

Adicciones sin sustancias: qué son y cómo prevenirlas

- El término **adicción** suele vincularse de forma casi automática con **tabaco**, **alcohol** o **estupefacientes**. Pero existen comportamientos más allá del consumo de sustancias



adicciones sustancias qué son cómo prevenirlas pvlv

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia-salud-mental/20240616/9717230/adicciones-sustancias-que-son...>

Christian Rodríguez

Domingo, 16 junio 2024

El término **adicción** suele vincularse de forma casi automática con **tabaco**, **alcohol** o **estupefacientes**. Pero existen comportamientos más allá del consumo de sustancias que en los últimos años han generado distintos niveles de alarma social como la **adicción** al juego y las apuestas deportivas, al porno o a las compras compulsivas. Son las que se conocen como **adicciones** comportamentales o **adicciones** sin sustancias, dentro de las que también se engloban la bulimia, la vigorexia, la **adicción** al trabajo o a las pantallas.

Las **adicciones** a ciertos comportamientos tienen que ver con la generación de placer, recompensa o desahogo entre quienes lo realizan, según explica el gabinete de psicología Linares Nevado en un artículo. Estas pueden afectar de forma potencial a cualquier perfil y tienen un impacto negativo en la salud física, mental y emocional, así como en las relaciones familiares, laborales y sociales.

Los trastornos mentales, un factor de riesgo

Al igual que el consumo de sustancias, los comportamientos adictivos se desarrollan de manera gradual hasta convertirse en una necesidad. Al principio proporcionan al paciente una vía de escape que, con el tiempo, le genera una profunda sensación de insatisfacción o dependencia. Las personas adictas dejan de controlar ese comportamiento, que realizan de forma excesiva o desproporcionada, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que conlleva.

Entre los factores que influyen en el desarrollo de estas **adicciones** se encuentra la presencia de trastornos mentales como la depresión, la ansiedad o la baja autoestima. Otras causas pueden ser la predisposición genética, la falta de regulación emocional, la presión sociocultural o la facilidad de acceso a estos estímulos.

Lee también

Cuando el autocontrol excesivo es peligroso

Alexandra Roiba

Cosmeticorexia: qué es y cómo identificarla

Alicia Rivera

Cómo prevenir y tratar las **adicciones** sin sustancias

Abordar los principales factores de riesgo es vital para prevenir el desarrollo de las **adicciones** sin sustancias. Algunas medidas efectivas son la oferta de alternativas culturales, deportivas y de ocio y la promoción de los espacios de diálogo y apoyo, dado el marcado componente social de estas **adicciones**. En el caso de los adolescentes, un colectivo especialmente vulnerable, son cruciales las acciones de sensibilización y concienciación en torno a las consecuencias de los comportamientos adictivos. De igual modo, las administraciones deben sancionar las actividades que fomenten estas **adicciones** y garantizar el acceso a los recursos y servicios de ayuda.

El tratamiento de estas **adicciones** se enfoca a la abstinencia del paciente y la voluntad de mejorar su bienestar y calidad de vida. Existen multitud de vías y recursos combinables entre sí para adaptarse a las necesidades de cada persona:

- La terapia psicológica ayuda a identificar y modificar los pensamientos, emociones y conductas que desencadenan en la **adicción** y al desarrollo de habilidades para prevenir las recaídas y fomentar la autoestima. Esta puede ir acompañada de la farmacoterapia, es decir, el uso de medicamentos para tratar los trastornos asociados a las **adicciones**, como la depresión o la ansiedad.
- La educación para la salud, que consiste en proveer al paciente de información sobre las causas, las consecuencias y el tratamiento de la **adicción**, así como de los hábitos de alimentación, de sueño o de ocio que pueden incentivar la recuperación.
- El acompañamiento por parte de familiares, amigos o profesionales debe basarse en la comprensión, la aceptación y la motivación. El apoyo social al paciente es clave para superar el aislamiento, el estigma y la vergüenza vinculada a la **adicción**.