

adictivo.

" Una persona se puede volver adicta cuando el consumo altera varias áreas de la vida, cuando pierdes el control, cuando alteras valores importantes para ti, generas una tolerancia y cada vez debes consumir más para lograr el efecto deseado ; y esto es más en el largo plazo. No es tan habitual. Sí hay población joven que ya desarrolla cuadros adictivos casi en los inicios, pero lo normal es un uso y a veces un abuso, pero esto no quiere decir que tengas dependencia o **adicción** sobre una sustancia, o bien a las tecnologías o al juego", remarca.

Sobre como sospechar esa **adicción** insiste Molina en que **debe verse en conjunto, y no valorar cuestiones aisladas** , como que nuestro hijo tenga los ojos rojos, posible indicador de consumo de **cannabis**, pero también que tenga alergia o haya llorado porque le ha dejado su pareja.

" Sí hay indicadores que sumados pueden hacernos sospechar, cambios en grupos de iguales, cambios en las relaciones, solicitar más dinero sin ninguna justificación aparente, alteración en sueño o alimentación , no querer ir al médico porque le pueden pillar, más suspensos o ausencias en el cole. Pero **sobre todo observar el tema económico** , pero también elementos necesarios para el consumo, como papelinas para el **cannabis** o turulos para esnifar **cocaína**, por ejemplo. Puede haber un compendio de cosas que pueden hacer sospechar de que hay algún problema adictivo", detalla este miembro del COP.

LAS **DROGAS**, ESPECIALMENTE PELIGROSAS EN LOS MENORES

Aprovechamos esta entrevista para preguntar a José Antonio Molina por qué son especialmente peligrosas las **drogas** en los jóvenes, a lo que contesta que, sobre todo, porque **los adolescentes viven el presente y les cuesta ver las posibles consecuencias que puedan derivarse del consumo.**

" Las sustancias te producen un enganche. Si en edad adulta cuesta darse cuenta de esto, cuando eres joven es más complicado . Tú, ¿cómo te vas a enganchar a esto? Vives más el presente, ni contemplas las consecuencias negativas que te pueda generar. Incluso el consumo de **drogas** puede tener repercusiones en el desarrollo del cerebro, aún en formación en esta etapa de la vida", remarca el profesor de la UCM y doctor en Psicología.

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS **ADICCIONES** EN ADOLESCENTES

Con todo ello, pedimos a este psicólogo sanitario, con más de 25 años de experiencia clínica, que nos aporte una serie de **consejos para evitar que nuestros hijos desarrollen adicciones:**

1. Ser un buen modelo."Es muy difícil tratar de transmitir algo haciendo lo contrario en cualquier cuestión, sea tecnología, o por ejemplo el consumo de **alcohol**. Ser un buen modelo de actuación frente a nuestros hijos es siempre necesario", remarca.

2. Establecer comunicación sobre ello poco a poco, en el día a día, no de repente' vamos a hablar sobre este tema', porque esto puede generar reactividad en los adolescentes. "Simplemente, 'mira, cariño, hoy he visto que el **tabaco** produce estas cosas, qué opinas sobre ello; he visto que ha aumentado el consumo de **alcohol**, ¿consideras que puede generar alguna cosa? Lo tenemos que

hacer de forma longitudinal, siempre, ir hablando en función de sus años. No le hablarás con 7 años de la **cocaína**, es una cuestión que no comprende, pero sí se le hablas de hábitos saludables y aquí estamos sembrando para el futuro", agrega.

3. Comunicar desde pequeños sobre diferentes cosas nos facilitará una mejor comunicación a futuro."Si siembras tienes más probabilidad de que recojas. También en la educación, que es que tenerla presente y hablar las cosas previamente. Hablarles de nuestras preocupaciones también ayuda porque normalizas, lo haces más fácil", asegura José Antonio Molina.

En último lugar, y cuando ya detectamos un cuadro adictivo, considera este miembro del COP que lo fundamental es **acudir a un profesional** del campo, porque se necesita un trabajo multidisciplinar, donde se trabaje también con los padres para generar en el menor una conciencia del problema, negociar ciertos cambios, entre otros aspectos.