



www.fmyv.org

Hablemos de adicciones

Guía para familias con hijas e hijos adolescentes



Proyecto de prevención de las adicciones con y sin sustancias para la población
infanto juvenil de centros educativos del Campo de Gibraltar y La Janda

FUNDACIÓN MÁRGENES Y VÍNCULOS

Organiza:



Financiado por:



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

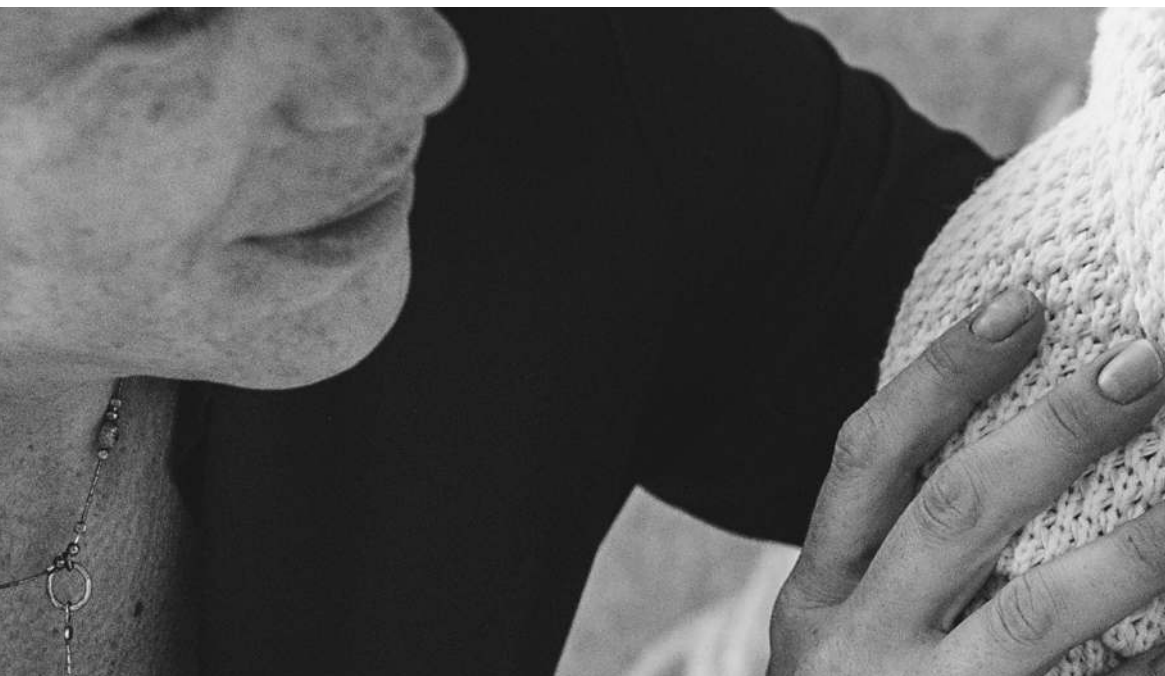
Índice

Introducción

Qué es esta guía y por qué la hacemos.....	4
--	---

Comprendiendo las adicciones

Qué es una adicción	5
Cómo surge una adicción.....	6
Qué tipos de adicciones hay.....	7
Adicción al váper en edades tempranas	8
Dependencia a una persona, o a una relación.....	9



Los riesgos y la protección de nuestras hijas e hijos

Qué puede influir para que mi hija o hijo tenga una adicción 10

Cómo puedo proteger a mi hija o hijo 11

Pautas para la prevención y detección de adicciones

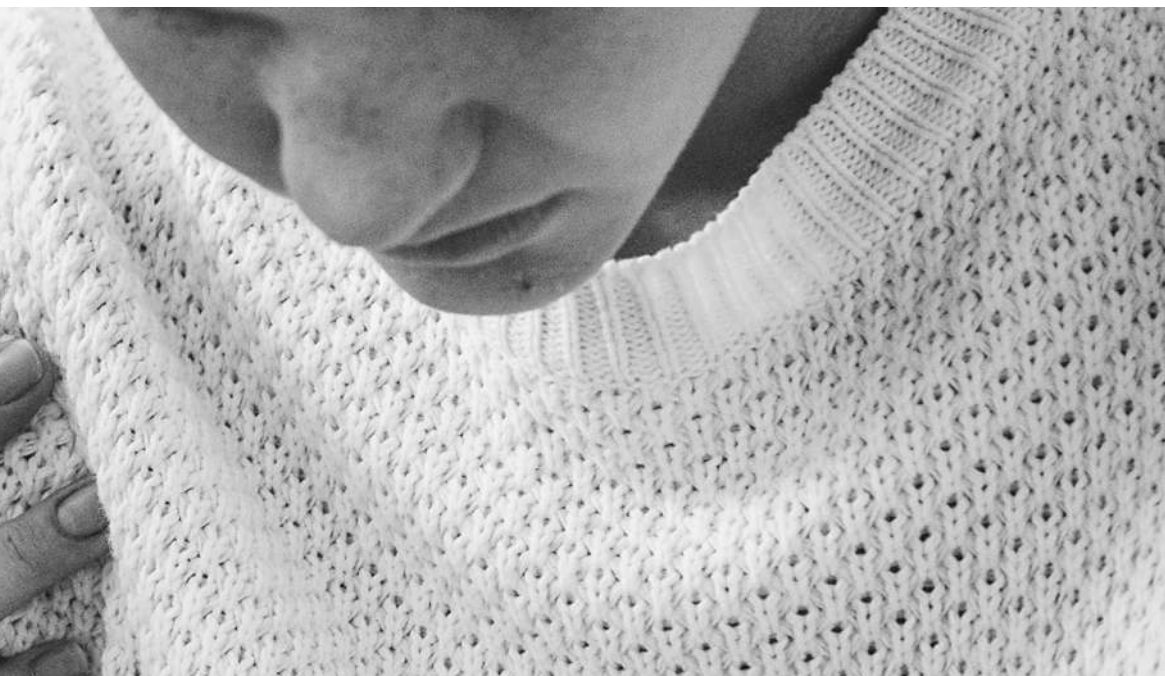
Pautas para una buena prevención 12

Prevención de las adicciones a las nuevas tecnologías..... 13

Señales de alerta..... 14

Qué hacer si sospecho que mi hija o hijo sufre una adicción 15

Red pública de atención a las adicciones en la provincia de Cádiz.. 16



Introducción

Qué es esta guía y por qué la hacemos

Esta guía contiene información útil sobre las adicciones que ayudará a las familias de los adolescentes a prevenir, detectar y actuar en caso de que una o uno de ellos esté en riesgo.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta caracterizada por intensos cambios físicos, psicológicos y sociales. Las y los adolescentes buscan nuevas experiencias y sensaciones, muchas veces relacionadas con la curiosidad por las sustancias o las conductas de riesgo. Los motivos para iniciarse en estos comportamientos son diversos.

Algunas o algunos de ellos pueden recurrir a las drogas o a las adicciones de las conductas porque no saben cómo gestionar los cambios propios de la edad. Otras y otros porque imitan a sus amigos y amigas, porque quieren vivir una experiencia, o por rebeldía.

Las familias tienen un papel esencial en la prevención de estos consumos y hábitos dañinos. Esta guía ofrece algunos de los conceptos esenciales sobre las adicciones y propone a las familias pautas para prevenirlas, detectarlas y actuar en caso necesario.



Comprendiendo las adicciones

Qué es una adicción

La adicción es un trastorno de la salud mental y de las conductas que padecen quienes tienen la necesidad compulsiva de consumir una sustancia como el alcohol, el tabaco o el hachís, o de realizar una actividad repetitiva como jugar a los videojuegos o consumir pornografía, a pesar de los problemas que esto produce en sus vidas.

La dependencia que sufren las personas adictas se debe a que cada vez necesitan más cantidad de droga o más tiempo de conductas repetitivas para obtener placer con ellas. Esto les lleva a consumir o actuar de forma compulsiva cada vez con más frecuencia para intentar tener el mismo placer que tuvieron en las primeras ocasiones. Su cerebro y su sistema nervioso, entonces, no solo no les dan ya placer, sino que empiezan a funcionar mal. Esto provoca en las personas adictas descontrol en su comportamiento y malestar físico y psicológico.

Cuando la persona adicta llega al punto anterior y no consume aparece el síndrome de abstinencia. Quien sufre adicción a las drogas puede padecer, entonces, vómitos, diarreas y dolor, entre otros efectos. Las personas adictas a determinadas conductas pueden sufrir depresión, irritabilidad, deterioro de la concentración y trastornos del sueño, entre otros. Estas personas son ya enfermas y ven perjudicados todos los ámbitos de su vida individual y social.

Cómo surge una adicción

Una adicción no surge de la nada ni de un día para otro. Es un proceso que pasa por varias fases de forma cíclica:

Primer contacto. Es cuando la cantidad consumida o el tiempo que emplea en el hábito una persona no son muy significativos. Las consecuencias negativas inmediatas sobre la persona no son apreciables. Parte de su entorno, incluso, lo ve como un hábito inofensivo.

Uso regular. Es cuando el organismo de la persona se acostumbra a la dosis o a la actividad adictiva. Cada vez la persona necesita consumir más sustancia, o aumentar la duración de la conducta para alcanzar el mismo nivel de bienestar que en la etapa anterior.

Abuso. Es cuando el consumo o el tiempo y frecuencia de la actividad van a más y aparece un patrón de conducta repetitivo. También comienzan a aparecer las consecuencias negativas para la vida de la persona adicta. Uno de los síntomas es que descuida sus responsabilidades y compromisos.

Trastorno de dependencia. Es cuando la persona adicta pierde el control sobre su comportamiento, ya que el cerebro necesita de forma imperiosa la sustancia o la actividad para funcionar con normalidad. Además, sufre el síndrome de abstinencia si interrumpe el consumo o deja de realizar la actividad.

Todas las personas dependientes pasan por este ciclo de la adicción, pero, dependiendo de las características personales, varía el tiempo y la forma en que experimentan los síntomas en cada fase.



Qué tipos de adicciones hay

Podemos hacer dos grandes grupos de adicciones:

Adicciones a sustancias	Adicciones de las conductas
Son las adicciones a las drogas, sustancias que alteran el sistema nervioso central y producen cambios en la percepción y el comportamiento de las personas. El Plan Nacional sobre Drogas² asegura que algunas de las sustancias más consumidas entre la juventud son: ● Alcohol. ● Váper. ● Tabaco y sucedáneos. ● Bebidas energéticas. ● Cannabis. ● MDMA, éxtasis, cristal. ● Inhalantes volátiles: Popper y óxido nítrico, gas de la risa.	La adicción a un tipo de juego o actividad puede ser más difícil de detectar porque están socialmente aceptados o son inofensivos cuando no se practican de forma reiterada. Algunos ejemplos son los siguientes: ● Adicción al móvil, o las redes sociales. ● Adicción a los videojuegos. ● Adicción al sexo, o la pornografía. ● Adicción a las apuestas <i>on line</i> y a los juegos de azar. ● Dependencia de una persona, o de una relación.

2. Extraído del Portal Plan Nacional sobre Drogas - Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA).

Adicción al váper en edades tempranas

Muchas y muchos adolescentes creen que fumar un cigarro electrónico es mejor que fumar tabaco tradicional. Piensan que es menos dañino o, incluso, “más moderno”. Esta idea se alimenta de la publicidad atractiva, los sabores llamativos y la apariencia tecnológica de los váper. Sin embargo, lo que la mayoría no sabe —o prefiere ignorar— es que ambos productos contienen nicotina y otras sustancias químicas peligrosas y adictivas que afectan la salud. Aunque el cigarro electrónico no produce humo, sí genera un aerosol con compuestos tóxicos que también daña los pulmones, el corazón y el cerebro en desarrollo. En el fondo, cambiar un cigarro por un váper no elimina el riesgo, solo lo disfraza.

El váper conlleva unos riesgos para la salud que no deberían de ser ignorados:

- **Adicción:** Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una droga que es altamente adictiva. No es necesario vapear todos los días para volverse adicto.
- **Ansiedad y depresión:** La nicotina empeora la ansiedad y la depresión. También afecta la memoria, la concentración, el autocontrol y la atención, en especial en los cerebros que están en desarrollo.
- **Volverse fumador:** Las personas que vapean tienen más probabilidades de comenzar a fumar **cigarrillos** comunes (con tabaco) y es más probable que desarrollen otras adicciones en el futuro.
- **Problemas para dormir.**
- **Exposición a sustancias químicas cancerígenas.**
- **Bronquitis crónica.**
- **Daño en los pulmones que puede poner en riesgo la vida.**

Dependencia a una persona, o a una relación

Las adicciones del comportamiento son trastornos que aparecen cuando la persona desarrolla dependencia a una actividad, persona o relación. **La dependencia emocional** puede entenderse como una especie de **adicción afectiva**, en la que la persona necesita constantemente recibir cariño y atención. Esto puede ocurrir con familiares, amigas y amigos, compañeras y compañeros, o en las relaciones de pareja. Esta necesidad no suele satisfacerse del todo, lo que lleva a una **búsqueda constante y desesperada** de amor y aceptación. En este tipo de relaciones, es común que aparezcan comportamientos como **posesividad, agotamiento emocional, gran necesidad de afecto y sentimientos contradictorios** (como amor y sufrimiento al mismo tiempo). Además, suele ser una **relación desequilibrada**, en la que la persona dependiente adopta un rol de subordinado. Es decir, su bienestar depende completamente de esa relación, o persona.

Las relaciones de pareja de personas con **dependencia emocional** constan de tres fases:

- 1 La euforia.** Al comienzo, la persona con dependencia emocional siente una **emoción muy intensa y exagerada**, como si hubiera encontrado a alguien que **va a “salvarla” o curar su dolor emocional**. Ve a su pareja como la solución a todos sus problemas.
- 2 La subordinación.** En esta etapa, la relación se vuelve **desigual**, ya que la persona dependiente empieza a actuar de forma **sumisa**, situando a su pareja por encima de todo. Su vida empieza a girar sólo en torno a esa persona.
- 3 El desequilibrio extremo.** Con el tiempo, la persona dependiente emocional empieza a **sufrir más que disfrutar** de la relación. Es incapaz de establecer límites, lo cual provoca la desigualdad de poder dentro de la propia relación.

Los riesgos y la protección de nuestras hijas e hijos

Las probabilidades de sufrir una adicción dependen de circunstancias y condiciones individuales, familiares y sociales. Los factores de riesgo sociales e individuales aumentan las posibilidades de padecer una adicción. Todo lo que hagamos para prevenir y proteger a nuestras hijas e hijos las disminuyen.

Qué puede influir para que mi hija o hijo tenga una adicción

Algunos de los factores que aumentan la probabilidad de que una persona se inicie en el consumo de drogas o en hábitos que pueden llevarle a la adicción son estos:

Individuales

- Baja autoestima.
- Falta de habilidades sociales para tomar decisiones o resolver conflictos.
- Elevada necesidad de aprobación social.
- Dificultad para el manejo del tiempo libre.
- Desconocimiento o actitud favorable ante las drogas.

Familiares

- Experiencias traumáticas como la violencia dentro de la familia.
- Carencias afectivas o emocionales.
- Falta de comunicación, confianza y apoyo familiar.
- Modelos excesivamente autoritarios o permisivos.
- Consumo de drogas o hábitos en el hogar o en el entorno familiar.

Sociales

Vivir en un entorno en el que es fácil conseguir drogas o acceder a los medios y lugares en que se desarrollan las conductas adictivas.

Relación con amistades consumidoras.

Presión del grupo de amigas y amigos.

Falta de lugares para un ocio saludable.

Entorno social permisivo y con baja percepción del riesgo a las adicciones.

Es importante saber que la presencia de uno o más de estos factores no implica necesariamente que una persona desarrolle una adicción, aunque supone un mayor riesgo.

Cómo puedo proteger a mi hija o hijo

Las madres, padres y demás adultos de la familia pueden tomar decisiones que contrarresten los factores de riesgos de las adicciones. Es responsabilidad de las madres y padres facilitar y potenciar lo que llamamos factores de protección de nuestras hijas e hijos. Algunos de estos factores son:

- Un ambiente familiar estable, cálido y de apoyo ayuda a reducir el riesgo de desarrollar adicciones.
- La autoestima permite a las y los adolescentes confiar en sí mismos y en sus propias capacidades para desenvolverse en su vida cotidiana y ante situaciones de riesgo.
- Las habilidades sociales, emocionales y de resolución de problemas ayudan a las personas a enfrentarse a los desafíos de la vida de manera más efectiva.
- La seguridad en sí mismas de ellas o ellos les permite hacer frente a la presión de la pandilla.
- Las actividades que promueven el bienestar físico, emocional y social permiten un uso saludable del ocio. Estas actividades pueden ser el ejercicio regular, la práctica de hobbies o el compromiso social a través del voluntariado.

Pautas para una buena prevención

La familia, por ser el núcleo más cercano a las y los adolescentes, puede percatarse con más facilidad de la aparición de factores de riesgos, o de síntomas de una adicción. La familia debe prepararse para evitar la realidad de las adicciones, o para actuar, de modo responsable y con formación, cuando sea necesario.

Pautas para una prevención mejor

- 1** Escucha con atención a tus hijas e hijos. Deja que expresen libremente sus opiniones, sin que se sientan que les juzgas o recriminas. Cada una o uno debe exponer sus argumentos y puntos de vista sin querer imponer un único planteamiento válido.
- 2** Interésate por conocer la realidad de las drogas y las adicciones para así desmontarles las ideas erróneas y mitos que hay sobre ellas. Tus hijas e hijos deben tener un conocimiento veraz y cierto de lo que significa consumir una sustancia o adquirir un hábito dañino.
- 3** Ayúdales a aceptarse y quererse con sus virtudes y sus defectos. Elogia su esfuerzo, independientemente del resultado. Intenta que se marquen metas realistas. Ofréceles cariño y cercanía para mejorar su autoestima y puedan afrontar una situación de riesgo cuando lleguen.
- 4** Edúcales en valores que promuevan su desarrollo moral, con principios y actitudes positivas en sus vidas cotidianas, como el respeto, la responsabilidad o la honestidad.
- 5** Enséñales a soportar la presión del grupo y a sentirse como personas seguras de sí mismas. Esto les dará una base sólida para resistir la presión, tomar decisiones propias y no quedar a expensas de la opinión mayoritaria o de los liderazgos de sus pandillas.

- 6** Promueve opciones saludables para que pasen el tiempo libre. Anímalas a practicar deportes, realizar actividades culturales, de naturaleza o de voluntariado.
- 7** Establece unos límites claros y razonables en sus hábitos y formas de divertirse.
- 8** Es importante enseñarles a reflexionar antes de tomar una decisión y que sean conscientes de que no siempre van a ser acertadas. A que sepan afrontar, desde la responsabilidad, las consecuencias de sus actos.
- 9** Tu forma de ser y hacer debe ser un ejemplo de conducta para ellas y ellos. Los hábitos y actitudes que tengáis respecto a las drogas y las actividades lúdicas influirán en las ideas que desarrollen sobre ellas.
- 10** Asume que eres madre o padre y que es un error tratarles como si fueses su mejor amiga o amigo. Ser madre o padre es guiar, enseñar, y prepararles para el mundo real, incluso cuando eso signifique asumir roles y responsabilidades que pueden no ser siempre populares.
- 11** Respeta el espacio de tus hijas e hijos, porque es fundamental para su desarrollo emocional, social y personal. Todas y todos necesitamos nuestro propio espacio personal y las y los adolescentes no son una excepción.
- 12** Encuentra un equilibrio entre brindar apoyo y orientación y permitir que tus hijas e hijos tomen decisiones por sí mismos. La sobreprotección también puede representar un riesgo, ya que puede tener efectos negativos en su desarrollo y crecimiento.

Prevención de las adicciones a las nuevas tecnologías

Las familias deben saber que los dispositivos móviles e internet forman parte de la vida de las y los adolescentes, que los usan para socializar, aprender o divertirse.

Ahora bien, es preciso educar, hacer prevención e informar a las y los adolescentes de los riesgos que conlleva el uso incontrolado de las nuevas tecnologías. Como madres y padres debemos ser conscientes de que las nuevas tecnologías tienen, también, efectos negativos sobre nuestras hijas o hijos por lo que es importante evitar que las utilicen cada vez a edades más tempranas.

Existen aplicaciones que las familias pueden usar para limitar el acceso a contenidos inapropiados e inseguros en internet y del tiempo de navegación en la red. Una de estas herramientas es el control parental. Es importante saber que esta aplicación no es efectiva por sí misma y que también debes concienciar a tus hijas e hijos de que las nuevas tecnologías también tienen su lado oscuro.

La legislación española regula los límites del uso del control, pues si bien las madres y padres tienen la obligación de proteger a las personas menores de edad, también ellas y ellos tienen el derecho a la intimidad personal.

Señales de alerta

La detección precoz de una adicción es importante para conseguir un diagnóstico y tratamiento adecuados. La familia, como entorno más cercano de las chicas y chicos que pueden sufrirla, es la que antes puede detectar las señales que nos alertan. Algunas de estas señales son:

- Las y los adolescentes cambian de amistades, dejan de ver a la familia y se aíslan del resto de la sociedad.
- Dedican más tiempo a una determinada actividad o aumentan la frecuencia del consumo de alguna sustancia.

- Cambian de hábitos, reducen sus horas de sueño, pierden el apetito y descuidan su aspecto personal.
- Pierden el control en el uso o consumo de alguna sustancia.
- Disminuyen su rendimiento escolar.
- Modifican su comportamiento, se vuelven irritables, sufren apatía, tienen cambios bruscos de humor y explosiones de agresividad.
- Empeora su calidad de vida en general.
- Niegan su situación o se autoengañan.
- Realizan hurtos dentro y fuera de la familia.

Las madres y padres deben tener en cuenta que algunos de estos síntomas también pueden ser propios de la adolescencia. Por ello, es importante saber diferenciar entre los signos propios de esa etapa de sus vidas y los de una adicción. Saber observar nos evitará caer en el alarmismo.

Qué hacer si sospecho que mi hija o hijo sufre una adicción

- Mantén la calma si tu hija o hijo te confirma que consume alguna sustancia o practica alguna actividad de forma compulsiva.
- Explícale el motivo de tu preocupación y asegúrate de que entiende los riesgos asociados al abuso.
- Explícale que estás a su lado para ayudarle a superar cualquier dificultad que se le presente.
- Escúcha a tu hija o hijo con serenidad y dialoga, pero también debes ser firme y claro en tu posición.
- Deja claro qué conductas consideras aceptables y cuáles no puedes tolerar. Hay que establecer límites.
- No recurras a las amenazas, ya que, aunque parecen una solución rápida a corto plazo, en la práctica no dan los resultados esperados.
- Asegúrate de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que de los mismos puedan derivarse.
- Acude a una persona profesional que te ofrezca asesoramiento y orientación.

Red pública de atención a las adicciones en la provincia de Cádiz

Si necesitas más información o ayuda, puedes acudir a uno de estos centros:

Algeciras

Centro de tratamiento de adicciones



956 660 531 / 956 660 482



Calle Miguel Hernández, 17
(junto a la biblioteca municipal)

Jugadores de Azar en Rehabilitación del Campo de Gibraltar (JARCA)



956 663 809



Avenida Virgen de la Palma,
número 2. Edificio Doña Inés

La Línea de la Concepción

Centro de tratamiento de adicciones



956 171 322/956 171 544



Calle Xauen, sin número

San Roque

Coordinadora Comarcal Alternativas



956 611 022



Calle Iglesia, número 1.
Estación de San Roque

Alcalá de los Gazules

Centro de tratamiento de adicciones



956 431 604



Plaza de la Aviación, sin número

Cádiz

Servicio Provincial de Drogodependencias



956 228 018



Calle Antonio López, 4; edificio
Cámara de Comercio

Centro de tratamiento de adicciones



956 281 261



Avenida Guadalquivir, sin número

Algodonales

Centro de tratamiento de adicciones



956 138 181



Calle Arcos, 29 bajo

Arcos de la Frontera

Centro de tratamiento de adicciones



956 700 601



Calle Nueva, sin número

Barbate

Centro de tratamiento de adicciones



956 431 604



Avenida del Río Barbate, 42

Chiclana

Centro de tratamiento de adicciones



956 106 433



Plaza de la Soledad, 1

Conil

Centro de tratamiento de adicciones



956 442 642



Bajada del Chorrillo, sin número

Puerto Real

Centro de tratamiento de adicciones



856 213 044



San Alejandro, 2

Jerez de la Frontera

Centro de tratamiento de adicciones



956 325 016



Calle Vicario, 18