

Adicciones sin sustancias

LAS ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, AL JUEGO, AL TRABAJO Y A LAS COMPRAS COMPULSIVAS SON TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO CADA VEZ MÁS FRECUENTES EN LAS CONSULTAS DE ATENCIÓN PRIMARIA Y PSIQUIATRÍA. SI PASA MÁS DE TRES HORAS AL DÍA EN LA RED O PRECISA CONECTARSE CADA 20, Y NO POR TRABAJO, TIENE UN PROBLEMA PATOLÓGICO. [TEXTO: N. LAUZIRIKA. FOTOS: SXC]



► Jugando a las tragaperras en un establecimiento público.

Psiquiatras y médicos en general están preocupados por el incremento de las adicciones sin sustancias, aquellas que no implican el consumo físico de ninguna droga, pero que pueden llegar a ser igual de peligrosas. Una de cada cuatro personas del Estado español padece algún tipo de trastorno de conducta relacionado con una adicción, a Internet, al teléfono móvil, al juego, a las compras, al trabajo o al sexo, según el doctor Javier García Campayo, psiquiatra del Hospital Miguel Servet de Zaragoza.

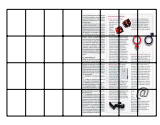
Por ahora, el único de estos trastornos que está considerado como enfermedad mental es la adicción al juego o ludopatía, ya que en el resto de casos "los criterios de diagnóstico no están bien definidos". Sin embargo, la adicción sin sustancia que más ha crecido en los últimos años es

**LA LUDOPATÍA ES
LA ÚNICA QUE ESTÁ
CALIFICADA DE
ENFERMEDAD
MENTAL**

la de Internet, que puede afectar al 15% de la población, seguida de la del teléfono móvil (10%), al trabajo (10%), o a las compras (5%).

Las adicciones sin sustancia –también conocidas como psicológicas o del comportamiento– y las químicas (drogodependencias) presentan similar perfil clínico y enfoque terapéutico. Son enfermedades crónicas que indican depresión, trastornos de personalidad o enfermedad bipolar.

José Ángel Arbesú, coordinador de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) asegura que, aunque no provocan el mismo deterioro físico que las químicas, "los pacientes que sufren una adic-

ON	Tirada: 15.000 Difusión: 7.500 Audiencia: 26.250	Sección: - Espacio (Cm_2): 494 Ocupación (%): 91% Valor (€): 2.288,33 Valor Pág. (€): 2.500,00 Página: 25	
	País Vasco Suplem. Semanal Semanal	02/04/2011	Imagen: Si

ción sin sustancia tienen similitudes con los adictos a sustancias, ya que en ambos casos existe tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia con patrones conductuales”.

A pesar de ello, estas adicciones suelen pasar más desapercibidas, ya que no se mueven en un mundo marginal como las drogas, sino que son procesos de uso habitual, e incluso necesario en muchos niveles laborales. Una sociedad “materialista”, centrada en el exterior y en la apariencia, donde lo que importa es “el poseer y no el ser”, y donde consumir es más importante que el desarrollo personal y los valores, es, para este especialista, la fuente de todos estos problemas. “Hay quienes se quedan sin amigos en la vida real, o se divorcian, o incluso se arruinan”, añade el doctor García Campayo, quien afirma sin ambages que “la sociedad en general es adictiva”, en parte porque “la felicidad se equipara al consumo”.

EL DIAGNÓSTICO

Desde que aparecen los primeros síntomas hasta que se llega al diagnóstico suelen transcurrir varios años, porque el paciente no suele tener conciencia de la dolencia y los familiares pueden tardar en darse cuenta de la situación. El tratamiento adecuado pasa por ser individualizado y por una serie de premisas que, en opinión del psiquiatra García Campayo, son las siguientes:

- 1.- **Reconocer** la existencia del problema.
 - 2.- **Tratar** las dolencias asociadas si existen (sobre todo depresión).
 - 3.- **Rebajar** progresivamente el tiempo dedicado a administrarse el proceso.
 - 4.- **Ayuda** psicológica y/o grupos de autoayuda para entender y modificar las causas que han llevado a la adicción (rasgos de personalidad, sucesos vitales, presión del entorno).
 - 5.- **No descartar** ayudas farmacológicas para facilitar el control de la adicción.
- El tratamiento de la mayoría de los casos se basa en la psicoterapia y, dentro de las técnicas conocidas, la psicoterapia cognitivo-conductual es la más empleada. En los pacientes que presentan ansiedad, depresión o un difícil control de impulsos se pueden emplear antidepresivos –sobre todo serotoninérgicos–, ansiolíticos o antiepilépticos tipo topiramato para el mejor abordaje de la adicción.

ALGUNOS EJEMPLOS

* **Juego compulsivo.** Una de las adicciones más extendidas y que conlleva consecuencias más negativas para el individuo y la familia es la ludopatía.

En el Estado español, entre un 2 y un 3% de la población padece ludopatía, en todas las clases sociales al margen del nivel de estudios e ingresos. El juego patológico puede venir de la mano de otros trastornos psiquiátricos y graves alteraciones familiares, sociales y laborales. Los trastornos afectivos, sobre todo la depresión mayor, se asocian frecuentemente al juego patológico, con una cierta frecuencia de ideación y conducta suicida, sobre todo en casos de ruina. También los niveles de ansiedad, cefaleas, insomnio, vértigo... suelen ser más elevados en los jugadores patológicos que en la población normal.

* **Muchas compras.** Las conductas adictivas también tienen género; en este caso la mujer es más propensa. Se considera que puede haber problemas cuando se necesita comprar algo todos los días, aunque sea en tiendas de chinos.

* **Trabajo y más trabajo.** Trabajar más de 50 horas semanales para ocultar una vida insatisfecha –una adicción que afecta al menos al 10% de la población del Estado– es otra pauta que puede hacer saltar las alarmas. Según la Organización Internacional del Trabajo, el 8% de la población activa estatal dedica más de 12 horas al día a su profesión para huir de sus problemas personales, y muchos acaban sufriendo enfermedades cardiovasculares.

* **Sexo sobre todo.** Necesitar tener sexo con quien sea y como sea un mínimo de tres veces al día es un problema grave. Tiger Woods ha puesto de manifiesto un mal que muchos ni sabían que existía, pero el presidente John Kennedy lo padecía.

* **Atrapados en las redes sociales.** Las redes sociales se han convertido en una nueva droga para muchos, especialmente para los jóvenes. De hecho, hay quienes no pueden estar más de 15 minutos sin mirar su perfil por si alguien les ha puesto un mensaje o que se tratan con cientos de desconocidos, pese a que estudios antropológicos demuestran que una persona normal no puede tener más de 150 relaciones significativas. Aunque la prevalencia es igual en ambos sexos, se detecta sobre todo en personas de menos de 25 años. La adicción a Internet –a la red o a su contenido– se ve facilitada por factores tales como el anonimato, la falta de toxicidad y efectos secundarios, junto al bajo precio de la conexión. La adicción se ins-
taura cuando altera aspectos importantes en la vida, como los lazos familiares, el trabajo o la situación económica, y pasa a ser centro de interés permanente quedando entonces la *vida real* relegada a un segundo plano.

