

# Señales de alarma de adicción.

Carmen García García

Psicóloga Sanitaria.

Experta en adicciones

Aunque algunas señales de alarma se disparan antes de que una afición se convierta en una adicción (Echeburúa 2010), las Señales de alarma son las señales, las evidencias que nos dicen que algo no va bien, que es el momento de intervenir.

Atención a las siguientes señales:

- Estado físico: Pérdida de peso, ojos rojos, irritación nasal, ronquera, tos crónica. Lesiones tipo heridas y contusiones.
- Hábitos personales: nuevos amigos o intereses, gotas oculares, alteración del sueño y del apetito, higiene deficiente, pérdida de interés por los deportes, cambios en la forma de vestir, nuevos intereses musicales especiales.
- Rendimiento académico: alteraciones de la memoria, bajo rendimiento con suspensos, no asistencia a clase, falta de interés por los estudios, problemas con los profesores, expulsiones.
- Estado emocional: estado de ánimo muy variable, depresión, reacciones de pánico, trastornos como alucinaciones o delirios.
- Conductas o actividades de riesgo, problemas con las amistades o familia, robos, promiscuidad, problemas legales.

(Documento anexo de la Guía Forma Joven para Profesionales de Salud. Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía. 2020)

MOOC “Prevención y detección de adicciones”  
SEÑALES DE ALARMA DE ADICCIÓN

El primer aspecto que está presente en todas las conductas adictivas es la compulsión o pérdida de control. ( Elisardo Becoña Iglesias Maite Cortés Tomás. 2010)

y por último pérdida de responsabilidad esto quiere decir que la persona que antes podía asumir responsabilidades y llevarlas a cabo hay un momento en que no puede realizar esto así, no puede llevar a cabo las responsabilidades que antes sí las podía ejercer.

Qué hacer ante las señales de alarma: lo primero es dialogar con nuestro familiar, preguntar interesarnos en lo que está sucediendo sin juzgar.

Practicar la empatía, ponernos en el lugar de nuestro hijo, de uestra hija y ver cómo se puede estar sintiendo con todo esto que le está sucediendo. Si no sabemos qué hacer, informarnos y pedir ayuda.

Qué no hacer ante estas señales que estamos viendo: juzgar, dramatizar, negar la evidencia ocultar información encubrir o agobiar con reproches. (Plan Nacional Sobre Drogas. Ministerio de Sanidad)

Por último también quiero poner énfasis aquí en las señales de alarma sobre algunos comportamientos que están cercanos a posibles consumos o actividades de riesgo de contraer adicciones comportamentales, para que sean vigiladas y supervisadas por nosotros.

Una adicción consiste en una pérdida de control de la persona ante cierto tipo de conductas que tienen como características producir dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia, vivir para y en función de esa conducta, etc. . (Elisardo Becoña Iglesias Maite Cortés Tomás. 2010), Como son el consumo de bebidas energéticas: que son bebidas en las cuales hay un altísimo contenido en cafeína, en taurina, en ginseng, en azúcar etc. con envases de colores muy atractivos y que son muy consumidos por los jóvenes en la actualidad. Se ha comprobado la prevalencia de este tipo de consumos con el posterior consumo de sustancias ilegales o alcohol. (OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)).

Las apuestas online y las apuestas en locales porque son comportamientos de ludopatía. La persona comienza a jugar de forma gradual, ganando algún premio ocasionalmente, a los que da gran importancia, a la vez que comienza a minimizar las pérdidas. (Echeburúa et al 2010)

Atención al consumo del CBD porque hay mucha desinformación, como que es sano fumar CBD, que es mucho más sano que el tabaco etcétera.

Atención con el consumo de videojuegos, sobre todo online y hasta la madrugada, al consumo de alcohol, con la asistencia a botellones, a los comas etílicos cada vez más frecuentes. Atención al consumo de porros y al consumo y abuso de redes sociales que también se está comprobando que tiene una gran probabilidad en terminar en una adicción, a parte del daño que hace en el autoconcepto de nuestros hijos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación. Elisardo Becoña Iglesias Maite Cortés Tomás. (Coords.) 2010.
2. Documento anexo de la guía forma joven para profesionales de la salud. consejería de salud y familias de la junta de Andalucía. 2020
3. Echeburúa, Enrique, de Corral, Paz Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones [en línea]. 2010, 22(2), 91-95[fecha de Consulta 7 de Mayo de 2023]. ISSN: 0214-4840. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
4. OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)).2022
5. Web Plan Nacional de Drogas:  
<https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/home.htm>