

¿Cómo reconocer los síntomas de las distintas adicciones?



Autoría:

Alba Mengual

Psicóloga de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

Ilustraciones:

JajaStudio

Coordinan:

Leticia Cardenal

Mustafa Mohamed

L. María Capellán

M^a Carmen Morillas

Teresa Pintor

Lola Ramírez

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2021

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Leticia Cardenal Salazar, Mustafa Mohamed Mustafa, L. María Capellán Romero, M^a

Carmen Morillas Vallejo, Olga Leralta Piñán, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz

Alonso, Cristina Conte Oliver, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova,

Mónica Martínez Quero, Javier Chavanel Pastor, Virginia Romero Pinto, José Antonio

Álvarez Caride, M^a del Mar López Valbuena, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez

Folgueras, Javier López Hernández y Josep Pasqual Albiol Esteller.

Introducción

Las sustancias psicoactivas y algunas prácticas de la vida cotidiana, en función de la frecuencia e intensidad con la que se realizan, junto con determinadas circunstancias, pueden generar una adicción. Entendemos adicción como una situación de dependencia, pérdida de control y de interés en diferentes áreas de la vida. La adicción es uno de los riesgos que puede existir, pero no es el único ni el más frecuente.

El consumo problemático de drogas, el inadecuado uso de las tecnologías, el abuso de los videojuegos, son algunos de los ejemplos que también nos podemos encontrar.

El papel de padres y madres es clave tanto para prevenir las conductas de riesgo en adolescentes y jóvenes, como también para abordar los problemas derivados de ese tipo de conductas si ya se han iniciado.

Una relación familiar en la que se fomenta la comunicación basada en la confianza, el afecto y el respeto, es crucial para que los progenitores puedan acompañar a sus hijos e hijas en el afrontamiento de una conducta de riesgo problemática, con mayor capacidad de intervención e influencia. No se trata de controlar todo lo que hacen, sino de compartir sus vivencias para poder entender qué problemas tienen.

Sin embargo, en ocasiones no hay reconocimiento de problema por parte de aquellos y aquellas jóvenes que realizan este tipo de conductas de riesgo. En esos casos, será importante aprender a saber identificar ciertas señales que pueden alertar a padres y madres de la existencia de un problema.

Pero es primordial comentar que, el hecho de que se observe alguno de estos indicios, deberá tomarse con prudencia, pues no será una prueba clara y definitiva de que exista un problema.

En este periodo vital, la adolescencia, se producen una serie de cambios físicos y psíquicos, que pueden llegar a confundirse con los cambios producidos por este tipo de conductas problemáticas.

Adicciones y otras conductas de riesgo problemáticas

A continuación hablaremos de los tipos de adicciones o conductas de riesgo más habituales entre la población adolescente, y de una serie de señales que nos pueden alertar de la existencia de un problema.

Vamos a diferenciar entre dos tipos de adicciones o conductas de riesgo problemáticas: con sustancias y comportamentales.

Adicciones y conductas problemáticas con sustancias

Cualquier consumo de sustancias puede entrañar algún riesgo, pero es importante aprender a discriminar en qué punto del consumo se encuentra el hijo o hija, para saber cómo intervenir de una manera adecuada y proporcionada:

- **Consumos experimentales:** Corresponden a las situaciones de contacto inicial con una o varias sustancias, de las cuales puede pasarse a un abandono de la misma o a la continuidad en los consumos. Su consumo se realiza, generalmente, en el marco de un grupo que le invita a probarla.

- **Consumos ocasionales:** Corresponden al uso intermitente de la sustancia, sin ninguna periodicidad fija y con largos intervalos de abstinencia. La persona continúa utilizando la sustancia en grupo.
- **Consumos habituales:** Supone una utilización frecuente de la droga. Cuando ya hay un consumo habitual, la persona amplía las situaciones en las que recurre a las drogas, pudiendo llevar un uso tanto grupal como de manera individual.
- **Consumos compulsivos o drogodependencias:** la persona necesita la sustancia y toda su vida gira en torno a ésta a pesar de las complicaciones que ello le puede ocasionar.

¿Qué se entiende por consumo problemático?

Para algunos y algunas adolescentes, el consumo de sustancias no pasa de ser una experiencia circunstancial y puntual en sus vidas. Nos vamos a referir a consumo problemático cuando éste **perjudica e interfiere negativamente en el desarrollo personal y social de chicos y chicas**, en todas o en algunas de sus áreas, incrementando la vulnerabilidad en su proceso de socialización.

Sustancias más consumidas en adolescentes

* Alcohol

El alcohol es la sustancia que se percibe como menos peligrosa y la que más se consume entre la población adolescente. La edad media de inicio en el consumo se sitúa en torno a los 14 años.

Existen diferentes formas de consumo excesivo de alcohol que suponen un riesgo o producen daño importante para el individuo. Entre ellas se incluirían

el consumo semanal o diario elevado, las intoxicaciones etílicas agudas, el *bingedrinking* o todos aquellos comportamientos que pueden llevar a la dependencia u otros problemas asociados.

¿Cómo detectar el consumo problemático de alcohol?

Algunos de los **síntomas físicos inmediatos** que podemos detectar ante un consumo de abuso de alcohol, son:

- Olor a alcohol.
- Enrojecimiento.
- Mareos y visión borrosa que pueden llevar a una pérdida del equilibrio y problemas de coordinación.
- Dificultad para mantener una conversación fluida.
- Desmayos.
- Vómitos.

Algunos de los cambios **a medio y largo plazo** cuando ya hay un problema de **dependencia al alcohol**:

- Cambios bruscos de humor e irritabilidad.
- Despreocupación de sus estudios y de otras responsabilidades.
- Pérdida de interés en su apariencia.
- Deterioro en la comunicación familiar.
- Propensión al aislamiento y/o aumento de las salidas del domicilio familiar.
- Abandono de actividades de ocio.
- Cambios de hábitos de alimentación: aumento o pérdida de apetito.

- Pérdida de peso y deterioro físico general.
- Problemas de sueño.
- Ansiedad y/o depresión.
- Fallos de memoria y concentración.
- Síntomas de abstinencia. Si no tiene el alcohol disponible, es posible que tenga dolores de cabeza, temblores, náuseas, vómitos, fatiga y problemas de sueño.
- Necesidad de disponer de dinero constantemente para comprar alcohol.

Una persona puede ser dependiente del alcohol, no solo cuando el uso de la sustancia forma parte de su estilo de vida y la necesita para desarrollar sus actividades cotidianas, sino también cuando no es capaz de divertirse ni relacionarse con sus iguales sin que esté presente el consumo de alcohol.

* Tabaco

El tabaco es la segunda droga más extendida tras el alcohol entre la población joven.

Por término medio, el primer consumo de tabaco se produce a los 14 años, y su consumo diario se sitúa en el 9,8% (ESTUDES 2018-19).

¿Cómo podemos detectar la adicción al tabaco?

Cuando ya se ha generado una adicción, la persona afectada necesitará fumar cada cierto tiempo y disponer de dinero diario para comprar tabaco. Esto hace que algunos chicos y chicas que ocultan su consumo, busquen excusas para salir frecuentemente a la calle y pidan más dinero de lo habitual. Por otro lado, el olor del tabaco se queda impregnado en ropa y pelo con facilidad.

Algunos de los **síntomas físicos** que se pueden dar **a medio y largo plazo**:

- Aumento de catarrros de repetición o tos crónica.
- Manchas en los dientes, infecciones y caries dentales.
- Olor corporal y aliento a tabaco.
- Manchas amarillentas en uñas y dedos.
- Disminución del rendimiento deportivo.

* Cannabis

El cannabis continúa siendo la droga ilegal consumida por un mayor porcentaje de adolescentes y jóvenes. El porcentaje de jóvenes con consumo problemático de cannabis entre la población de 14 a 18 años es del 15,4% (ESTUDES 2018-19).

¿Cómo podemos detectar el consumo de cannabis?

Algunos de los **síntomas físicos inmediatos** que podemos detectar ante el consumo de cannabis, son:

- Ojos rojos, irritados y brillantes.
- Olor en la ropa a cannabis (como el olor de la marihuana es tan evidente, a veces las personas consumidoras para ocultarlo usan colonias, chicles o caramelos de menta, etc.).
- Mareos.
- Aumento del apetito.
- Problemas de coordinación.

- Risa fácil.
- Dificultades para expresarse con claridad.

¿Cómo podemos detectar el consumo problemático de cannabis?

Algunos de los cambios en el comportamiento a medio y largo plazo que pueden aparecer cuando ya hay un consumo problemático de cannabis:

- Cambios bruscos del estado de ánimo.
- Irritabilidad.
- Incumplimiento de responsabilidades en la escuela o el hogar.
- Tendencia al aislamiento.
- Desmotivación.
- Reducción en la memoria y concentración, despistes.
- Pasividad e indiferencia ante situaciones importantes.
- Abandono o reducción de actividades sociales y/o de ocio.
- Ansiedad en caso de no disponer de la sustancia.

* Hipnosedantes o psicofármacos

El 18,4% de los estudiantes declara haber consumido hipnosedantes con o sin receta alguna vez en la vida (ESTUDES 2018-19).

El consumo de hipnosedantes es destacablemente mayor entre las chicas, ya que 2 de cada 10 admiten haber consumido estas sustancias alguna vez en sus vidas (21,5%), cifra que en los chicos es del 15,1%.

Es habitual que los y las jóvenes que consumen hipnosedantes sin receta, los mezclen con alcohol o/y otras drogas.

¿Cómo podemos detectar el consumo de hipnosedantes?

Algunos síntomas inmediatos que pueden aparecer tras su consumo:

- Dificultad para hablar con claridad.
- Problemas de coordinación y de equilibrio.
- Nistagmo (movimiento involuntario de los ojos).
- Problemas de atención.
- Estupor.

¿Cómo podemos detectar el consumo problemático de hipnosedantes?

Algunos de los cambios en el comportamiento a medio y largo plazo que pueden aparecer cuando ya hay un consumo problemático de hipnosedantes:

- Disminución de la coordinación psicomotriz.
- Deterioro en la comunicación familiar.
- Problemas de concentración y memoria.
- Incumplimiento de responsabilidades en el ámbito académico o en el hogar.
- Irritabilidad.
- Problemas de sueño y fatiga.
- Disfunciones sexuales.

- Abandono o reducción de actividades sociales y/o de ocio.
- Ansiedad y/o depresión.
- Síndrome de abstinencia en caso de no disponer de los hipnosedantes: temblores, sudoración, palpitaciones , insomnio, vómitos, alucinaciones, agitación psicomotora, convulsiones.

Adicciones comportamentales y otras conductas de riesgo problemáticas

En la última década se ha debatido mucho acerca de si determinadas conductas como los juegos de azar, videojuegos, uso de internet, conducta sexual, comer, etc., son o pueden ser adictivas cuando se hacen en exceso o están fuera de control.

Sean o no adicciones, tenemos que conocer estas conductas, sobre todo cuando se dan en exceso o causan problemas a adolescentes.

A continuación expondremos algunas conductas de este tipo.

*** Uso compulsivo de internet y/o del móvil**

Las últimas encuestas revelan que un 20% de adolescentes españoles muestra signos de realizar un uso compulsivo de Internet.

Se advierte una mayor prevalencia entre las chicas (23,4%) que entre los chicos (16,4%).

¿Cómo podemos detectar el uso compulsivo de internet y/o del móvil?

Hay una serie de síntomas que pueden alertarnos del exceso de esta conducta:

- Deseo irrefrenable de estar cerca de un dispositivo con acceso a internet.
- Irritabilidad o agresividad si no se tiene cerca el móvil u otro dispositivo.
- Ansiedad y angustia si el móvil no funciona, no está a mano o se ha quedado sin batería.
- Enfado o malhumor cuando no hay acceso a wifi o hay problemas de conexión.
- Problemas familiares y de relaciones sociales como consecuencia del uso compulsivo de internet y/o del móvil.
- Privación de horas de sueño.
- Incumplimiento de responsabilidades en el ámbito académico o en el hogar.
- Abandono o reducción de actividades sociales y/o de ocio.

Conducta problemática de juego

Dentro de las conductas problemáticas relacionadas con el juego, hay dos modalidades que destacan en la población adolescente: los videojuegos y los juegos de azar con apuestas de dinero.

* Videojuegos

El *gaming* o videojuegos, a diferencia del juego de azar online, tiene relación con la motivación intrínseca del juego tradicional: la diversión y el entretenimiento.

El 6,1% de adolescentes españoles, según la última encuesta ESTUDES, presenta un problema grave de uso de videojuegos. Este porcentaje supera el 10% entre los chicos mientras que entre las chicas el dato es inferior al 2%.

¿Cómo podemos detectar un problema en el uso de los videojuegos?

Hay una serie de indicadores que nos pueden ayudar a detectar un uso problemático de los videojuegos:

- Aislamiento social o deterioro de la comunicación con amistades y familia.
- Empeoramiento del rendimiento académico e incumplimiento de responsabilidades en el hogar.
- Pérdida de la noción del tiempo y ampliación de los tiempos de juego.
- Privación de horas de sueño.
- Estallidos de ira ante limitaciones para jugar.

* Juegos de azar

Los juegos de azar (o gambling) hacen referencia a aquellos juegos en los que la suerte, el azar, es el que determina los resultados. Especial relevancia tiene el juego de azar online.

Según la últimas encuestas, el 25% de adolescentes de 14 a 18 años ha jugado dinero online y/o presencial. De este porcentaje, el 35,6% son chicos y el 16,1% chicas.

¿Cómo podemos detectar que nuestro hijo o hija tiene un problema con los juegos de azar?

Hay una serie de comportamientos que nos pueden llevar a sospechar que nuestro hijo o hija tiene un problema con los juegos de azar:

- Aislamiento social y distanciamiento familiar.

- Necesidad frecuente de dinero, pudiendo llegar a robar o cometer hurtos.
- Mentiras u ocultación de la información.
- Cambios bruscos de humor.
- Ansiedad y/o depresión.
- Empeoramiento del rendimiento académico.
- Absentismo escolar.
- Abandono o reducción de importantes actividades sociales o de ocio.

¿Qué podemos hacer desde la familia si detectamos una conducta problemática de riesgo o adicción?

La forma más eficaz y segura de saber si un hijo o hija presenta una conducta de este tipo es: el diálogo. Haber desarrollado previamente una relación de confianza y mantener una adecuada comunicación, permite a madres y padres valorar el alcance del problema, y facilita que hijos e hijas se dejen ayudar.

Si una familia detecta que su hijo o hija adolescente presenta algunos de los indicadores de conductas de riesgo problemáticas, es importante:

- **Intentar mantener la calma. No anticipar ni mostrar una actitud catastrofista.**

Es normal que en estas situaciones aparezca el miedo. No obstante, es importante mantener, en la medida de lo posible, una actitud serena para que hijos e hijas sientan seguridad en sus progenitores y puedan expresarse con sinceridad.

- **Evitar el juicio y la recriminación.**

Es importante optar por una actitud comprensiva y constructiva, para conseguir enfocarnos en la búsqueda de soluciones.

- **Mostrar firmeza y claridad en nuestra posición.**

No debemos mostrar ambigüedad en nuestro mensaje, ni banalizar lo que está sucediendo.

- **Dialogar y escuchar de forma activa.**

Mantener una comunicación fluida nos va a permitir comprender ante qué situación nos encontramos realmente y cuál es su alcance.

- **Respetar su derecho a la intimidad.**

Registrar constantemente sus cosas a menudo genera una falsa sensación de control del problema. Esto puede llegar a generar muchos conflictos en la familia y puede ser contraproducente.

- **Establecer un sistema coherente de normas y límites.**

- **Buscar y ofrecer ayuda profesional a nuestros hijos e hijas.**


Una persona experta y profesional puede ayudarnos a valorar de manera más efectiva el problema y determinar las pautas que deben seguirse ante las distintas situaciones.



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | ceapa@ceapa.es

www.ceapa.es  <https://www.facebook.com/ceapa.formacion>

 https://twitter.com/ceapa_oficial  https://www.instagram.com/ceapa_oficial/