



Asociación Batiye



DIPUTACIÓN  
DE BADAJOZ

# Prevención y abordaje de adicciones en menores y adolescentes

## GUÍA PARA FAMILIAS



# PRESENTACIÓN

Esta guía es un recurso diseñado para apoyar a las familias en la identificación temprana de señales de consumo de sustancias y en la prevención de estas conductas en menores y adolescentes a su cargo. Esta herramienta práctica ofrece información clara y accesible sobre los cambios físicos, emocionales y de comportamiento que podrían indicar un problema, así como estrategias para abordarlo desde el hogar.

Con un enfoque preventivo, la guía incluye orientaciones sobre cómo fomentar el diálogo abierto, establecer límites saludables y buscar apoyo profesional cuando sea necesario. Además, aborda las motivaciones más comunes que llevan al consumo y desmonta mitos como el "yo controlo" o "por un día no pasa nada".

Hablamos de adicciones en general y no de drogas en particular. ¿Por qué? Porque las adicciones son un fenómeno psicológico muy complejo que va mucho más allá de las sustancias que consumimos. Por ejemplo, podemos desarrollar una adicción a pornografía o a los dispositivos móviles, por mencionar sólo dos realidades muy preocupantes cuyas cifras no paran de crecer mientras pensamos que el único que tiene un problema es el hijo de mi amiga porque fuma porros. Hay muchos tipos de adicciones y todas, absolutamente todas, merecen nuestro apoyo y nuestra atención.

Este recurso forma parte de un proyecto Asociación Batiye, cofinanciado por la Diputación de Badajoz, que se centra en la prevención y tratamiento de las adicciones en menores y adolescentes en varios municipios de nuestra comunidad. La prevención y la detección temprana son fundamentales para evitar consecuencias graves y construir un entorno familiar más saludable y seguro. Ya lo dice el refranero: "Más vale prevenir que curar".

La mejor forma de prevención es la información. Si sabemos qué, cómo y por qué ocurre, estaremos más cerca de poder solucionarlo.

## INDICADORES GENERALES

### **Cambios físicos o de salud:**

- Alteraciones en el apetito (comen mucho menos o más de lo habitual).
- Pérdida de peso rápida e inexplicable.
- Irritación o enrojecimiento en la nariz.
- Cambios visibles en los ojos (ojos rojos, pupilas dilatadas o contraídas).
- Piel más pálida de lo habitual o falta de expresión facial.
- Descuidan su higiene personal y aspecto general.
- Sueño excesivo durante el día o señales de agotamiento constante (bostezos frecuentes).
- Dificultad para concentrarse en tareas o conversaciones.
- Dificultades para dormir o cambios en los horarios de sueño.
- Temblor en las manos o movimientos nerviosos.
- Problemas digestivos frecuentes (náuseas, vómitos o diarreas).
- Sensación persistente de cansancio o falta de energía.

### **Cambios en la actitud y el comportamiento:**

- Desinterés por las reglas familiares o críticas constantes hacia ellas.
- Muestran más insolencia o rechazo hacia las personas de su entorno cercano.
- Se aíslan de la familia y prefieren estar con amistades nuevas, evitando las antiguas.
- No quieren hablar sobre con quién están o qué hacen fuera de casa.
- Comienzan a desconfiar de todo, mostrando actitudes sospechosas o paranoicas.
- Abandonan valores importantes para ellos anteriormente.
- Parecen emocionalmente más distantes, menos afectuosos o fríos.
- Actúan con egoísmo y buscan satisfacer solo sus necesidades.
- Mienten de manera constante, incluso en cosas pequeñas.
- Cambios de humor drásticos: pasan de estar irritables a deprimidos en poco tiempo.
- Usan chantajes emocionales para obtener lo que desean.
- Explotan económicamente o emocionalmente a los miembros de la familia.

# LAS DROGAS Y SU IMPACTO

## ¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias químicas que, al ingresar al cuerpo por cualquier vía (oral, inhalación, inyección, contacto dérmico, etc.), alteran el funcionamiento normal del sistema nervioso central (SNC). Estas sustancias pueden generar efectos temporales o permanentes en el cerebro y en el organismo, y su consumo puede tener graves consecuencias para la salud física, mental y emocional de las personas.

Las drogas se clasifican según los efectos que producen en el organismo:

- **Estimular:** Incrementan la actividad del cerebro, generando una sensación de euforia, alerta o energía excesiva. Ejemplos de estas sustancias incluyen la cocaína, las anfetaminas y algunos tipos de drogas de diseño. Aunque inicialmente producen una sensación de bienestar, su uso prolongado puede causar trastornos graves como ansiedad, insomnio y daños neurológicos.
- **Deprimir:** Disminuyen la actividad cerebral, provocando efectos sedantes o relajantes. Ejemplos comunes son el alcohol, los tranquilizantes y algunos opioides. Su uso excesivo puede generar dependencia, alteraciones en la memoria, problemas respiratorios y, en casos extremos, sobredosis.
- **Alterar:** Modifican la percepción, las emociones y el comportamiento, llevando al usuario a experimentar alucinaciones o cambios en la percepción del tiempo y el espacio. Sustancias como el cannabis, los alucinógenos y algunos hongos psicotrópicos pertenecen a esta categoría. Aunque algunos consideran que estos efectos son inofensivos, su consumo puede desencadenar episodios de paranoia, trastornos mentales o accidentes por pérdida de la noción de la realidad.

Todas las drogas tienen en común la capacidad de generar dependencia, ya sea física (necesidad del cuerpo de consumir la sustancia) o psicológica (ansiedad o necesidad emocional de consumirla). Además, su uso continuado puede causar daños irreversibles en la salud y alterar significativamente el comportamiento del individuo, afectando también a su entorno familiar, social y laboral.

## ¿Existen drogas "duras" y "blandas"?

No. Todas las drogas pueden ser perjudiciales y conllevar riesgos para la salud y el bienestar. La distinción entre "duras" y "blandas" es una percepción social que no refleja la realidad de sus efectos. Incluso sustancias consideradas "blandas", como el cannabis o ciertos medicamentos, pueden tener efectos insidiosos, causando daños lentos pero significativos en la salud física y mental del consumidor. Por ejemplo, el consumo habitual de cannabis puede afectar la memoria, la concentración y la motivación, además de incrementar el riesgo de desarrollar trastornos mentales como ansiedad, depresión o psicosis en personas vulnerables. Del mismo modo, el uso indebido de medicamentos como tranquilizantes o analgésicos puede llevar a la dependencia, provocar daños hepáticos o renales, y generar graves efectos secundarios si se combinan con otras sustancias.

La diferencia entre unas y otras radica en factores como:

- La rapidez con la que afectan el organismo: Algunas drogas, como la cocaína o las anfetaminas, producen efectos inmediatos y evidentes, como euforia o energía extrema. Otras, como el cannabis o ciertos medicamentos, generan daños más lentamente, aunque estos pueden ser igual de graves, afectando la memoria, el sistema respiratorio o la salud mental con el tiempo.
- El potencial de dependencia: Todas las drogas pueden causar adicción, pero algunas, como los opioides o la metanfetamina, generan hábito de forma más rápida debido a sus efectos intensos o síntomas de abstinencia severos. En cambio, sustancias como los tranquilizantes o el tabaco también crean dependencia, aunque de manera más progresiva y menos perceptible al inicio.

Ambos factores muestran que, independientemente de su categoría, las drogas tienen el potencial de causar daños significativos en la salud y en el entorno del consumidor.

Por lo tanto, clasificar las drogas como "duras" o "blandas" es una simplificación que oculta los riesgos reales asociados a cada sustancia. Todas las drogas, sin importar su percepción social o legal, tienen el potencial de afectar gravemente la salud física y mental, generar dependencia y alterar la vida del consumidor y su entorno. La prevención y la educación son fundamentales para comprender estos riesgos y evitar el inicio del consumo.

# **LAS ADICCIONES SIN SUSTANCIAS**

Las adicciones sin sustancia, o adicciones comportamentales, son patrones compulsivos de comportamiento que generan una dependencia emocional o psicológica, similar a la provocada por las drogas, pero sin involucrar sustancias químicas. Estas adicciones se caracterizan por la pérdida de control sobre actividades como el juego, el uso excesivo de redes sociales, los videojuegos o las compras compulsivas, incluso cuando estas actividades provocan consecuencias negativas en la vida personal, social o profesional.

## **Factores que contribuyen a su desarrollo**

El desarrollo de estas adicciones puede deberse a varios factores, entre ellos:

1. Factores psicológicos: Las personas que experimentan ansiedad, depresión o estrés crónico a menudo recurren a estas actividades como una forma de escape emocional. La gratificación inmediata que proporcionan estas conductas actúa como un alivio temporal, pero a largo plazo solo refuerzan el ciclo adictivo sin abordar los problemas subyacentes.
2. Factores sociales: Vivimos en una sociedad que normaliza el uso excesivo de tecnologías como las redes sociales y los videojuegos. La constante exposición a estos comportamientos, que a menudo se presentan como aceptables o incluso valorados, puede dificultar el reconocimiento de los riesgos que conlleva su abuso. Esta normalización contribuye al desarrollo de patrones adictivos, especialmente entre los jóvenes.
3. Factores biológicos: El cerebro humano tiene un sistema de recompensa que se activa durante actividades placenteras, liberando dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer. Este sistema de recompensa puede verse alterado en personas con adicciones sin sustancia, lo que refuerza el comportamiento adictivo y lo convierte en un ciclo difícil de romper.

## **La importancia de abordarlas**

Aunque las adicciones sin sustancia suelen ser aceptadas socialmente, pueden ser tan peligrosas y complicadas de tratar como las adicciones a las drogas. Sigue siendo fundamental estar alerta ante las señales tempranas y buscar ayuda profesional para solucionarlo lo antes posible.

## **Indicadores de adicciones sin sustancias:**

Una de las señales más comunes de una adicción sin sustancia es la pérdida de control sobre la actividad en cuestión. La persona, aunque consciente de los riesgos y las consecuencias de su comportamiento, se ve incapaz de detenerse. Este patrón se observa, por ejemplo, en el caso de las personas adictas a la tecnología, a las compras compulsivas, a los juegos de azar o a la adicción al trabajo. El deseo de realizar la actividad se vuelve más intenso con el tiempo, desplazando otras actividades y responsabilidades importantes, como el trabajo, los estudios o las relaciones personales.

El abandono de responsabilidades es otra señal clara de una adicción sin sustancia. Las personas afectadas comienzan a priorizar la actividad adictiva por encima de compromisos importantes, como el cuidado de la familia, las tareas laborales o los estudios. Esta priorización puede llevar a una disminución del rendimiento académico o profesional, así como a la pérdida de empleo o relaciones sociales significativas.

El uso de la actividad adictiva como escape emocional también es característico de las adicciones sin sustancia. En lugar de enfrentar y procesar emociones difíciles, como la tristeza, el estrés o la ansiedad, la persona recurre a la actividad para desconectarse temporalmente de estos sentimientos. Este mecanismo de escape puede proporcionar alivio momentáneo, pero a largo plazo solo profundiza el problema subyacente, ya que no aborda las causas emocionales del sufrimiento.

Finalmente, las consecuencias negativas en la salud física, emocional o social son evidentes a medida que la adicción avanza. Las relaciones interpersonales se ven afectadas, ya que la persona tiende a aislarse o a descuidar a aquellos que más le importan. Además, la salud mental sufre, ya que la persona experimenta sentimientos de culpa, ansiedad y depresión al darse cuenta de que su comportamiento se ha vuelto inmanejable.

En resumen, las adicciones sin sustancia son igual de peligrosas que las adicciones a sustancias, ya que pueden afectar gravemente diversos aspectos de la vida de una persona. Reconocer las señales tempranas y buscar ayuda adecuada es fundamental para prevenir consecuencias devastadoras.

# TENDENCIAS DE CONSUMO

## Las nuevas drogas

También conocidas como drogas emergentes, de síntesis, de diseño o recreativas, son sustancias creadas en laboratorios clandestinos con el propósito de generar efectos similares o incluso más intensos que las drogas tradicionales. Estas sustancias se modifican químicamente para eludir los controles legales y las restricciones impuestas por los gobiernos sobre las drogas más conocidas, lo que les permite circular en el mercado negro sin una regulación adecuada. A menudo, estas drogas se venden como productos legales o "seguros", pero en realidad, pueden tener efectos devastadores. Su composición varía constantemente, lo que dificulta la identificación y clasificación de sus riesgos. Esto aumenta considerablemente la posibilidad de sobredosis, intoxicaciones graves y efectos adversos a largo plazo como daños cerebrales, problemas neurológicos y trastornos psicológicos. Además, la falta de información sobre sus efectos, junto con el hecho de que muchas no han sido objeto de investigaciones exhaustivas, hace que su consumo sea especialmente peligroso.

Una de las principales preocupaciones sobre estas drogas es que los usuarios desconocen completamente qué están consumiendo, ya que estas sustancias se comercializan a menudo con nombres atractivos o falsamente seguros. Esto no solo incrementa el riesgo de reacciones adversas, sino que también hace que los tratamientos médicos sean más difíciles, ya que los profesionales de la salud no siempre tienen acceso a información sobre la composición de las nuevas sustancias.

## Datos de consumo por sexo

Los hombres suelen ser más propensos a consumir drogas ilegales como cocaína, cannabis, éxtasis o LSD, en gran parte debido a influencias sociales y culturales que asocian el consumo de estas sustancias con la masculinidad o la búsqueda de experiencias extremas. Por otro lado, las mujeres tienen más probabilidades de consumir sustancias legales como alcohol, tabaco y medicamentos hipnosedantes (tranquilizantes o pastillas para dormir), los cuales se recetan para tratar problemas de ansiedad o insomnio, lo que genera preocupaciones sobre posibles dependencias silenciosas que no siempre se identifican de inmediato.

# MOTIVACIONES EN EL INICIO DE LA ADICCIÓN

## Motivaciones frecuentes para el inicio del consumo de sustancias:

El consumo de sustancias en menores y adolescentes suele tener múltiples motivaciones que responden a factores emocionales, sociales y familiares. Es importante conocerlas para poder prevenir:

1. Curiosidad: Deseo de experimentar algo nuevo o desconocido.
2. Búsqueda de placer (hedonismo): Consumo asociado a la diversión o sensaciones agradables.
3. Presión de grupo: Consumo influenciado por amigos o compañeros para "encajar" o evitar ser excluido.
4. Moda o imitación: Copiar comportamientos de modelos o figuras que admiran (influencers, amigos mayores).
5. Falta de expectativas: Sensación de desmotivación, aburrimiento o inacción.
6. Conflictos familiares: Ambientes inestables o tensos que generan estrés emocional.
7. Problemas de salud mental: Trastornos como depresión, ansiedad, trastornos de personalidad o del desarrollo pueden aumentar la vulnerabilidad.

## Frases comunes al inicio del consumo:

Los adolescentes suelen justificar su consumo minimizando los riesgos o convencidos de tener el control. Algunas frases típicas incluyen:

"¡Yo controlo!", indica la falsa percepción de poder manejar el consumo.

"¡Yo sé hasta dónde puedo llegar!", subestima los riesgos, creyendo que sabrá detenerse antes de que sea peligroso.

"¡Yo lo puedo dejar cuando quiera!", normaliza el consumo al asumir que no hay dependencia.

"¡Por un día no pasa nada!", minimiza el impacto del consumo inicial o esporádico.

**La realidad:**

El consumo "experimental" u ocasional de sustancias puede evolucionar gradualmente hacia la adicción, ya que, al principio, la persona siente que puede controlar la situación. Sin embargo, con el tiempo, el consumo se vuelve más frecuente de lo planeado y se pierde el control sobre la cantidad, ya que la persona necesita consumir más para experimentar los mismos efectos. Esto lleva a una sensación de dependencia física y psicológica, donde la persona se siente incapaz de detenerse, a pesar de los intentos de control, generando un ciclo difícil de romper. La adicción se instala cuando el consumo se vuelve incontrolable y comienza a afectar gravemente la vida diaria, las relaciones y la salud.

## EN LA PRÁCTICA

### **Educación temprana y diálogo abierto**

- Educa: Habla con tus hijos desde edades tempranas sobre los riesgos del consumo de sustancias. Utiliza ejemplos claros y adaptados a su edad para que comprendan las consecuencias.
- Hablemos sin miedo: Fomenta conversaciones abiertas y frecuentes, donde puedan expresar dudas o presiones sin temor a ser juzgados o castigados.

### **Observación activa**

- Observa: Presta atención a señales como cambios en el comportamiento, amistades, rutinas o estado de ánimo. Los pequeños detalles pueden ser indicadores tempranos de un problema.
- Sin conclusiones precipitadas: No saques conclusiones sin hablar primero con calma; evita acusar sin pruebas. La paciencia y la escucha son clave.

### **Modelo positivo y coherente**

- Sé un ejemplo: Refleja con tus acciones los hábitos saludables y valores que quieres transmitir. La coherencia entre lo que dices y haces tiene un impacto directo en tus hijos.
- Promueve alternativas sanas: Anima a tus hijos a involucrarse en actividades deportivas, artísticas o sociales que refuercen su bienestar emocional y físico.

### **Información y conocimiento**

- Conoce: Infórmate sobre las sustancias más comunes, sus efectos en la salud y cómo detectarlas. Una familia informada está mejor preparada para prevenir.
- Comparte lo que sabes: Ofrece información realista y accesible, desmitificando frases como “¡Yo controlo!” o “Por un día no pasa nada.”

### **Actuación y búsqueda de apoyo**

- Actúa a tiempo: Si sospechas consumo, no ignores las señales. Mantén la calma, habla con el menor y contacta con profesionales especializados si es necesario.
- Busca ayuda profesional: Un equipo especializado puede ayudarte a trazar un plan de acción para abordar la situación de manera eficaz.

Para utilizar esta guía de manera adecuada y obtener los mejores resultados, es fundamental empezar por observar con atención cualquier cambio en el comportamiento de la persona, pero hacerlo siempre desde una perspectiva respetuosa y empática. Esto significa evitar emitir juicios apresurados o señalar directamente actitudes que podrían interpretarse como críticas, ya que la meta principal es comprender la situación y no generar resistencia o incomodidad. Una vez que hayas detectado comportamientos inusuales o preocupantes, el siguiente paso es iniciar un diálogo sincero y constructivo. Hablar con la persona debe hacerse sin prejuicios y en un entorno donde se sienta segura para expresarse, ya que esto es crucial para fomentar una comunicación abierta y honesta. Es importante que el mensaje sea claro, pero también que se transmita desde un lugar de comprensión y apoyo, evitando culpabilizar o presionar.

En casos donde los cambios sean persistentes o los comportamientos indiquen señales de alerta, buscar ayuda profesional especializada es una decisión esencial. Contar con una opinión externa y calificada puede marcar una gran diferencia, tanto para la persona afectada como para quienes la rodean.

Además, es vital recordar que la prevención siempre será la mejor herramienta para evitar problemas mayores. Hablar abiertamente sobre temas sensibles e informarse sobre las señales de riesgo puede evitar que pequeños cambios en el comportamiento se conviertan en situaciones más graves. La información y la educación son aliados clave en este proceso. Del mismo modo, la detección temprana resulta crucial, ya que actuar a tiempo puede facilitar enormemente el abordaje del problema y evitar que se agrave. Cuanto antes se identifique la situación y se tomen medidas, mayores serán las probabilidades de éxito en la recuperación o mejora. Por eso, nunca subestimes la importancia de estar alerta, actuar con sensibilidad y buscar apoyo especializado siempre que sea necesario.

