

¿Cuáles son las **drogas** más adictivas y por qué?

- ¿Por qué algunas **drogas** son más adictivas que otras? ¿Cuáles son los mecanismos implicados? Descúbrelo



Unas manos atadas sujetan un puñado de pastillas

drogas **adicción** **sustancias psicoactivas** **sistema de recompensa** **cerebro** **cocaína** **heroína** **marihuana** **cannabis**

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2023/11/02/son-drogas-mas-adictivas-180888.html>

María Sánchez-Monge

Jueves, 02 noviembre 2023

Entre las **drogas** más adictivas se encuentran las siguientes , aunque la lista puede ser mucho más extensa y el orden no es necesariamente este:

- **Heroína.**
- **Cocaína.**

- Nicotina.

- Metanfetamina.

- **Alcohol.**

- Benzodiazepinas.

- MDMA (éxtasis).

- Marihuana.

- Inhalantes.

Todas estas sustancias pueden llevar a un consumo abusivo, pero los mecanismos por los que producen dependencia son distintos. Por ejemplo, **unas generan mayor adicción desde el principio**, mientras que otras no enganchan tanto cuando se prueban por primera vez, pero cuando se establece un consumo habitual son mucho más difíciles de dejar porque provocan un mayor síndrome de abstinencia.

Qué es la **adicción** y por qué se produce

La **adicción** es, según ha explicado a CúdatePlus [Fernando Rodríguez de Fonseca](#), Catedrático en el Departamento de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid y miembro de [Socidrogalcohol](#), “una pérdida del control sobre el uso de una sustancia y **se debe a que algunas sustancias son capaces de activar un sistema que tenemos todos los vertebrados, denominado de recompensa**, que nos ayuda a consolidar lo aprendido”. Y esto lo hace “generando lo que se llama un refuerzo positivo, que podríamos equiparar al placer, aunque es algo más”.

El refuerzo positivo implica una serie de mecanismos que consolidan el aprendizaje, al reforzar ese comportamiento que nos resultó positivo, “pero que además nos ayudan a buscarlo y a predecirlo”, resalta el experto. Esto se traduce en que, cuando aprendemos algo que nos resulta beneficioso, **aparece una señal en el cerebro que ayuda a “organizar el comportamiento con el propósito de volver a repetir”**.

Las **drogas**, en función de su naturaleza química, van a activar de un modo u otro ese sistema de recompensa y, al hacerlo, el individuo “va a aprender que esa sensación positiva que genera el comportamiento de consumo va vinculado a ellas y las van a buscar”.

E, incluso, el efecto puede ir más allá, de tal manera que el consumo de esas sustancias **puede llevar a desplazar otros comportamientos que son positivos o reforzadores**. Por ejemplo, apunta Rodríguez de Fonseca, “si tomamos **alcohol** para mejorar nuestra interacción social -que es uno de los comportamientos más reforzantes que hay- rápidamente aprendemos que es más fácil y potente conseguir esa sensación inicial de bienestar con la droga que con todo el trabajo y la parafernalia (ponerme guapo, quedar con mi novia, ir al cine...) que supone tener que buscar esos comportamientos sociales”. Esa *usurpación* que llevan a cabo las **drogas** “hace que sea muy fácil que se desvíe la atención hacia ellas”, concluye el científico.

Mecanismos que llevan al abuso de **drogas**

Cada droga, en función de su naturaleza química actúa en un lugar diferente del sistema de recompensa en el cerebro. “**Cada sustancia es distinta no solamente en cuanto la parte del circuito de recompensa, sino la estructura molecular** o diana en la que actúa”, precisa Rodríguez de Fonseca. Por ejemplo, los receptores de nicotina están situados en las neuronas esenciales del sistema de recompensa y la nicotina es un activador directo de este sistema. Por eso se afirma que el **tabaco** es tan adictivo: porque la nicotina puede activar la señal de recompensa directamente. En cambio, el **alcohol**, el **cannabis** o los opiáceos (morfina, **heroína**) lo hacen indirectamente. Otras **drogas** capaces de ejercer esta activación directa son la **cocaína** y la metanfetamina.

Por lo tanto, la nicotina y la **cocaína** tienen inicialmente una acción más rápida en lo que se refiere a su capacidad de generar comportamientos de búsqueda y consumo descontrolados. Pero eso no implica que sean peores. De hecho, las **drogas** que no actúan tan velozmente en un principio, a la postre generan otros mecanismos de **adicción** incluso más potentes. “Hay que tener en cuenta un segundo factor importante”, expone el experto. “El organismo, cuando comienza a desarrollar la búsqueda compulsiva de estas sustancias que producen el refuerzo positivo, **pone en marcha unos mecanismos de contrarrespuesta o antirrecompensa para devolvernos a la normalidad**”. Lo que sucede es que no podemos estar permanentemente ansiosos y anhelantes de conseguir un refuerzo. “No podemos tener hambre continuamente porque, si comemos, nos saciamos”, indica. “Ese sistema de antirrecompensa se desarrolla y magnifica durante el consumo crónico y genera un estado afectivo muy negativo con el que, cuando no tienes acceso a la droga, te sientes fatal”

Al final, al efecto de placer que se obtiene con el consumo en el inicio se contrapone un efecto de irritabilidad por no poder consumir, que se desarrolla posteriormente y se denomina refuerzo negativo. “**El problema del refuerzo negativo es que crece exponencialmente con el tiempo**”, subraya el portavoz de Socidrogalcohol. Es lo que sucede con las **drogas** que actúan indirectamente y, además, tienen una cierta naturaleza depresora, como los opiáceos y el **alcohol**. “Por eso, cuando queremos discernir qué droga es más potente para generar **adicción**, hay que tener en cuenta diversos factores: la diana molecular en el cerebro, el momento (inicio o consumo crónico), etc.”.

Nuevas **drogas**: mucho más potentes

El conocimiento de cómo y dónde actúan las **drogas** ha servido para desarrollar tratamientos para frenar la **adicción**, pero también para crear **nuevas sustancias psicoactivas** cada vez más potentes. “Si le damos un valor de 1 a la potencia de la **heroína**, resulta que, cuando llega el **fentanilo**, tiene 100 veces más potencia. Pero es que **hay derivados del fentanilo, como el carfentanilo, que son 10.000 veces más potentes que la morfina**”. Las consecuencias son devastadoras: menores cantidades de estas nuevas sustancias ejercen efectos más grandes y letales.

Esta tendencia va más allá del **fentanilo** y otros opiáceos y “se ha extendido a prácticamente todas las **drogas**”, según Rodríguez de Fonseca. Ya hay cannabinoides sintéticos más potentes que el THC del **cannabis** y **psicoestimulantes mucho más fuertes que la cocaína o la metanfetamina, como por ejemplo la mefedrona o la metilendioxipirovalerona (MDPV)**, denominada *droga caníbal*. También se han generado análogos mucho más potentes a partir de los alucinógenos clásicos (LSD, psilocibina). “Incluso para los medicamentos que generan **adicción**, como son las benzodiazepinas, ahora hay un mercado ilegal en Europa que vende unas versiones mucho más potentes que, además, pueden producir mortalidad”.

En conclusión, “cada droga tiene su momento y su manera de apoderarse del individuo. Pero el patrón final de quien promueve su consumo y su venta ilegal o legal es conseguir una clientela fija que ya no puede vivir sin la droga”.

¿Hay **drogas** no adictivas?

En términos generales, se puede decir que los alucinógenos no son adictivos, pero esta afirmación requiere alguna matización. **El LSD y la psilocibina, entre otros, distorsionan la percepción de la realidad y no actúan sobre el sistema de recompensa**, por lo que no generan **adicción**, “pero las llamamos **drogas** de abuso porque pueden afectar a la salud mental y, además, el consumo de estos alucinógenos casi siempre va parejo con el consumo de **alcohol** y de otro tipo de sustancias”, resalta el experto.

Por otra parte, **hay otras drogas que producen una sensación pseudoalucinatoria** -de distorsión de la realidad y magnificación de los sentidos- y generan **adicción** al activar el sistema de recompensa. Es el caso del éxtasis (MDMA) y muchas otras anfetaminas.