



ADICCIONES

¿A QUÉ LLAMAMOS ADICCIÓN?

Enfermedad física y psicoemocional, caracterizada por la búsqueda y el **uso compulsivo** de sustancias, alguna actividad o relación, a pesar de las consecuencias nocivas.

El uso de sustancias modifica la estructura y funcionamiento cerebral. Estos cambios pueden durar largo tiempo y llevar a conductas de riesgo por parte del sujeto que las consume.

Las drogas pueden ser:

- Drogas
- Alcohol
- Tabaco
- Sexo
- Ludopatía
- Internet

TIPOS DE ADICCIONES

- Ψ Químicas: Consumo compulsivo de sustancias químicas (alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, etc.).
- Ψ Conductuales: Dependencia a la realización de conductas compulsivas que resultan placenteras o gratificantes (sexo, internet, ludopatía).

¿QUÉ HACEN LAS DROGAS EN EL CEREBRO?

Las drogas son sustancias químicas. Cuando una persona pone estas sustancias químicas en su organismo, ya sea fumándolas, inyectándolas, inhalándolas o comiéndolas, ellas interfieren en el sistema de comunicación del cerebro y alteran la manera en que las neuronas envían, reciben y procesan normalmente la información. Debido a su estructura química, distintas drogas actúan en forma diferente. Sabemos que las drogas actúan en el cerebro en al menos dos formas:

- Imitan a los mensajeros químicos naturales del cerebro
- Sobreestiman el "circuito de recompensa" del cerebro

Las drogas interfieren con el procesamiento normal del cerebro y a la larga pueden llevar cambios que afectan su buen funcionamiento. Las drogas afectan tres áreas fundamentales del cerebro:

- El tronco del encéfalo
- El sistema límbico
- La corteza cerebral

Recuerda que:

La corteza prefrontal termina de madurar alrededor de los 21 años, esto interfiere en la toma de decisiones, planeación y autocontrol, entre más temprano sea el inicio del consumo; mayores repercusiones habrá en la estructura del cerebro.



¿Qué pasa en el cerebro de un adicto al ALCOHOL?

- Ψ Alteración de los órganos corporales y cualquier función cerebral, incluyendo el raciocinio, las emociones y el juicio.
- Ψ Alteraciones motrices, dificultad para caminar, lentitud en los tiempo de reacción o habla difusa.
- Ψ Deterioro en el hipocampo.
- Ψ Impulsividad.
- Ψ Desarrollo de trastornos emocionales
- Ψ Limita el desarrollo cerebral en adolescentes
- Ψ Psicosis
- Ψ Síndrome de Wernike-Korsakoff (falta de vitamina B1 encargada de la memoria)

Consecuencias:

- Cambios emocionales
- Lapsos de memoria
- Pérdida de conocimiento
- Impulsividad

Tratamiento:

- ✓ Reconocimiento de la adicción
- ✓ Terapia individual o grupal
- ✓ Tratamientos conductuales

¿CÓMO AFECTA LA NICOTINA AL CEREBRO?

- Ψ Modifica el funcionamiento del cerebro, lo hace de manera muy rápida, solo de 10 a 15 segundos es transportada desde los pulmones hasta sus receptores a través de torrente sanguíneo.
- Ψ El tabaco es la droga que presenta mayor probabilidad de dependencia con tan solo probarla una vez (32%).
- Ψ La adicción al tabaco es debido a la liberación de dopamina (sensación de placer), concretamente en la zona cerebral del estriado ventral.
- Ψ Acelera el proceso de envejecimiento del cerebro
- Ψ Empeora la capacidad de tomar decisiones, resolver problemas o controlar los impulsos.

Tratamiento:

- ✓ Terapia cognitivo – conductual.
- ✓ Cigarro electrónico.
- ✓ Fármacos.
- ✓ Medicina alternativa (acupuntura, hipnosis, etc.)

ADICCIÓN AL SEXO

Es una adicción comportamental no mediada por una sustancia si no por una explosión de neurotransmisores (noradrenalina, oxitocina, dopamina, betaendorfinas, etc), que ocurre en el orgasmo y el sentimiento de poder, plenitud, alucinación amorosa, etc.



Otras dependencias que afectan seriamente a la salud sexual son aquellas que tienen que ver con comportamientos compulsivos, que salen de control o llegan a ser obsesivos:

- Ψ Adicción a la pornografía
- Ψ Pagar por servicios de prostitución
- Ψ Relaciones sexuales cibernéticas o compulsión a las redes y aplicaciones de ligue y contenidos sexuales.

Estos comportamientos distorsionan la vinculación humana, aislando a quienes las practican, y dificultándoles cada vez más el poder tener relaciones sexuales placenteras con otra persona, lo que deriva en mayor soledad y la imposibilidad de encontrar una pareja sexual con quién compartir bienestar y placer mutuo.

Síntomas:

- Estado de ánimo triste
- Irritabilidad
- Insomnio
- Apetito sexual desmedido
- Inquietud
- Ansiedad
- Sentimiento de culpa

Tratamiento:

- ✓ Tratamiento psicoterapéutico y medidas psicoeducativas
- ✓ Terapia de grupo o de autoayuda
- ✓ Terapia cognitivo Conductual
- ✓ Fármacos

LUDOPATÍA

La ludopatía es la adicción patológica a los juegos de azar, es el deseo irrefrenable de seguir apostando a pesar de los estratos que esto causa en tu vida.

Cómo afecta al cerebro:

En un estudio realizado en España, muestra que la función cerebral que tiene un adicto al juego es muy similar a las personas adictas a la cocaína.

- Ψ Las dificultades que presenta un ludópata es en la corteza prefrontal.
 - Tomar malas decisiones, al experimentar emociones negativas como ansiedad o tristeza

Tratamiento:

- ✓ Rehabilitación de los juegos compulsivos.
- ✓ Atacar de raíz los problemas emocionales que llevan a las personas a sentir la necesidad de jugar impulsivamente.
- ✓ Terapia cognitivo-conductual. Busca modificar la conducta y eliminar la necesidad de jugar.



¿QUÉ CAUSA EN EL CEREBRO LA ADICCIÓN A INTERNET?

- Ψ Incapacidad del individuo de controlar su propio uso de la red.
- Ψ Existe una alteración en las fibras de sustancia blanca que conectan regiones cerebrales implicadas en la formación y procesamiento de las emociones, atención y toma de decisiones.
- Ψ La adicción a internet mata nuestra capacidad de concentración y convierte al ser humano en sedentario, perezoso y menos creativo.
- Ψ La adicción a internet se puede asociar al trastorno por déficit de atención.
- Ψ Hay una baja en los circuitos cerebrales relacionados con las habilidades sociales.
- Ψ En los jóvenes con adicción al internet es probable que su cerebro no desarrolle completamente el lóbulo frontal, la sección que controla los pensamientos más complejos y nuestra capacidad de planificación.

Tratamiento:

- Control de los estímulos a la adicción.
- Exposición a los detonantes de la conducta adictiva.
- Solución de problemas específicos.
- Prevención de recaídas.

¿CÓMO PODEMOS MODIFICAR HÁBITOS NO SALUDABLES?

- ✓ Haz conciencia del mal hábito
- ✓ Pide ayuda profesional
- ✓ Comienza por cambios pequeños
- ✓ Sustituye no suprimas
- ✓ Disminuye el acceso a estos hábitos (de menos a más)
- ✓ Se constante (repetición)
- ✓ Ten autocontrol y reafirmación
- ✓ Realiza actividades físicas y de meditación
- ✓ Ayuda a otros que tengan estos mismos problemas
- ✓ Trabaja con tus emociones
- ✓ Trabaja con tus Habilidades para la Vida (HpV)

A continuación te presentamos unos instrumentos que te ayudarán a identificar si existe alguna adicción, lee y sigue las instrucciones de cada uno de ellos, checa tu resultados y si es necesario pide ayuda profesional.

Finalmente añadimos un directorio de instituciones donde puedes acudir o solicitar el apoyo para modificar la adicción.



CUESTIONARIO DE ABUSO DE DROGAS

Instrucciones: El propósito de estas preguntas es ayudarnos a conocer la mejor forma en la cual podemos ayudarte. Por esto, trata de contestar las preguntas con franqueza. Recuerda que esto no es un examen y que por lo tanto no hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor para responder pon una "X" sobre tu respuesta, y no marques fuera del área que le corresponde. Para los resultados suma todos los SI con un punto.

1. ¿Ha usado drogas diferentes de la que se utilizan por razones médicas?	SI	NO
2. ¿Ha abusado de las drogas de prescripción médico?	SI	NO
3. ¿Ha abusado de más de una droga al mismo tiempo?	SI	NO
4. ¿Puede transcurrir una semana sin que utilice drogas?	SI	NO
5. ¿Puede dejar de utilizar drogas cuando quiere?	SI	NO
6. ¿Ha tenido "lagunas mentales" o "alucinaciones" como resultado del uso de drogas?	SI	NO
7. ¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable acerca de su uso de drogas?	SI	NO
8. ¿Su pareja o familiares se quejan constantemente de su uso de drogas?	SI	NO
9. ¿El abuso de drogas ha creado problemas con su pareja o familiares?	SI	NO
10. ¿Ha perdido amigos por su uso de drogas?	SI	NO
11. ¿Ha descuidado a su familia o faltado al trabajo como consecuencia del uso de drogas?	SI	NO
12. ¿Ha tenido problemas en el trabajo y/o escuela debidos al abuso de drogas?	SI	NO
13. ¿Ha perdido algún trabajo debido al abuso de drogas?	SI	NO
14. ¿Se ha involucrado en peleas cuando está bajo la influencia de las drogas?	SI	NO
15. ¿Se ha involucrado en actividades ilegales con tal de obtener drogas?	SI	NO
16. ¿Lo han arrestado por posesión de drogas ilegales?	SI	NO
17. ¿Alguna vez ha experimentado los síntomas físicos de retiro (sudoración, taquicardia, ansiedad) cuando ha dejado de usar drogas?	SI	NO
18. ¿Ha tenido problemas médicos como resultado de su uso de drogas (ej. pérdida de memoria, hepatitis, convulsiones, sangrados, etc.)?	SI	NO
19. ¿Ha pedido a alguien que le ayude a resolver su problema con las drogas?	SI	NO
20. ¿Ha estado en un tratamiento específicamente relacionado con el uso de drogas?	SI	NO
TOTAL		

Si contestas NO en las preguntas 4 y 5 URGE canalización.	
1 – 5	Nivel bajo riesgo
0 – 6	Medio bajo
6 – 10	Moderado
11 – 15	Sustancial
16 – 20	Severo



Instrucciones: El presente instrumento es para identificar el nivel de abuso o dependencia al tabaco, el cual puede ser útil para generar una orientación, sensibilización o en su caso derivación, adecuada y especializada. Lee cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y elije sólo una opción por cada una de ellas, señala la que consideres sea la que más se aplica a tu situación.

1	¿Cuántos cigarrillos fuma usted al día?	31 o más cigarrillos	3
		De 21 a 30 cigarrillos	2
		De 11 a 20 cigarrillos	1
		Menos de 10 cigarrillos	0
2	¿Fuma usted más cigarrillos durante la primera parte del día que durante el resto?	SI	1
		NO	0
3	¿Cuánto tiempo transcurre desde que usted despierta hasta que fuma el primer cigarrillo?	Menos de 5 min.	3
		6 a 30 min.	2
		31 a 60 min.	1
		Más de 60 min.	0
4	¿Qué cigarrillo le es más difícil de omitir?	El primero de la mañana	1
		Algún otro	0
5	¿Le es difícil no fumar donde se prohíbe fumar?	SI	1
		NO	0
6	¿Fuma usted cuando está enfermo e incluso en cama?	SI	1
		NO	0
(para sacar el total suma la puntuación que corresponda de cada pregunta)		T O T A L	

- 5 puntos	No tiene dependencia física
+ 5 puntos	Dependencia física



AUDIT

Instrucciones: El presente instrumento es útil para identificar problemas en el consumo de alcohol. Por favor lee cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y elige sólo una opción por cada una de ellas, señala la que consideres sea la que más se aplica a tu situación.

1. ¿Qué tan frecuente toma bebidas alcohólicas?	
Nunca	0
Una vez al mes o menos	1
Dos o cuatro veces al mes	2
Dos o tres veces por semana	3
Cuatro o más veces por semana	4
2. ¿Cuántas copas se toma en un día típico o común de los que bebe?	
1 ó 2	0
3 ó 4	1
5 ó 6	2
7 ó 9	3
10 o más	4
3. ¿Qué tan frecuente toma 6 o más por ocasión?	
Nunca	0
Menos de 1 vez por mes	1
Mensualmente	2
Semanalmente	3
Diario	4
TOTAL	

1. ¿Alguna vez has sentido la necesidad de disminuir la cantidad de alcohol que toma?	
SI	25
NO	0
2. ¿Se ha sentido molesto porque lo critican por su manera de beber?	
SI	25
NO	0
3. ¿Se ha sentido mal o culpable por su manera de beber?	
SI	25
NO	0
4. ¿Alguna vez ha tomado un trago a primera hora de la mañana?	
SI	25
NO	0
TOTAL	

De 0 a 3 puntos: Bebe en forma responsable.
De 4 a 7 puntos: Ojo, bebe en forma riesgosa.
8 o más puntos: Aplique las siguientes preguntas para determinar dependencia.

RANGO	DIAGNÓSTICO
0 – 25	No abuso de sustancia
50	Abuso
75 - 100	Dependencia



TEST TOC

(TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO)

Las siguientes preguntas pueden ayudar a determinar si tienes síntomas de TOC. Este instrumento te ayudará a identificar si tienes conductas compulsivas.

PARTE A

¿Te molestan pensamientos o imágenes desagradables que te vienen a la mente repetidamente, como los siguientes?		SI	NO
1	Preocupaciones acerca de contaminación (tierra, gérmenes, químicos, radiación) o de contagio de una enfermedad seria como el SIDA		
2	Demasiada preocupación por mantener las cosas en perfecto orden o arreglados exactamente así (ropa, comestibles, herramientas)		
3	Imágenes de muerte u otros eventos horribles		
4	Pensamientos religiosos o sexuales personalmente que te resulten inaceptables.		
¿Te preocupa mucho la posibilidad que ocurran sucesos terribles como los siguientes?		SI	NO
5	Incendio, robo inundación de tu casa		
6	Atropellar accidentalmente a un peatón con tu coche o dejar que su coche se deslice por una colina.		
7	Propagar una enfermedad o contagiar a alguien		
8	Perder algo de valor		
9	Que te ocurra daño o a alguien querido porque no has sido suficientemente cuidadoso/a		
¿Te preocupa expresar un deseo o impulso no deseado y sin sentido como los siguientes?		SI	NO
10	Causar daño físico a un ser querido, empujar a un extraño delante de un autobús, conducir tu coche hacia tráfico que viene en dirección contraria, contacto sexual inapropiado o envenenar sus invitados de cena		
¿Te has sentido obligado a desempeñar ciertos actos una y otra vez, como los siguientes?		SI	NO
11	Lavarse, limpiarse o asearse excesivamente o de forma ritualista		
12	Comprobar el interruptor de la luz, el grifo, la llave del gas, el cerrojo de la puerta o el freno de mano.		
13	Contar, arreglar alienar o nivelar (asegurarse de que sus medias o calcetines están a la misma altura, los cordones de los zapatos con lazos idénticos).		
14	Coleccionar objetos inútiles o inspeccionar la basura antes de tirarla		
15	Repetir acciones rutinarias (sentarse/levantarse de la silla, pasar por la puerta, volver a encender un cigarrillo) un cierto número de veces o hasta que siente que lo ha hecho exactamente así perfectamente bien		
16	Necesitar tocar objetos o personas		
17	Volver a leer o escribir algo sin necesidad, volver a abrir sobres antes de enviarlos		
18	Examinar su propio cuerpo buscando señales de enfermedad		
19	Evitar colores ("rojo significa sangre), números (13 trae mala suerte) o nombres (aquellos que empiezan con "M" significan muerte) que están asociados con sucesos temidos o pensamiento desagradable.		
20	Necesitar "confesar" o pedir constantemente reafirmación de que dijo o hizo algo correctamente		



Si contestas SI a 2 o más de las preguntas anteriores, por favor continúa con **Parte B**

PARTE B

Las siguientes preguntas se refieren a pensamientos, imágenes, deseos o comportamientos repetidos identificados en la Parte A.

Considera tu experiencia en los últimos 30 días al elegir una respuesta.

Señala la respuesta más apropiada del 0 al 4

Molestias duran más de ocho horas	Extremo	4
Molestias duran de tres a ocho horas	Severo	3
Molestias duran de una a tres horas	Moderado	2
Molestias que duran hasta una hora	Leve	1
No se identifican molestias	Nada	0

	0	1	2	3	4
¿Te molestan pensamientos o imágenes desagradables que te vienen a la mente repetidamente, como los siguientes?					
1 Por lo general, ¿cuánto tiempo te ocupan estos pensamientos o comportamientos cada día?					
2 ¿Cuánta angustia te provocan?					
3 ¿Cuán difícil es controlarlos?					
4 ¿En qué medida te supone evitar hacer algo, ir a algún lugar o estar con alguien?					
5 ¿En qué grado interfieren en tu vida en la escuela, trabajo o en tu entorno social o familiar?					

Fuente Test Toc: Goodman WK, M.D., 1994, University of Florida, College of Medicine.

Suma los números señalados en las cinco preguntas anteriores.

Si has respondido SI a 2 o más preguntas de Parte A y el resultado de la Parte B es igual o superior 5, sería interesante que lo hablaras con tu médico, un profesional de salud mental o un grupo de apoyo para pacientes para obtener más información acerca de TOC y su tratamiento.

Nota: recuerda que una puntuación en este cuestionario no significa necesariamente que tengas TOC; sólo una evaluación exhaustiva realizada por un psiquiatra o psicólogo con experiencia puede hacer esta determinación.



DIRECTORIO DE INSTITUCIONES

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA EN ADICCIONES (CAPA)

- Tlajomulco de Zúñiga. Av. San José No. 101 Fracc. Haciendas Santa Fe Closter 35. C.P. 45655. Tel (33) 11 89 20 79 capatlajomulco@hotmail.com
- Tonalá 1, Rancho la Cruz. Prado de los Abedules No. 1745 Col. Prados de la Cruz II C.P. 45410 Tel (33) 11 87 75 42. capatonala1@hotmail.com
- Tonalá 2 Rey Xólotl. Kukulcán No. 1622 Col. Rey Xólotl C.P. 45419 Tel (33) 11 87 75 44 capatonala2@hotmail.com
- Zapopan 1, El Vergel. Jardín de las begonias No. 1254 Col. Jardines del Vergel C.P. 45180 Tel (33) 33 66 57 62 capazapopan1@hotmail.com
- Zapopan 2, Guadalupe. Periférico Norte, Manuel Gómez Morín No. 9832 Col. Chapalita Inn C.P. 45036 Tel (33) 36 20 36 68/ 36 20 34 66 capazapopan2@hotmail.com

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA. 01 800 536 94 44

CENTRO DE INTEGRACIÓN JUVENIL (CIJ)

- CIJ Guadalajara Centro 01 33361807/3336544375
- CIJ Guadalajara Sur 3336708455/3336702512
- CIJ Tlaquepaque 3336805332/3336804183
- CIJ Zapopan Kena Moreno 3336475538
- CIJ Zapopan Norte 3333656423/3333685589
- Unidad de Hospitalización de CIJ Zapotlán el grande 013414131030
- Unidad de Hospitalización de CIJ Zapopan 3336660132

Instituto Jalisciense de Salud Mental (**SALME**) 3330309900

Centro de Atención Integral en Salud Mental (**CAISAME**) 3338232020

Consejo Estatal contra las Adicciones en Jalisco (**CECAJ**) 3338547636 ext. 104