

ADICCIONES



¿Qué son?



LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD DEFINE LA ADICCIÓN COMO UNA ENFERMEDAD FÍSICA Y PSICOEMOCIONAL QUE CREA UNA DEPENDENCIA O NECESIDAD HACIA UNA SUSTANCIA, ACTIVIDAD O RELACIÓN.



ES UNA ENFERMEDAD **PROGRESIVA Y FATAL**, CARACTERIZADA POR EPISODIOS CONTINUOS DE DESCONTROL, DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO Y NEGACIÓN ANTE LA ENFERMEDAD.

¿Qué características presentan?

- ✓ LA SUSTANCIA O ACTIVIDAD SE CONVIERTE EN LO MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA DE LA PERSONA.
- ✓ NECESIDAD DE CONSUMIR CADA VEZ MÁS O DE INVERTIR MAYOR TIEMPO Y/O RECURSOS EN LA ACTIVIDAD PARA CONSEGUIR EL EFECTO DESEADO.
- ✓ ANSIEDAD Y/O DEPRESIÓN.
- ✓ SÍNTOMAS DISPLACENTEROS CUANDO NO SE CONSUME O NO SE REALIZA LA ACTIVIDAD.
- ✓ ABANDONO DE ACTIVIDADES SOCIALES, LABORALES Y RECREATIVAS.
- ✓ DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO EN UNA O MÁS ÁREAS.
- ✓ BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.



LAS TRADICIONALES

✓ Tabaco

EL HUMO DEL CIGARRILLO CONTIENE MÁS DE 4000 SUSTANCIAS QUÍMICAS DAÑINAS

(nicotina, monóxido de carbono, alquitrán, cianuro, formol, cromo y plomo, entre otras),

DE LAS CUALES, 60 SON CANCERÍGENAS



ENTRE LOS EFECTOS NOCIVOS DEL CONSUMO DE TABACO ESTÁN:

- CÁNCER
- ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y/O PULMONAR
- PROBLEMAS DÉRMICOS
- COMPLICACIONES ODONTOLÓGICAS
- COMPLICACIONES EN EL EMBARAZO

✓ Alcohol



SU CONSUMO EXCESIVO PUEDE GENERAR ALTERACIONES MOTORAS, FALLAS EN LA MEMORIA, ENVEJECIMIENTO PREMATURO, DETERIORO DEL JUICIO, PROBLEMAS PARA CONCENTRARSE, DIFICULTADES DE APRENDIZAJE, ALTERACIONES DEL SUEÑO Y CIRROSIS.

✓ Binge drinking



CONSUMO DE GRANDES CANTIDADES DE ALCOHOL EN UN PERIODO CORTO DE TIEMPO (2 HORAS) PARA ESTAR EBRIO O SENTIR LOS EFECTOS DE LA BEBIDA.

✓ Marihuana

ES LA DROGA ILEGAL DE MAYOR USO POR LOS JÓVENES EN TODO EL MUNDO. SU CONSUMO DETERIORA LA MEMORIA, DISMINUYE LA FLEXIBILIDAD MENTAL, REDUCE LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE, Y AUMENTA LA DIFICULTAD PARA SOSTENER LA ATENCIÓN. EN ADOLESCENTES, DUPLICA LA PROBABILIDAD DE SUFRIR ESQUIZOFRENIA; ADEMÁS, AUMENTA LA PROBABILIDAD DE TENER INFECCIONES PULMONARES Y CÁNCER. TAMBIÉN GENERA LA PÉRDIDA DE INTERÉS EN TODAS LAS ACTIVIDADES.



AL ALCANCE DE TODOS

✓ Inhalantes

SON PRODUCTOS QUÍMICOS RESPIRABLES (PEGAMENTOS, DISOLVENTES, ETC.) QUE PRODUCEN VAPORES PSICOACTIVOS QUE, EN POCO TIEMPO, PUEDEN PRODUCIR PÉRDIDA DEL CONTACTO CON EL AMBIENTE QUE RODEA A LA PERSONA; PÉRDIDA DEL CONTROL; COMPORTAMIENTO VIOLENTO; NÁUSEAS Y VÓMITOS.



ADEMÁS, PUEDEN OCASIONAR DAÑOS EN EL CEREBRO, LOS PULMONES, LOS RIÑONES, LOS ÓRGANOS SEXUALES, EL SISTEMA NERVIOSO, LOS MÚSCULOS Y LOS HUESOS, ASÍ COMO MUERTE POR INTOXICACIÓN, SOFOCACIÓN O HIPOTERMIA.

✓ Tranquilizantes

SON LAS SUSTANCIAS DE MAYOR CONSUMO ENTRE UNIVERSITARIOS, LUEGO DE LA MARIHUANA. SU CONSUMO GENERA:

- DISTORSIÓN DEL HABLA
- PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN Y MEMORIA
- CONFUSIÓN
- DOLOR DE CABEZA Y MAREOS
- SEQUEDAD EN LA BOCA
- DISMINUCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL
- PROBLEMAS MOTRICES
- RESPIRACIÓN LENTA



✓ Bebidas energéticas

CONTIENEN ALTAS DOSIS DE CAFÉINA Y AZÚCAR, QUE GENERA EL AUMENTO DE ENERGÍA PERCIBIDO, EL CUAL SUELE SER DE EFECTO RÁPIDO Y DE CORTA DURACIÓN.



SU CONSUMO EXCESIVO PUEDE GENERAR:

- DOLOR DE CABEZA
- INSOMNIO, NERVIOSISMO Y CAMBIOS DE HUMOR
- DESHIDRATACIÓN
- TAQUICARDIA, ARRITMIAS E HIPERTENSIÓN
- PROBLEMAS EN LA DENTADURA



LAS MODERNAS

LA AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION CONSIDERA ENTRE LAS ADICCIONES CONDUCTUALES MODERNAS A LA ADICCIÓN A INTERNET Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS; EL TRASTORNO POR JUEGOS DE APUESTAS O LUDOPATÍA; LA ADICCIÓN POR LOS JUEGOS EN LÍNEA; LA ADICCIÓN AL SEXO, AL TRABAJO O AL EJERCICIO; LAS COMPRAS COMPULSIVAS; ENTRE OTRAS.

✓ Ludopatía

ES EL DESEO IRREFRENABLE DE APOSTAR EN JUEGOS DE AZAR PUEDE GENERAR PROBLEMAS INTERPERSONALES, ECONÓMICOS Y/O LEGALES, BAJO DESEMPEÑO ACADÉMICO O LABORAL, Y CUADROS CLÍNICOS TALES COMO ANSIEDAD O DEPRESIÓN.

INCLUSO PUEDE LLEVAR AL CONSUMO DE SUSTANCIAS O GENERAR IDEACIÓN, PENSAMIENTO O INTENTO SUICIDA.



✓ Adicción a las nuevas tecnologías



PRESENTA EL RIESGO DE CONVERTIRSE EN UN «REFUGIO» CONTRA EL MIEDO O SUFRIMIENTO QUE PRODUCE ENFRENTAR DETERMINADOS PROBLEMAS. SE CARACTERIZA POR:

- PERMANECER CONECTADO A INTERNET MÁS TIEMPO DEL QUE SE TENÍA PREVISTO
- EVITAR LUGARES DE CONEXIÓN LENTA O SIN CONEXIÓN
- INTERRUMPIR EL SUEÑO, LA ALIMENTACIÓN Y EL OCIO
- INTENTOS INFRUCTUOSOS DE LIMITAR EL TIEMPO DE USO DEL CELULAR, TABLET O PC
- DESCUIDAR LAS RELACIONES, EL ESTUDIO, EL TRABAJO Y/O SALUD
- REVISAR EL CELULAR DE FORMA CASI AUTOMÁTICA, INCLUSO EN SITUACIONES INAPROPIADAS
- MIEDO A PERDERSE ALGO POR NO REVISAR EL CELULAR O LAS REDES SOCIALES (FEAR OF MISSING OUT)

✓ Binge watching:

IMPLICA VER VARIOS CAPÍTULOOS DE UNA MISMA SERIE DE TELEVISIÓN DURANTE AL MENOS 4 HORAS SEGUIDAS



¿CÓMO PREVENIRLAS?

✓ **A continuación, factores protectores que puedes implementar para prevenir y contrarrestar las adicciones:**



FORTALECE LA COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA Y AMIGOS



DESARROLLA HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO



OPTIMIZA EL TIEMPO LIBRE: ESTUDIO, ACTIVIDAD FÍSICA, ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE NO REQUIERAN DE UNA PANTALLA



ASUME TAREAS Y RESPONSABILIDADES EN CASA



ELIMINA O LIMITA TU ACCESO Y DISPONIBILIDAD A SITUACIONES POTENCIALMENTE ADICTIVAS (POR EJEMPLO, CONTROLA TU TIEMPO EN LÍNEA)



APRENDE A DECIR «NO»

¿Quieres solicitar una cita con un psicólogo?
Puedes escribir a:  psicologosdfe@up.edu.pe



@DFE.UP