

Qué es una adicción: definición y por qué sucede



La adicción es una pérdida del control caracterizada por la práctica compulsiva de la conducta, en donde hay daño o deterioro de la calidad de vida de la persona debido a las consecuencias negativas de la práctica de la conducta adictiva.

En la adicción existe negación o autoengaño que se presenta como una dificultad para percibir la relación entre la conducta adictiva, el deterioro personal y

el uso a pesar del daño.

Qué es una adicción

La descripción de adicción es un tanto controversial, ya que distintas sociedades tienen un criterio diferente para evaluarlo. Por eso empezaremos describiendo algunos conceptos implicados en las adicciones y así poder diferenciarlos:

1. El **uso** de una sustancia no tiene ninguna significación clínica, ni social, o sea el término "uso" significa sencillamente utilización sin efectos médicos, sociales y familiares. Es un consumo aislado, episódico, ocasional y sin ningún ritmo de habitualidad sin tolerancia ni dependencia.
2. El **hábito** sería la costumbre de consumir una sustancia por habernos adaptado a sus efectos. Hay por lo tanto un deseo del producto pero nunca se desea de una manera imperiosa. No existe una tendencia a aumentar la dosis ni se padecen trastornos físicos o psíquicos importantes cuando la sustancia no se consigue. La búsqueda de la sustancia es limitada y nunca significa una alteración conductual.
3. El **abuso** consiste en el consumo de una droga que dañe o amenaze dañar la salud física, mental o el bienestar social de un individuo. Se trata de un uso inadecuado por su cuantía o finalidad.

4. La **dependencia** fue definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1964 como un estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintética y caracterizada por un deseo dominante para continuar tomando la droga y obtenerla por cualquier medio. En la dependencia existe una tendencia a incrementar la dosis y puede haber **síndrome de abstinencia** por retirar el consumo de la droga..

Adicción: definición

Según la OMS, una adicción consiste en el **consumo repetido de sustancias psicoactivas** que causan en el consumidor un **deseo compulsivo** de consumir y una gran **dificultad para interrumpir** el consumo. Sin embargo, la término utilizado para ello es **dependencia**.



Actualmente, también se consideran las adicciones comportamentales como el juego patológico.

En las adicciones están presentes los síntomas cognitivos que se observan en el **deterioro de las funciones ejecutivas** que son las capacidades que nos permiten desarrollar una conducta eficaz y socialmente adaptada. Dentro de ellas se encuentran el planteamiento de metas, la planificación y programación, la inhibición de conductas, la memoria, la estimación temporal y el razonamiento abstracto. Estas funciones se relacionan con los lóbulos prefrontales y son necesarios para un eficaz y adecuado funcionamiento social diario.

También se pueden aludir dentro del aspecto cognitivo los **pensamientos o ideas intrusivas** tipo obsesivas en el sujeto adicto. Estas ideas son involuntarias, invasivas, repetitivas y perturbadoras que se mantienen o permanecen por largos periodos a pesar de los intentos de escapar de ellos (por ejemplo las imágenes repetidas del consumo).

Síntomas de una adicción

Los síntomas de una adicción se pueden organizar de la siguiente manera:

1. Control deficitario

Representa a la persona que consume grandes cantidades de la sustancia o lo llega a hacer durante un periodo más extenso de lo planeado, expresando **falta de control para abandonar el consumo** a pesar de sus intentos y deseos constantes. La persona emplea gran parte de su tiempo para conseguir, consumir o recuperarse los efectos de la sustancia. Estas personas también expresan sentir **ansiedad intensa** por consumir la sustancia.

2. Deterioro social

El sujeto adicto pierde o expresa un deterioro en sus relaciones sociales (amigos y familia), llevándolo también al **incumplimiento de sus responsabilidades** ya sean académicas, laborales o en la familia. Mantienen el consumo a pesar de que este pueda producir problemas en su círculo social, incluso ignoran que el consumo los ha llevado a abandonar las actividades que antes disfrutaba hacer.

3. Consumo de riesgo

El sujeto adicto mantiene el consumo aunque sepa que esto lo expone a accidentes, causar o exacerbar enfermedades físicas o psicológicas.

4. Aspectos fisiológicos

En las adicciones es importante mencionar la presencia de tolerancia y abstinencia:

- La **tolerancia** se puede explicar cómo el aumento de considerable de la dosis o cantidad de la sustancia para conseguir los efectos deseados, o como una considerable reducción del efecto cuando se consume la dosis habitual (por ejemplo con las dos latas de cerveza el sujeto ya no percibe o no consigue los efectos que al inicio del consumo percibía, por lo tanto necesita consumir más ya que el organismo del sujeto adicto podría decirse que se acostumbró a la sustancia y tolera mejor la dosis).
- La **abstinencia** se presenta cuando el consumo habitual y prolongado se interrumpe y disminuyen las concentraciones de la sustancia en la sangre y el sujeto manifiesta síntomas físicos, cognitivos y comportamentales variables en

cada sustancia. En este período es posible que el sujeto consuma la sustancia para aliviar los síntomas.

Por qué se produce la adicción

Una de las grandes causas de las adicciones que se expone es la **baja tolerancia a la frustración**. Seremos sujetos incapaces de tolerar el dolor o la frustración que pueda seguramente aparecer en el diario vivir, por tanto el consumo de una sustancia va a producir en mí una esperanza para saltarme ese período inevitable de dolor o frustración de la vida.

Los neurotransmisores siendo sustancias en nuestro cuerpo se pueden convertir en una adicción, si al haber un **aumento de dopamina hay placer** voy a necesitar repetir una y otra vez esta sensación que me produce inconscientemente esta sustancia: buscaré de **evasión de la frustración y evocación del placer**.

Este artículo es meramente informativo, en Smart therapy no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular.

Consejos

- **Si te parece que eres adicto a alguna sustancia, reconocer que tienes un problema es el primer paso para conseguir ayuda.**
- **Comunica a tus amigos tu decisión de dejar de consumir drogas.**