

Verano y adicciones: ¿por qué van de la mano?

- Los expertos de la Clínica López Ibor han advertido de que el verano puede ser una época "de riesgo" para...



<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-verano-adicciones-van-mano-20230803080148.html>

infosalus

Jueves, 03 agosto 2023

MADRID, 3 Ago. (EUROPA PRESS) -

Los expertos de la Clínica López Ibor han advertido de que el verano puede ser una época "de riesgo" para el desarrollo de conductas adictivas, ya que "es un período facilitador" que puede exponer a las personas al consumo de sustancias, debido al aumento del tiempo libre y de las actividades sociales.

Además, la gestión emocional también juega un papel importante, ya que el verano puede despertar emociones agradables o frustrantes, y en algunas personas eso puede llevar a conductas adictivas como una forma de lidiar con ellas. Además, el aumento del uso de pantallas durante el verano, especialmente en la población joven, también puede incrementar el riesgo de adicciones tecnológicas.

Desde el centro recuerdan que, según datos del Ministerio de Sanidad, el alcohol sigue siendo la sustancia psicoactiva más consumida. Los datos confirman que el 76,4 por ciento de los españoles entre 15 y 64 años han consumido alcohol en los últimos 12 meses, el 64,5 por ciento en los últimos 30 días y el 9 por ciento diariamente en los últimos 30 días. La encuesta también alerta de que el consumo en atracón de alcohol ('bingedinking') es un patrón de consumo de riesgo que es hoy más frecuente que años atrás en España.

A la adicción al alcohol le siguen la adicción al tabaco (un 39% de los encuestados) y los hipnosedantes con o sin receta médica (el 13,1%), seguidos del cannabis (10,6%) y la cocaína polvo

y/o base (2,4%). Si se hace una comparativa con los datos del año 2020, aumenta el consumo de hipnosedantes y disminuyen ligeramente los consumos de tabaco y alcohol.

¿CÓMO REDUCIR LAS CONDUCTAS ADICTIVAS EN VERANO?

Por todo ello, la Clínica López Ibor proporciona una serie de consejos para reducir las conductas adictivas en verano. En primer lugar, según los psiquiatras, es "fundamental" estar informado sobre los riesgos asociados con el consumo de drogas, alcohol y otras sustancias adictivas, así como sobre el uso excesivo de pantallas y tecnología. "Conocer las consecuencias puede ayudar a tomar decisiones más conscientes", han explicado.

Por otro lado, insisten en que el verano puede ser una época en que las emociones "varían", ya sea por la alegría de las vacaciones o la frustración de no poder cumplir ciertas expectativas, lo que puede aumentar el riesgo de caer en estas conductas. "Aprender a gestionar las emociones de manera saludable y buscar alternativas constructivas para enfrentar situaciones estresantes es importante", aseguran.

En este sentido, también recomiendan organizar el tiempo libre a través de actividades que "llenen" esos espacios. "Planificar los días con actividades productivas y saludables que nos mantengan ocupados y entretenidos es clave", han incidido.

Asimismo, es importante ser consciente de los planes veraniegos que puedan implicar riesgos para el desarrollo de conductas adictivas. "Cuando una persona sienta que se encuentra en un entorno de riesgo para las adicciones, es importante mantener una actitud responsable y evitar caer en la presión social", han señalado. De hecho, los expertos en salud mental recuerdan la importancia de aprender a decir "no". Por ello, apelan a la moderación y la responsabilidad.

Al hilo, es preciso fomentar actividades al aire libre para mantenerse activo y "conectado con la naturaleza". "Practicar deportes, caminar, nadar o simplemente pasear por la playa pueden ser opciones saludables y placenteras", han ejemplificado.

Reforzar el apoyo social es otro de los consejos; esto es, contar con una red de apoyo sólida con amigos y familiares, con quienes se pueda compartir las experiencias y preocupaciones, pues "pueden ser de gran ayuda para evitar caer en conductas adictivas".

Por último, recuerdan que es importante buscar ayuda profesional cuando se sienta que se está luchando contra una adicción, pues la intervención temprana puede marcar la diferencia en la superación.

"El verano puede ser una temporada de disfrute y crecimiento personal, siempre y cuando seamos conscientes de los riesgos y tomemos decisiones responsables. Evitar situaciones de riesgo, planificar el tiempo libre de manera constructiva y buscar alternativas saludables para disfrutar del verano es clave", han insistido, para añadir que "la prevención y la conciencia son un básico para disfrutar de un verano saludable y libre de adicciones".