

# Las Adicciones: Definición, Características y Tipos

Apuntes estructurados sobre el fenómeno de las adicciones

## Definición y Características de las Adicciones

La adicción se define como una **conducta destructiva de carácter obsesivo y compulsivo** cuyo objetivo es evadir el dolor emocional. Toda adicción surge a partir de un **vacío existencial** o una **carencia afectiva** que la persona intenta llenar mediante el consumo de una sustancia, la realización de una actividad o el uso de un objeto.

En sus inicios, la adicción se interpretaba desde una perspectiva moral. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera desde hace más de cuarenta años como una **enfermedad crónica** multifactorial, en la que intervienen factores genéticos, psicosociales y ambientales.

## Rasgos de la Personalidad Adictiva

Las personas con personalidad adictiva suelen mostrar dificultad para afrontar problemas, inmadurez emocional y un sistema de creencias disfuncional. Entre los principales rasgos destacan:

- **Incapacidad para enfrentar las cosas que pasan.**
- **Inmadurez** más allá de la edad cronológica.
- **Sistema de creencias disfuncional** en lo emocional, familiar, social y espiritual.
- **Baja autoestima**, que se oculta tras el perfeccionismo y la búsqueda de aprobación externa.
- **Incapacidad para tolerar la frustración**, lo que genera evasión.
- **Pensamiento mágico omnipotente**, en busca de soluciones rápidas y creyendo controlar la adicción.
- **Sentimientos de miedo, vergüenza e inseguridad** no resueltos, ocultos tras una "máscara".
- **Inmediatez**: vivir en el "ahora y ya", sin planificación ni tolerancia a la espera.

- **Falta de ajuste a la realidad:** predominio del principio del placer sobre el principio de realidad.
- **Negación y autoengaño:** negación de la adicción y sus consecuencias, memoria eufórica del placer.
- **Cosificación del otro:** tratar a las personas como medios para satisfacer la adicción.
- **Aburrimiento:** incapacidad de estar bien consigo mismo, búsqueda constante de estímulos externos.

## Elementos que Diferencian una Adicción de un Hábito

Una adicción se distingue de un hábito por cuatro elementos interrelacionados:

1. **Compulsión:** la persona no puede abandonar la conducta pese a sus consecuencias negativas.
2. **Obsesión:** la mente queda atrapada en la conducta adictiva, generando placer momentáneo pero deteriorando vínculos y conducta social.
3. **Falta de control:** la persona cree controlar su adicción, pero es ésta la que le domina.
4. **Negación:** se niega la adicción y sus efectos para evitar enfrentar el problema, ayudado por la "memoria eufórica".

## El Ciclo Adictivo

El ciclo de la adicción comienza con un **vacío emocional** o conflicto no resuelto. Para silenciar la voz interna que señala debilidades, la persona busca un "bastón emocional" en sustancias, actividades o personas. Cuando el placer se convierte en compulsión y la necesidad de repetir la conducta es imperiosa para hacer la vida soportable, surge la adicción, que no puede controlarse solo con fuerza de voluntad.

La adicción genera un círculo vicioso: el consumo produce más problemas, lo que refuerza la necesidad de consumir para escapar del malestar. Así, la adicción "fagocita" al adicto.

## Resiliencia y Vulnerabilidad

La **resiliencia** es la capacidad de mantenerse firme ante las adversidades, con perseverancia y actitud positiva para superarlas. Cuanto mayor es la resiliencia, menor es la vulnerabilidad a las adicciones.

## Adicciones Múltiples y Sustitución

Es raro que una persona tenga una sola adicción; las formas "puras" son teóricas. Es frecuente que un adicto al sexo abuse de alcohol y drogas, o que un adicto a las compras trabaje compulsivamente. Si se corta una adicción sin un abordaje terapéutico profundo, suele aparecer otra. La recuperación exige un cambio profundo de actitud y estilo de vida.

## El Alfiler y el Imán

La adicción ejerce una atracción irresistible, comparable a la de un imán sobre un alfiler, que neutraliza la fuerza de voluntad. El adicto, aunque lúcido en otros aspectos, es incapaz de discernir sobre su adicción, justificándola y negándola. La adicción limita la libertad de elección y puede llevar a la destrucción física o mental. La solución pasa por encontrar un "imán más fuerte", es decir, un propósito vital que dé sentido a la vida.

## Creencias Adictivas Específicas

El pensamiento adictivo se basa en distorsiones cognitivas que generan creencias falsas:

- **Sentimiento de exclusión:** creer que se está solo y que a nadie le importan los problemas ajenos.
- **Juzgar y defenderse:** usar experiencias pasadas para juzgar a otros y aumentar el aislamiento.
- **Perfeccionismo:** creer que el propio criterio es el único válido, temiendo la realidad y los errores.
- **Preocupación constante por pasado y futuro:** el pasado evoca errores o pérdidas, el futuro es incierto, lo que impide vivir el presente.
- **"Si el pasado está vivo, la culpa no acabará":** la culpa paraliza y dificulta el cambio.
- **"Los errores deben pagarse, no corregirse":** impide el amor y el bienestar.

- **"El miedo no se discute, porque es real"**: se crean miedos que asfixian al individuo.
- **La trampa del subjuntivo o condicional**: atribuir la conducta a factores externos, evadiendo la responsabilidad personal.
- **"Sin competencia no hay éxito posible"**: la autoestima depende de la comparación y la victoria sobre otros.
- **"La felicidad está en el extranjero" (Fuga geográfica)**: creer que el cambio de lugar traerá felicidad, sin abordar el vacío interior.
- **Cumplir con el deseo del otro**: complacer para lograr aprobación, perdiendo la identidad (codependencia).
- **Dirigir la vida ajena**: deseo compulsivo de controlar a los demás, viéndolos como extensiones de uno mismo.

## Emociones y Adicción

La cultura actual no enseña a aceptar el dolor, promoviendo la anestesia emocional. El criterio de vida basado en el placer genera insatisfacción. Perder la capacidad de sufrir reduce también la capacidad de sentir placer. La salud mental requiere experimentar todos los sentimientos, placenteros y displacenteros, para poder madurar y crecer.

## Entorno Adictivo: Familia y Sociedad

### La Familia Adictiva

La familia es el primer socializador y protección contra las adicciones, pero las dinámicas familiares han cambiado. Muchos padres confunden amor con ausencia de límites, generando:

- **Carencia de límites**: los adictos suelen carecer de límites, no de afecto. Los límites son esenciales para la protección y el desarrollo de los hijos.
- **Razones para no poner límites**: miedo al rechazo, ser anticuados, comodidad o desconocimiento.
- **Atmósfera familiar**: el maltrato, la ira o el malestar son factores de riesgo mayores que la separación de los padres.
- **Padre ausente**: la ausencia de un modelo apropiado genera vacío y desorientación.

- **Hijos como "objeto" de adicción:** algunos padres satisfacen sus necesidades a través de sus hijos.
- **"Hipnosis familiar":** la mirada de los padres y el entorno construyen la identidad del niño, sobre todo en los primeros diez años de vida.
- **Mensajes tóxicos y dobles mensajes:** dificultan la construcción de una identidad funcional.
- **Preceptos de la familia adictiva:**
  - **"Debes ser perfecto":** genera la necesidad de ser amado por lo que se hace, no por lo que se es.
  - **"Debes atenerte al libreto":** se distribuyen roles para mantener una fachada y negar la realidad.
  - **"Sé generoso":** se busca satisfacer necesidades de los padres, postergando las propias.
  - **"Esconde tus sentimientos":** se reprime la expresión emocional, desalentando espontaneidad y creatividad.
- **Rasgos de la familia adictiva:** falta de comunicación auténtica, ausencia de límites, clima de violencia latente, negación de problemas íntimos, falta de alegría, experiencias traumáticas (adicción de padres, abusos).

## La Adolescencia: Una Etapa Crítica

La adolescencia es un "caldo de cultivo" para las drogas, ya que los jóvenes buscan su identidad y pertenencia al grupo.

- **Devaluación de los padres:** el adolescente devalúa la imagen idealizada de los padres para establecer una relación madura.
- **Rebeldía y exclusión:** búsqueda de libertad y sensación de marginación.
- **Adicción como diferenciación:** el adicto intenta diferenciarse de los padres, pero se mantiene unido a ellos por lazos fuertes.
- **Negación familiar:** la familia niega la adicción del hijo por miedo o para no enfrentar problemas previos.
- **Necesidades de los hijos:** estructuras firmes, sentido de pertenencia, valoración, autoestima, reglas claras y límites precisos.
- **Padres ausentes emocionalmente:** la indiferencia o imposición de conductas profundiza el alejamiento.

## La Sociedad Adictiva

El entorno social actual fomenta las adicciones a través de:

- **Hedonismo y consumismo:** el placer y la obtención de bienes materiales son el criterio de valor.
- **Inmediatez:** ausencia de idea de proceso o espera, todo se busca "ahora y ya".
- **Crisis de valores:** desaparición de principios éticos, aumento del individualismo y competencia.
- **Tecnificación y relaciones virtuales:** alejamiento de las relaciones personales, reemplazadas por soportes virtuales.
- **Poder de la imagen y la publicidad:** obsesión por la apariencia y el éxito, creación de necesidades falsas.
- **"Ser es tener":** el valor de la persona reside en lo que posee.

## Tipos de Adicciones

Las adicciones pueden ser a **sustancias** (drogas legales e ilegales) o a **conductas/comportamientos**. Las adicciones conductuales comparten el hecho de que actividades nutritivas se vuelven tóxicas al realizarse compulsivamente.

### Adicciones Conductuales

Estas adicciones comparten la presencia de un vacío interior, la falsa creencia de que solo pueden ser llenadas por una actividad, la negación del problema, la compulsión y falta de control. A menudo son socialmente aceptadas o exaltadas. Entre ellas destacan:

1. **Tecnoadicciones (Internet, Redes Sociales, Videojuegos, Celulares, TV)**
2. **Internet y Redes Sociales:** abuso de tecnología, falsa ilusión de intimidad, aumento de soledad y exclusión.
3. **Videojuegos:** interacción con la pantalla, violencia como elemento primordial, pérdida de noción del tiempo.
4. **Celulares:** compulsión por estar comunicados, aparición de la **nomofobia**.
5. **Televisión:** fomenta la pasividad, afecta la independencia, comunicación y creatividad, puede generar síndrome desmotivacional.
6. **Adicción al Trabajo (Workaholic)**

7. El trabajo se utiliza para ejercer control y buscar reconocimiento, dedicando todo el tiempo y pensamientos a él.
8. **Miedos comunes:** perder el control, miedo a la intimidad, al fracaso, a la inactividad, fantasías persecutorias.
9. **Rasgos de personalidad:** perfeccionismo, tesón, perseverancia, tenacidad, fuerza de voluntad, narcisismo.
10. **Adicción al Juego (Ludopatía)**
11. Impulso incontrolable de jugar, que destruye la vida del adicto.
12. **Características:** ansiedad, baja autoestima, autoengaño, pensamiento mágico, inmadurez emocional, irritabilidad, falta de responsabilidad, mentira.
13. **Aislamiento:** los ludópatas suelen ser solitarios.
14. **Impacto en la pareja:** eligen parejas funcionales que los secunden, deteriorando la relación.
15. **Adicción al Deporte**
16. Práctica compulsiva de actividad física, priorizándola sobre la salud.
17. **Características:** ritualismo, elusión de controles médicos, búsqueda de complicidad.
18. **Fantasía de omnipotencia:** creencia de que el cuerpo es ilimitado, riesgo de dopaje.
19. **Adicción al Amor (Codependencia)**
20. Vínculo sofocante donde una persona depende casi por completo de otra.
21. **Codependencia:** inmadurez por trauma infantil, baja autoestima, dificultad para establecer límites, miedo al rechazo.
22. **Adicto a la evitación:** persona atraída por el codependiente, prioriza otras actividades.
23. **Amor sano:** relación basada en aceptación y elección mutua, sin maltrato ni opresión.
24. **Adicción al Sexo**
25. La conducta sexual busca disminuir el malestar, se vive en secreto y con culpa.

26. **Consecuencias:** físicas (ETS), psicológicas (culpa, vergüenza, baja autoestima, soledad) y sociales (pérdida de empleo).
27. **Parafilias:** placer no surge del encuentro sexual, sino de una actividad o cosa anexa (sadismo, masoquismo).
28. **Evasión:** el sexo funciona como medicación antidepresiva, evitando la intimidad.
29. **Adicción a la Comida (Obesidad, Bulimia, Anorexia)**
30. La comida se asocia al bienestar y al amor, se aprende a usarla para consolar el dolor emocional.
31. **Causas:** el problema radica en *por qué* se come, no en *qué* se come.
32. **Comedores compulsivos:** atracones, comer a escondidas, variaciones de peso, rechazo hacia sí mismos y depresión.
33. **Bulimia y Anorexia:** trastornos psiquiátricos con alta mortalidad, especialmente en mujeres adolescentes.
34. **Estrés y alimentación:** el estrés favorece la alimentación compulsiva y las adicciones.

## Adicciones a Sustancias

Las drogas se clasifican según sus efectos (estimulantes, depresoras, alucinógenas), su procedencia (naturales, sintéticas, industriales) y su estatus legal (legales, ilegales).

### Drogas Legales

1. **Tabaco**
2. **Principio activo:** nicotina, genera tolerancia y dependencia física y psicológica.
3. **Efectos:** disminuye oxígeno, paraliza respiración, reduce fertilidad, úlceras, daña vasos sanguíneos, afecta crecimiento fetal, disminuye libido.
4. **Riesgos:** amputaciones, afecciones bronquiales, cánceres, problemas cardíacos.
5. **Cambio social:** antes valorado, ahora el fumador es visto como "paria" o "enfermo".
6. **Alcohol**
7. Una de las drogas más peligrosas por sus efectos en la salud, la desintegración familiar y el coste social.

8. **Clasificación:** depresor, aunque produce euforia inicial.
9. **Efectos:** disminuye juicio, atención, reflexión, puede llevar a pérdida de conciencia.
10. **Tolerancia y dependencia:** aumenta el consumo y dependencia física, síntomas de abstinencia intolerables.
11. **Impacto social:** fomentado como muestra de hospitalidad, su abuso genera vergüenza y dolor.
12. **Consecuencias:** accidentes, descuido laboral, debacle económica, daños sociales, psicológicos y físicos.
13. **En adolescentes:** incidentes de ebriedad, dificultades académicas, mal humor, agresividad, conductas antisociales.
14. **Efectos devastadores:** cirrosis, daño cerebral, cardiovasculares, cáncer, pancreatitis, neuritis periférica, síndrome amnésico de Korsakoff, delirium tremens.
15. **Psicofármacos**
16. **Anfetaminas:** estimulantes, eliminan sueño y cansancio, usadas sin prescripción.
17. **Efectos:** pérdida de apetito, insomnio, problemas cardíacos, temblores, presión alta, lesiones cerebrales.
18. **Ansiolíticos:** medicamentos para la ansiedad patológica, abuso produce aumento de ansiedad, insomnio, palpitaciones, temblores, vértigo, incoordinación, debilidad muscular, conducta hostil, dependencia.
19. **Café, Colas y Energizantes**
20. **Café:** en exceso, taquicardia, insomnio, irritabilidad, hipertensión, úlceras, dependencia.
21. **Colas:** fomentan sobrepeso, problemas dentales y óseos, alto contenido de azúcar y cafeína.
22. **Energizantes:** populares entre jóvenes, su abuso altera el ritmo cardíaco, presión arterial, sueño y provoca problemas gastrointestinales.

## Drogas Ilegales

1. **Marihuana**
2. Obtenida de *Cannabis sativa*, se fuma o consume en infusiones.
3. **Principio activo:** THC.

4. **Efectos:** relajación, euforia, taquicardia, distorsiones perceptivas, alucinaciones, apatía.
5. **Tolerancia:** induce a experimentar con otras drogas.
6. **Riesgos:** problemas cardíacos, sexuales, embarazo, memoria, concentración, angustia, paranoia, daño cerebral.
7. **Síndrome de desmotivación:** falta de interés por actividades, solo fumar y dormir.
8. **Dependencia:** principalmente psicológica, puede haber síndrome de abstinencia físico en usuarios crónicos.
9. **Debate sobre legalización:** no ha erradicado el mercado negro, riesgo para la salud pública.
10. **Cocaína y Pasta Base de Cocaína**
11. **Origen:** usada por aborígenes sudamericanos.
12. **Clorhidrato de cocaína:** polvo blanco inhalado, con químicos tóxicos.
13. **Efectos:** excitación, sensación de fortaleza física y sexual, dependencia rápida.
14. **Pasta base de cocaína:** elaborada con residuos y químicos tóxicos, se fuma.
15. **Efectos:** euforia breve, seguida de disforia y *craving*, dependencia instantánea.
16. **Etapas:** euforia, disforia, alucinosis, psicosis.
17. **Síntomas físicos:** ardor en ojos, sequedad, palpitaciones, temblores, dolor de cabeza, mareos, convulsiones, desnutrición, afecciones cardíacas y hepáticas, muerte por intoxicación.
18. **Consecuencias psíquicas:** pérdida de motivaciones, depresión, aislamiento, abandono personal, pérdida de memoria y concentración, agresividad, paranoia, tendencia al suicidio.
19. **Alucinógenos (LSD, Hongos, Peyote)**
20. **LSD:** produce distorsiones perceptuales, delirios, alucinaciones y estados de confusión.
21. **Efectos:** aumento de sensibilidad, exaltación del humor, disociación, relajación.

22. **Riesgos:** taquicardia, hormigueo, debilidad, pérdida de peso, depresión, ansiedad, delirios persecutorios, locura, efectos residuales.
23. **Opiáceos (Codeína, Opio, Morfina, Heroína, Metadona)**
24. Derivados de la amapola, usados médicamente para suprimir el dolor.
25. **Efectos:** euforia, ensoñación, éxtasis breve.
26. **Síndrome de abstinencia:** cuadro seudogripal que se intensifica.
27. **Efectos físicos:** epidermis roja, pupilas contraídas, náuseas, decaimiento respiratorio, pérdida de reflejos, hipotensión, convulsiones, riesgo de muerte.
28. **Efectos psicológicos:** euforia, energía, placer, seguidos de angustia, depresión y abatimiento.
29. **Drogas de Diseño (Éxtasis, Metanfetaminas, Cristal)**
30. **Éxtasis (MDMA):** mezcla de ingredientes naturales y químicos, genera experiencias emocionales intensas y relaciones afectivas ficticias.
31. **Riesgos:** pérdida de apetito y sueño, temblores, deshidratación, conducta paranoide, hemorragias, lesiones cerebrales, fallo cardíaco, esquizofrenia.
32. **Depresión post-consumo:** puede llevar al suicidio.
33. **"Malos viajes":** destapan dolores ocultos, recuerdos tristes y culpas, llevando a actitudes autodestructivas.

## Resumen

El documento describe los principales tipos de drogas, destacando los opiáceos y las drogas de diseño. Explica sus usos médicos y recreativos, así como los efectos físicos y psicológicos asociados, que van desde la euforia y el placer hasta graves riesgos para la salud como depresión, convulsiones, esquizofrenia y riesgo de muerte. Además, señala los síntomas del síndrome de abstinencia y las consecuencias negativas tras el consumo, como la depresión post-consumo que puede derivar en suicidio.