

¿Cuáles son las señales de alerta?

- ♦ **Deseo intenso** y difícil de controlar (intentos fallidos de parar o reducir ese comportamiento).
- ♦ **Problemas** en áreas vitales importantes a causa de esa conducta (laborales, académicos, familiares, sociales, económicos) a pesar de los cuales se mantiene el hábito.
- ♦ **Pérdida de interés** en actividades que habitualmente realizaba o le gustaban a la persona.
- ♦ **Aislamiento**, evitación de relaciones con la familia, amigos, etc.
- ♦ Cambios de humor, **alteraciones importantes del comportamiento** que se mantienen en el tiempo.
- ♦ En muchas ocasiones **la persona niega el problema** ante los demás, incluso a sí mismo o si misma, y aparece una actitud defensiva ante las personas que intentan hacérselo ver.



Desde el CAID llevamos varios años realizando prevención y tratamiento de adicciones sin sustancias. Si reconoces algunas o varias de estas señales en ti o en alguien de tu entorno cercano puedes contactar con nosotros:



HORARIO: de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas y lunes, martes y jueves de 16:00 a 21:00 horas



CAID

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL
A LAS DROGODEPENDENCIAS
Y OTRAS ADICCIONES

NO SOLO LAS DROGAS ENGANCHAN

¿Qué son las adicciones comportamentales?

Son hábitos que siguen el mismo patrón que las adicciones a sustancias químicas. Determinadas conductas, en principio inofensivas, e incluso saludables, pueden terminar igualmente en una adicción y 'enganchan' a la persona como si de una droga se tratara.

De conductas normales se pueden hacer usos anormales, en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de tiempo/dinero invertido, generando diferentes problemáticas (familia, trabajo, economía, amistades, ocio, salud física y psicológica...)

LAS MÁS FRECUENTES SON:

- ♦ **JUEGO PATOLÓGICO PRESENCIAL Y ONLINE** (ludopatía)
- ♦ **ADICCIÓN A LAS TIC** (Tecnologías de la Información y Comunicación: internet, redes sociales, móvil, videojuegos)
- ♦ **COMPRAS PRESENCIALES Y ONLINE** (oniomanía)
- ♦ **TAMBIÉN LA ADICCIÓN AL SEXO** (presencial y online, pornografía), **AL TRABAJO, A LA ACTIVIDAD FÍSICA** (vigorexia) **Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

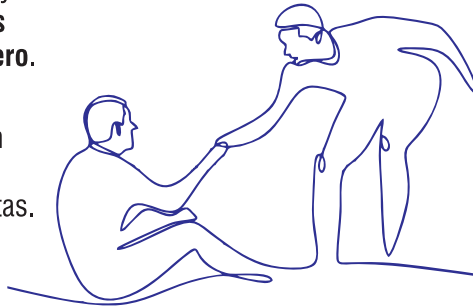


Sobre el juego patológico

Se trata de una adicción que se está disparando en los últimos años, debido, entre otros factores, a la proliferación de las casas de apuestas, las intensas campañas publicitarias y la aparición del juego *online*. **Este aumento de la disponibilidad, la inmediatez, privacidad y comodidad** ha favorecido un aumento importante de su abuso, y han hecho que el desarrollo de **la adicción se produzca a mayor velocidad y en gente cada vez más joven**, aunque el juego de apuestas está prohibido para menores de 18 años.

- ◆ En las primeras etapas se suele **jugar para divertirse** y en muchas ocasiones con **la falsa creencia de que es una actividad con la que se puede ganar mucho dinero**.
- ◆ Otra distorsión cognitiva relativa a las apuestas es **'el sesgo del experto'**, que consiste en creer que tener un conocimiento profundo sobre un deporte, o un juego concreto, te puede hacer tener más éxito en las apuestas.
- ◆ Los premios refuerzan esta creencia y en algunas personas van produciendo **un impulso cada vez más descontrolado** a seguir jugando, lo que acaba derivando, paradójicamente, en **fuertes pérdidas económicas**.
- ◆ Este hecho a su vez, aumenta la necesidad de seguir jugando **'para recuperar las pérdidas'**, siendo esta una de las ideas irracionales claves en el trastorno por juego patológico.
- ◆ Por ello, **tanto ganar como perder va a aumentar el impulso de seguir jugando**.
- ◆ Las consecuencias de esta adicción son devastadoras en la vida de la persona, a todos los niveles (económico, familiar, laboral, psicológico...).
- ◆ A raíz de la pandemia han aumentado de forma notable problemas adictivos con patrones muy similares a la ludopatía, como la adicción a las inversiones (**trading**) y **las criptomonedas**.

Aunque cada vez existe más conciencia social sobre este problema, sigue suponiendo un importante reto como sociedad.



Sobre las adicciones a las TIC

Las pantallas, repletas de usos positivos, pueden llegar a producir adicción con un uso excesivo ya que estimulan de forma importante el sistema de recompensa cerebral. Pero... ¿qué se considera un uso excesivo?.

A continuación vemos las recomendaciones de uso adecuado por edades de las pantallas interactivas

(móvil, videojuegos, redes sociales, internet...) según varios estudios acerca los efectos de las pantallas en el cerebro (estos tiempos se refieren a **uso lúdico**, no incluyen uso académico y/o laboral):

- ◆ Nunca antes de los 2/3 años
- ◆ 3-4 años: no más de 15 minutos seguidos. No más de media hora al día.
- ◆ De 4 a 8 años: nunca más de 1 hora global al día. De 4 a 6 años preferible dividirla en dos sesiones de media hora.
- ◆ De 12 a 18 años: no más de 2 horas al día.
- ◆ Adultos: no más de 2-3 horas al día.



Además podemos establecer situaciones libres de pantallas en nuestro día a día:

- ◆ Trabajar/ir a clase (libres de uso lúdico)
- ◆ Estudiar (libre de uso lúdico)
- ◆ Durante las comidas
- ◆ En reuniones familiares o sociales
- ◆ Cuando realizamos otras actividades de ocio
- ◆ A la hora de ir a dormir

¿Cómo evitar desarrollar un adicción comportamental o sin sustancias?

La adicción se produce como consecuencia de un uso excesivo y con una finalidad alterada, es decir, realizar esa conducta no para su fin inicial sino, por ejemplo, como evasión de estados emocionales desagradables.

Por tanto nos ayudará a mantener un hábito saludable:

- ◆ **Informarnos y conocer la realidad** de los productos y servicios que estamos utilizando. Mantener un sentido crítico ante los mensajes que recibimos es esencial para tomar decisiones adecuadas.
- ◆ Realizar **un uso racional**, marcándonos unos límites e intentando no sobrepasarlos, aunque sintamos deseo de hacerlo.

◆ Mantener **un equilibrio de esa conducta con el resto de actividades diarias**, no permitir que ese hábito nos coma tiempo de familia, amigos, actividades, trabajo, estudios, etc.

- ◆ **Diversificar lo más posible nuestros apoyos y aficiones**. Cuantos más tengamos menos vamos a depender de cada uno de ellos.
- ◆ Abrirnos a **expresarnos y a pedir ayuda** cuando nos encontramos mal. Buscar herramientas y apoyo para hacer frente a las dificultades que nos surgen en ocasiones no es fácil pero nos dará mejores resultados a medio y largo plazo. **Evadirnos sin afrontar es "pan para hoy, hambre para mañana"**.