres y en el grupo de 15 a 34 años, salvo en el caso de los hipnosedantes y los analgésicos opioides, que se dan en mujeres y grupos de edad más avanzada.

La droga de más fácil adquisición es el cannabis, el 59% piensa que es muy fácil conseguirla.

La cocaína se mantiene como la droga que mayor número de ingresos para tratamiento causó (44,7% del total), seguida del cannabis (28,4%) y de los opioides (22,3%). Sin embargo, en el caso de personas menores de edad, la droga mayoritaria es el cannabis (95,2% del total).

Las sustancias que se inician a consumir a una edad más temprana son el tabaco y el alcohol, seguidos del cannabis.

La edad media de inicio en el consumo se sitúa entre los 14 y los 16 años y las prevalencias de consumo aumentan con la edad.

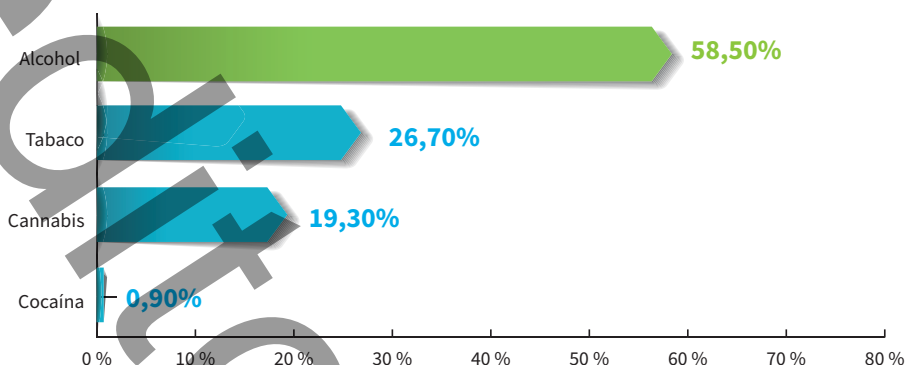
En cuanto a las adicciones comportamentales, según la Encuesta EDADES 2019/20<sup>5</sup>, el juego con dinero es la más extendida. Un 1,6% de la población de 15 a 64 años realizaría un posible juego problemático y un 0,6% presentaría un posible trastorno del juego.

En cuanto al uso compulsivo de internet, un 3,7%, de la población de 15 a 64 años ha realizado un posible uso compulsivo del internet. Este valor apenas presenta diferencias por sexo y supone un incremento respecto a lo detectado en 2015 y 2017.

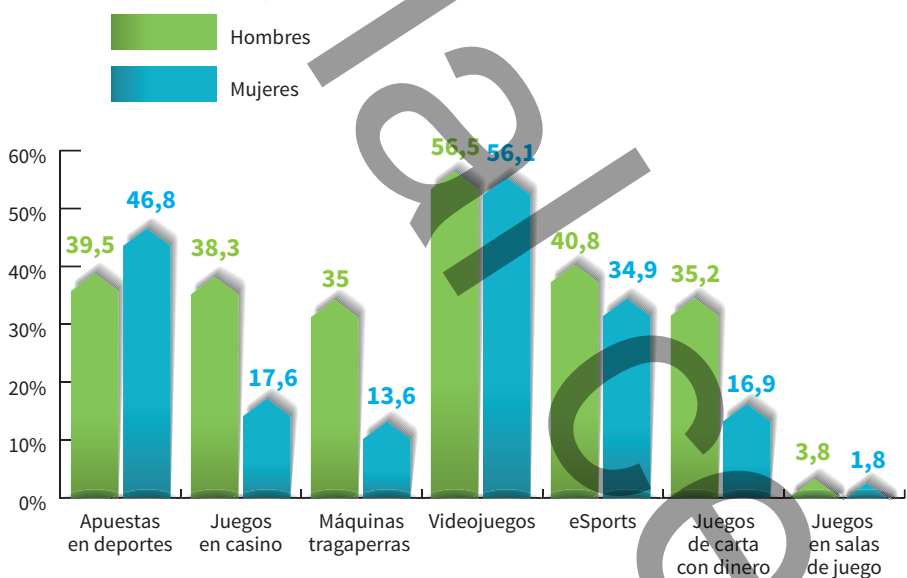
4 [https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/notas/2021/pdf/2021.07.01\\_NP\\_Informe\\_OEDA\\_2021.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/notas/2021/pdf/2021.07.01_NP_Informe_OEDA_2021.pdf)

5 <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2021/080421-adicciones.aspx>

### ■ USO DE DROGAS EN ESPAÑA EN JÓVENES DE 14 A 18 AÑOS EN 2018



### ■ PREVALENCIA DE JUEGO CON DINERO ONLINE EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES EN JÓVENES DE 14 A 18 AÑOS (2018)



La prevalencia es superior entre los más jóvenes (11,3% en el grupo de 15-24 años).

En 2018 el 10,3% de los estudiantes de 14 a 18 años jugaron dinero online. Respecto a las prevalencias por tipo de juego online, vemos que tanto para los hombres como para las mujeres son los videojuegos y las apuestas deportivas los que cuentan con unos porcentajes más altos.

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA ADICCIÓN?

Digamos que una afición se convierte en adicción cuando pasa a ser dañina, persiste su uso irracional a pesar de los inconvenientes que acarrea o se sufre si no se puede tener (abstinencia), se pierde la capacidad de controlar la conducta a voluntad, se convierte en un deseo constante y en casi una obsesión y se pierde el interés por otro tipo de actividades. Estas adicciones también se han llamado por los distintos autores conductas adictivas, adicciones comportamentales, adicciones psicológicas, adicciones sin drogas y nuevas adicciones<sup>6</sup>.

No hay una causa única que desencadene la adicción, sino un grupo de factores que interaccionan entre ellos.

Factores que nos encontramos<sup>7</sup>:

### GENÉTICOS

- La vulnerabilidad de una persona a desarrollar la adicción es de origen genético.

14

### AMBIENTALES

- Cuanto antes se inicia el consumo de una droga en la vida de una persona, y también cuanta más cantidad se toma, más riesgo hay de desarrollar una adicción.
- Lo mismo ocurre con las conductas.
- Presión del grupo de iguales.
- Accesibilidad.

### PSICOSOCIALES

- Determinados rasgos de personalidad o maneras de ser (la impulsividad o la tendencia a buscar nuevas sensaciones).
- La presencia de una enfermedad mental.
- Falta de motivación u objetivos.
- Vivencias traumáticas.
- Fracaso escolar.
- Violencia familiar.

6 <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/adicciones/preguntas-frecuentes-adicciones/definicion-causas-y-consecuencias>

7 <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/adicciones/causas-y-factores-de-riesgo>

“Tenemos tendencia a repetir todo aquello que nos gusta, por sentido común, pero también porque la naturaleza biológica nos lo facilita. En la repetición de una conducta placentera está la base de la adicción”, nos señala el Dr. Rodríguez Molinero<sup>8</sup>.

El *sistema de recompensa* es el mecanismo por el cual el cerebro actúa para conseguir algo placentero. Desear, tener proyectos, actuar y conseguir cosas forma parte de la salud y del bienestar. El sistema de recompensa es la base biológica de estos mecanismos<sup>9</sup>.

Al tomar drogas, por ejemplo, cambiamos el cerebro y hacemos que esas conductas se perpetúen y nos exijan que consumamos para obtener placer. En el caso de las conductas, al repetir las excesivamente lo que produce cambios en el sistema de recompensa serán los neurotransmisores y las hormonas.

En los adolescentes, según el Dr. Rodríguez Molinero, y debido a las conexiones con receptores hormonales gonadales, lo que se produce es un desequilibrio entre áreas del conocimiento (prefrontal) y áreas de las emociones y motivaciones (mesolímbico). En el cerebro del adolescente, la estimulación del circuito límbico por conductas (como comer, beber, prácticas sexuales, consumo de drogas o ciertas prácticas sociales...), es capaz de producir cambios permanentes, que no se producirían en el cerebro del adulto<sup>10</sup>.

La tendencia a repetir aquello que nos gusta (vamos a utilizar las palabras adicción, compulsión o bajo control de impulsos como sinónimos, aunque tengan diferencias conceptuales) se encuentra en los circuitos de recompensa. Pero no todos los que buscan el placer se hacen adictos. Son las personalidades adictivas las más proclives a las adicciones. Ahora se sabe que en las conductas adictivas están alteradas algunas conexiones del circuito mesolímbico. Esto justifica que algunas conductas perjudiciales para la salud sean permitidas por el cerebro al estar alteradas las conexiones mesolímbicas, lo que hace que desaparezca el control prefrontal de la conducta<sup>11</sup>.

Según Echeburúa y Corral (2010)<sup>12</sup>, “lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos -el aspecto placentero de la conducta en sí-, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos -el alivio de la tensión emocional, especialmente-”.

---

8 [https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num2-2020/7-9%20Editorial%20Adicciones%20sin%20sustancia%20\(quimica\)%20en%20adolescentes.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num2-2020/7-9%20Editorial%20Adicciones%20sin%20sustancia%20(quimica)%20en%20adolescentes.pdf)

9 [https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num2-2020/7-9%20Editorial%20Adicciones%20sin%20sustancia%20\(quimica\)%20en%20adolescentes.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num2-2020/7-9%20Editorial%20Adicciones%20sin%20sustancia%20(quimica)%20en%20adolescentes.pdf)

10 idem

11 idem

12 <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>



## TIPOS DE ADICCIONES

Las adicciones pueden clasificarse en dos grandes bloques:

### Adicciones con sustancias

Son aquellas que tienen que ver con el consumo de sustancias químicas como el alcohol, tabaco, drogas...

### Adicciones sin sustancias

Son aquellas que tienen que ver con conductas sobre las que no se tiene control y se repiten continuamente. Estas actividades generan un mecanismo de recompensa similar a algunas drogas. Algunas de estas conductas son la ludopatía, la adicción a internet, a las compras...

## SEÑALES PARA DETECTAR UNA ADICCIÓN

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos aumentan el riesgo de adicción, nos dice Echeburúa y Corrat (2010)<sup>13</sup>.

13 <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Los familiares, amigos y profesores hemos de estar alerta para detectar cualquier signo de alarma lo antes posible para atajar el problema y acudir a un especialista si fuera el caso.

## POSIBLES SEÑALES DE ALARMA

- Se muestra irritable cuando se habla del tema
- Cambia de amistades dejando de lado a las de siempre
- Abandona proyectos
- Trastornos de sueño
- Aislamiento
- Justifica la adicción
- Cambios de humor bruscos
- Cambios en el aspecto físico
- Falta de concentración y memoria
- Culpa
- Disminución del rendimiento académico
- Vergüenza
- Miente
- No cumple responsabilidades



Debemos propugnar y propiciar que los niños sean sanos para que continúen siéndolo cuando sean menos niños. Fomentar el deporte, el ocio sano, el contacto con la naturaleza, la implicación musical, teatral, artística... Si no, prohibir servirá de poco; asociacionismo necesario, red social favorecedora de conductas sanas para los jóvenes es el reto.

# Recursos para saber mas

## ¿VEMOS UNA PELÍCULA?



### TRAINSPOTTING. D. BOYLE (1996)

Esta película narra la historia de Mark y sus amigos, adictos a la heroína. Viven fuera de la realidad, en su propio mundo, incluso uno de ellos es un psicópata que se vuelve peor cuando bebe. Un día Mark toca fondo y decide replantearse su vida.



### LEAVING LAS VEGAS. M. FIGGIS (1995)

Un guionista de Hollywood pierde su trabajo debido a su alcoholismo. Harto de la vida, decide viajar a Las Vegas y beber hasta acabar con su vida.



04

## Adicciones

En esta colección queremos compartir con ustedes pautas educativas que nacen de la experiencia, de la reflexión, del estudio, del análisis y de mantenernos siempre actualizados.

Son libros fáciles de leer, muy claros, que aportan ideas prácticas que, tras un análisis crítico e interactivo, pueden ser puestas en práctica.

El ser humano no es ajeno a la obsesión, al refuerzo, a buscar metas para ganar, para demostrar, para creer que mejora. Y esa es una característica que está, en ocasiones, reforzada por la propia sociedad consumista.

Como en todo, hay una delgada línea, o no tan delgada, entre la normalidad y la patología, entre lo que podríamos llamar un buen uso, y lo que daña y genera esclavitud aun siendo emocional.

En esta colección no podíamos dejar de abordar un tema que daña a tantos y tantos ciudadanos, que genera ansiedad, angustia, sufrimiento que, en ocasiones, incapacita para una vida normalizada y que, al fin, esclaviza, impide ser libres, ser responsables.



**JAVIER URRA**

Javier Urra es sobradamente conocido en diferentes ámbitos sociales. Doctor en psicología, primer Defensor del Menor, y director de esta Colección **Urra!. Salud y bienestar emocional.**



**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL**

General Pardiñas, 95 · 28006 Madrid (España)

91 562 65 24  717 77 95 95

clientes@editorialcepe.es · www.editorialcepe.es

