



ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

ARABAKO FORU ALDUNDIA



Giza eta Ongizaterako Foru Erakundea
Instituto Foral De Bienestar Social

DIPUTACIÓN FORAL DE ALAVA

kanpo

índice

- 1 Artículo
“Las Adicciones”
- 2 Entrevista
“José Antonio Molina Del Peral”
- 3 Recursos
“Drogomedia”
“Tabla de adicciones”
- 4 Recomienda
“Libro y DVD recomendado”



Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colaboran: IFBS (Diputación Foral de Álava) y Dpto. de Medio Ambiente y Espacio Público (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz).

Fotografía: Asajer

Diseño: ERDU

Maquetación: KOMUNIKA DIGITAL 2.0

Traducciones: Higan Itzulpen Zerbitzuak

Imprime: Gráficas Vicuña

Depósito Legal: VI - 356 / 07

Las Adicciones

Históricamente, cuando hablábamos de adicciones las asociábamos al ámbito de las drogas o sustancias. En estos últimos años, la sociedad ha tomado conciencia de que, más allá de la sustancia, **elemento fundamental de los trastornos adictivos es la falta de control**. Actualmente no hay duda de que las adicciones no se limitan a las conductas generadas por el consumo descontrolado de sustancias (alcohol, tabaco, cannabis, cocaína...), sino que existen conductas socialmente aceptadas que pueden convertirse en adicciones e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es una enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación**.

Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

En el **DSM-5** (APA, 2013) ha aparecido una nueva categoría denominada **Trastornos adictivos y relacionados a sustancias, así como Trastornos no relacionados a sustancias**, entre los que se ha incluido lo que antes se llamaba Juego Patológico y que en esta edición se ha denominado **Gambling Disorder o Trastorno por Juego de Apuestas**.

Por otro lado, en Abril de 2012 se aprobó el **VI Plan de Adicciones de la Comunidad Autónoma Vasca (2011-2016)**. Una de las novedades del Plan Vasco ha sido la ampliación de su intervención desde las drogodependencias hasta las adicciones, permitiendo así intervenir sobre otros comportamientos susceptibles de crear una dependencia. Sin embargo, los debates técnicos y científicos sólo han suscitado el **acuerdo unánime sobre dos comportamientos capaces de crear adicciones: en el uso de drogas, que puede dar lugar a las drogodependencias y en el juego de azar dinerario, que puede originar la ludopatía o juego patológico**. También se reconoce la existencia de otros trastornos del comportamiento en los que la persona repite una determinada actividad (uso de internet, las compras...), que pueden acarrear pérdidas en la salud y en el bienestar personal, relacional o emocional.

En nuestra asociación, a lo largo de los 25 años que llevamos funcionando, hemos observado en un porcentaje importante de personas afectadas por ludopatía la presencia de consumos de sustancias (tabaco, alcohol, cannabis, cocaína...) y en algunos casos se evidencia que dicho consumo es problemático y/o adictivo.

En este Boletín queremos abordar el ámbito de las adicciones en general: qué es una adicción, las adicciones comportamentales, la incidencia en jóvenes, diferencias de género... Dado que es un ámbito muy amplio, vamos a dedicar los boletines sucesivos a abordar ciertas sustancias (alcohol, tabaco, cannabis, cocaína...), relacionándolas con la ludopatía.

ANA HERREZUELO ORTE
PSICÓLOGA ASAJER



JULIO 2015

ASOCIACIÓN ALAVESA DE
JUGADORES EN REHABILITACIÓN

José Antonio Molina Del Peral

¿Qué es una adicción?

Para hablar de adicción se tienen que cumplir una serie de características: lo que llamamos la **Tolerancia**, es decir que cada vez la conducta o el consumo de una sustancia tiene que llevarse a cabo durante más veces o mayor tiempo para conseguir el mismo efecto; que exista un **Síndrome de Abstinencia**, que en sustancias es mucho más evidente pero también podemos identificar algunos de sus síntomas en las adicciones sin sustancia; existencia de **Consecuencias Negativas** en diferentes áreas de la vida de la persona como puede ser personal, familiar, laboral... y aún con eso seguir repitiendo la conducta. También es muy importante la **Pérdida de Control**, cuando trabajamos con pacientes, una de las cuestiones que te comentan es que han intentado controlar su conducta durante diferentes momentos, días que incluso intentaban consumir menos o llevar a cabo esa conducta y al final "se le iba de las manos". La pérdida de control es algo muy evidente. Más allá de los criterios diagnósticos y para que lo entiendan los/as pacientes, éstos son los factores más determinantes para explicar la existencia de una adicción entendiéndose que han de producirse de forma mantenida en el tiempo, así se habla de un año.

¿Es lo mismo adicción que dependencia?

Técnicamente se ha hablado siempre de lo que es **uso, abuso y dependencia**, y ahora el término adicción ha entrado en el **DSM V (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales)**. Cuando imparto cursos o cuando estoy trabajando con pacientes, intento diferenciar sobre lo que es un **uso**, que no tiene porqué ser ni positivo ni negativo, que puede ser de una sustancia, p.e. personas que consumen algo de alcohol pero que no les genera consecuencias; un **abuso** que puede ser dependiendo de las características personales, una persona que tiene por ejemplo problemas hepáticos y que está consumiendo alcohol, podemos decir que ya está haciendo un **abuso**; la **dependencia** que es cuando ya pierdes el control sobre ti, ya no tienes esa libertad de elegir si llevo a cabo la conducta o no, por ello eres dependiente.

¿Cuándo se puede hablar de adicción?

Yo utilizo una terminología similar cuando alguien tiene una dependencia con o sin sustancia. En ambas situaciones utilizamos el concepto de que es adicto a ello. Desde un punto de vista de entendimiento para el público en general, para mí serían sinónimos la dependencia y la adicción.



Psicólogo experto en adicciones, Director de Psicohealth, un recurso novedoso de intervención en adicciones.

Coordinador del Curso de Experto en Adicciones del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Autor de los libros: SOS...Tengo una Adicción y Dialogar para Prevenir ¿Qué Hablo con mis Hijos sobre Drogas? ambos de la Editorial Pirámide.

¿Qué opinas de que se establezca una diferencia entre adicciones con sustancia y adicciones sin sustancia? ¿En tu opinión hay más diferencias o más similitudes entre unas y otras?

En mi opinión, a priori, existen más similitudes. Cuando trabajas con pacientes y observas cuestiones que son características propias de lo que es una adicción, no existe tanta diferencia en que sean con sustancia o sin sustancia. Por ejemplo se observa esa pérdida de control, tienen consecuencias negativas en su vida y siguen repitiéndolo, etc.

Si es verdad que de cara a una intervención hay una diferencia importante entre lo que es la adicción con sustancia y sin sustancia, ya que con sustancia nos planteamos, en general, una abstinencia completa cuando una persona nos viene con una problemática de este tipo, y en la sin sustancia excepto en el juego, el objetivo es que lleve a cabo la conducta de una forma controlada. Así, si una persona es adicta a las compras, es adicto al trabajo, al sexo, no nos planteamos que tenga una abstinencia completa, sin embargo en el juego sí, esto sería un patrón diferenciador.

¿Todas las personas que presentan una adicción son iguales o hay una tipología de adictos/as?

Todas las personas que sufren una adicción tienen consecuencias en sus vidas, eso es algo similar. Cada adicto es un mundo. Hay gente que para "tocar fondo" e iniciar una intervención han pasado por situaciones muy dramáticas en su vida e incluso no reaccionan ante esto y otros que simplemente con un mensaje de su hijo "¿papá estás malito?", ya le ha servido para reaccionar. Observamos que por las características de hasta dónde llega cada uno, se producen diferencias.

A nivel de género, ¿hay adicciones con una mayor incidencia en los hombres? ¿y adicciones más frecuentes en las mujeres?

Se está viendo que en jóvenes los consumos de alcohol, tabaco y tranquilizantes, son mayores en mujeres que en hombres. Sin embargo en las drogas ilegales, hay una mayor prevalencia en varones frente a mujeres. Lo que estamos viendo en jóvenes también aparece reflejado en adultos, por lo menos hay esa tendencia, sobre todo con el consumo de tranquilizantes que sí que hay diferencias mucho más significativas en mujeres que en hombres. Hace muchos años existían diferencias importantes en relación a hombres fumadores respecto a mujeres. Ahora la diferencia en población adulta cada vez se va estrechando más, probablemente hasta se invierta.

¿A qué se enganchan más los/as jóvenes?, ¿ves diferencia en cuanto a género?

En la última encuesta ESTUDES que se realiza de manera bianual, se observa que tanto en consumo de alcohol como de tabaco y tranquilizantes, consumen más las mujeres y en el resto de sustancias, las consideradas ilegales, las consumen más los jóvenes varones.

¿Se puede hablar de adicciones en adolescentes o sería más correcto hablar de consumos y/o comportamientos de riesgo?

Se puede hablar de las dos cuestiones, dependiendo de cada caso. Habrá casos que presenten un cuadro adictivo y entonces hablaremos de una adicción, y otros que presenten consumos o comportamientos de riesgo, los cuales no podemos tratar como una adicción. Esto es importante, dado que hay ocasiones que nos traen estos casos sobre todo "empujados" por los padres pretendiendo que se les trate como adictos para así asustarles. Esta no es nuestra labor. Si presenta unos consumos problemáticos, nuestra misión es explicarle que puede desarrollar esa posible adicción, que está "jugando con fuego", obviamente no como una adicción como tal. En los casos que lo presenten, se tratará como una adicción al uso.

¿Cuáles son los trastornos más asociados a las adicciones?

Fundamentalmente se observan trastornos depresivos y de Personalidad, destacando el Trastorno Límite de Personalidad. Me parece importante reflejar que, en muchas ocasiones, aparecen con trastornos asociados, pero se ha hecho una valoración sin que la persona haya estado un tiempo de abstinencia. Es muy importante que exista ese tiempo de abstinencia para valorar realmente si existe alguna patología, lo que llamamos una patología dual. En muchas ocasiones las propias consecuencias de la adicción hacen que se pueda creer que existen otros cuadros que son simplemente consecuencia de esa adicción, por eso es muy importante que se haga una valoración continuada durante el curso del tratamiento y se observe si realmente presenta sintomatología patológica.

¿En tu opinión existen las "Tecno-adicciones"?

Técnicamente no están definidas como tales. No aparecen en el DSM (Manual de Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales), pero el hecho de que no aparezca no quiere decir que no exista gente que si lo tenga. El hecho de que una persona esté haciendo uso de la tecnología no quiere decir que presente un cuadro adictivo. Hay personas sobre todo de más edad que tienen confusión en este tema. Es una adicción si se cumplen los patrones que definen la misma. Si no se cumplen esos patrones, probablemente no exista un cuadro adictivo. Puede existir un consumo abusivo, pero no adicción. Cuando hablamos de adicción estamos hablando ya de algo bastante serio.

En caso de que una persona presente varias adicciones ¿Cuáles son las relaciones más frecuentes? ¿Cuál sería el tratamiento más adecuado?

Las más frecuentes o por lo menos lo que yo me he encontrado más en consulta son dos relaciones: por un lado, cocaína y juego, y por otro lado, cocaína y adicción al sexo. Personalmente es lo que más he podido observar en consulta aunque puede estar sesgado por el perfil de paciente que me puede haber llegado. Respecto al tratamiento más adecuado, no hay unas claves para decir qué tratamiento es el mejor.



Simplemente, creo que los tratamientos deben de ir muy personalizados aun cuando se puede hacer una intervención a nivel grupal. Que existan también intervenciones a nivel individual porque hay mucha gente que cuando han trabajado ciertas cuestiones a nivel de grupo te dicen que en el grupo no son capaces de "sacarlas", entonces tendría que haber un complemento de ambas cuestiones, y si el caso lo requiere, algún apoyo psicofarmacológico, lo cual tendrá que valorarlo el médico especialista en la materia.

¿Piensas que el acoso escolar, tanto el tradicional como a través de la red, puede estar relacionado en alguna medida con las adicciones?

Desde mi punto de vista no, ya que estamos hablando de dos cuestiones muy diferentes. Hablar de ciberbullying y de adicción son cuestiones distintas. Por ejemplo cuando hablamos de ciberbullying, nos referimos a un acoso, lo único que la vía o la herramienta para llevarlo a cabo está siendo lo que llamamos las TICs, las nuevas tecnologías de información. Así, son dos conceptos diferentes. Por ejemplo una persona que acosa no tiene por qué tener un patrón adictivo.

Otra cuestión que sí que se ha observado en algún estudio, es que por ejemplo personas que son acosadas, a veces utilizan los consumos para anestesiar, amortiguar esas emociones negativas que están viviendo. Como podríamos verlo en otros cuadros, un depresivo, ansioso, etc.

Centrándonos en adicciones de tipo comportamental, la adicción al juego se está incluyendo en los diferentes planes de adicciones y se ha modificado su presencia en el DSM-V ¿qué opinas sobre estos cambios?

Me parece positivo. Antes figuraba como un trastorno del control de los impulsos, junto con cuadros como la piriomanía. No hacía referencia a lo que realmente es la ludopatía que es un trastorno adictivo. Me parece positivo que se haya modificado y que aparezca donde figura actualmente.

¿Qué falta por hacer en el campo de las adicciones?

Una de las cosas que ahora estoy observando y que creo que se tiene que hacer algo es en la ludopatía, ya que el perfil del jugador está cambiando. Es verdad que sigue acudiendo a consulta lo que denomino "la persona tradicional adicta al juego", pero está apareciendo mucha más gente joven y sobre todo adictos a apuestas online. Desde mi punto de vista creo que esto se tiene que regular de alguna forma y sobre todo asociado al deporte. No se puede estar viendo un evento deportivo (el deporte se asocia con temas de salud) y que aparezcan anuncios de este tipo como antaño aparecían al tabaco y al alcohol. De esta forma, al igual que se ha ido regulando todo este tipo de aspectos espero que también esto se regule, porque nos estamos encontrando con una realidad y es que está aumentando los adictos al juego. Por último, me resulta preocupante ver como iconos deportivos, equipos de fútbol, etc. con los cuales muchos jóvenes se identifican y "adoran", anuncian estas casas de apuestas.



JULIO 2015

RECURSO WEB



¿Qué es Drogomedia?

El Centro de documentación de Drogodependencias del País Vasco surge en 1992 en el seno del Observatorio Vasco de Drogodependencias. Desde ese año, el SIIS Centro de Documentación y Estudios de la Fundación Eguía-Careaga mantiene un convenio de colaboración con el Gobierno Vasco para la gestión de dicho centro de documentación. En el marco de este convenio, el SIIS puso en marcha, en el año 2002, la página web www.drogomedia.com.

Drogomedia.com: Portal especializado en adicciones, promovido por la Dirección de Salud Pública y Adicciones del Gobierno Vasco. La página contiene abundante documentación y datos sobre drogas, tanto de carácter genérico (información sobre sustancias, noticias, glosario, diccionario, agenda, recursos, enlaces, investigaciones) como específicamente destinada a los profesionales (herramientas, novedades documentales, novedades institucionales...), que se actualiza permanentemente.

Durante 2014 se han mantenido activos los perfiles de Drogomedia en las redes sociales Facebook y Twitter. Por último, se ha trabajado en una remodelación de contenidos y diseño de la página web que se ha hecho pública en Diciembre 2014. Cabe destacar que en 2014, la página web ha recibido 31.009 visitas lo que constituye un aumento del 16% respecto del año anterior.

En 2015 se ha procedido a una remodelación integral de la página web Drogomedia, en la que se han rediseñado secciones y se han incorporado nuevos productos, entre los que destaca el **Banco de datos de indicadores** sobre adicciones.



TABLA DE ADICCIONES

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE LUDOPATÍA - DEL TRASTORNO DE CONTROL DE LOS IMPULSOS AL TRASTORNO POR JUEGO DE APUESTAS.

DSM IV-JUEGO PATOLÓGICO (F63.0)	DSM IV-JUEGO PATOLÓGICO (F63.0)
A-Comportamiento de juego desadaptativo, persistente y recurrente, como indican por lo menos cinco (o más) de los siguientes ítems.	A- Conducta problemática de juego de apuestas recurrente y persistente, que lleva a incapacidad o distrés clínicamente significativos, como sucede cuando el individuo exhibe 4 (o más) de los siguientes síntomas durante un período de 12 meses:
Preocupación por el juego (por ejemplo, preocupación por evitar experiencias pasadas de juego, compensar ventajas entre competidores o planificar la próxima aventura o pensar formas de conseguir dinero para jugar)	Está frecuentemente preocupado por el juego de apuestas (Ej.: pensamientos persistentes de revivir experiencias pasadas, planear la próxima sesión, pensar maneras de obtener el dinero para apostar).
Necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado.	Necesidad de jugar cantidades crecientes de dinero para lograr la excitación deseada.
Fracaso repetido de los esfuerzos para controlar, interrumpir el juego o dejar de jugar.	Ha efectuado reiterados esfuerzos no exitosos para controlar, interrumpir o detener el juego.
Inquietud o intranquilidad cuando intenta interrumpir el juego o dejar de jugar.	Está inquieto o irritable cuando intenta interrumpir o detener el juego.
El juego se utiliza como estrategia para escapar de problemas o para aliviar la distorsión (p. e. sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión)	Juega frecuentemente cuando se siente con distrés (ej: desesperanzado, culpable, ansioso o deprimido).
Después de perder dinero en el juego, se vuelve otro día para intentar recuperarlo (tratando de "cazar" las propias pérdidas)	Después de perder dinero en el juego, vuelve con frecuencia otro día para intentar recuperarlo (rescatar o cazar (chasing) las propias pérdidas).
Se engaña a los miembros de la familia, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de implicación en el juego.	Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
Se cometen actos ilegales como falsificación, fraude, robo o abuso de confianza para financiar el juego	No se contempla
Se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas, trabajo y oportunidades educativas o profesionales debido al juego.	Ha arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas, oportunidades de trabajo y educativas o profesionales debido al juego.
Se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.	Confía en que los demás le proporcionen el dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.
B-El comportamiento de juego no se explica mejor por la presencia de un episodio maniaco, el alcoholismo y la dependencia a drogas.	B- La conducta de juego de apuestas no puede ser atribuible a un episodio maniaco.

libro recomendado

QUERER NO ES PODER. COMO COMPRENDER Y SUPERAR LAS ADICCIONES.

ARNOLD M. WASHTON
DONNA BOUNDY
PAIDOS IBERICA, 2005

La causa de la adicción a la droga no es ésta en sí misma, sino el deseo de cambiar de estado de ánimo. Por ello la recuperación plena implica, en esencia, cambiar nuestro estilo de vida: el estilo de vida adictivo. Este libro nos enseña a superar todo tipo de adicciones a través de la exploración de esas raíces. Nos muestra a por qué ciertas personas son más vulnerables que otras (la personalidad adictiva), de qué manera nuestras familias y la sociedad pueden fomentar inadvertidamente las adicciones, y cómo podemos aprender a reemplazar estas influencias destructivas por principios positivos, vitalistas.



dvd recomendado



REQUIEM POR UN SUEÑO (Requiem for a Dream)

Director: Darren Aronofsky **Año:** 2000
Reparto: Jared Leto, Jennifer Connelly, Ellen Burstyn, Marlon Wayans, Christopher McDonald, Louise Lasser, Marcia Jean Kurtz, Janet Sarno, Suzanne Shepherd, Dylan Baker, Keith David, Peter Maloney.

Sinopsis: Harry (Jared Leto) vive con su atormentada madre Sara (Ellen Burstyn), y mientras él sueña con una vida mejor, ella está permanentemente a dieta para el día que pueda cumplir su mayor ilusión; aparecer en su concurso televisivo preferido. La ambición de Harry y su novia Marion (Jennifer Connelly) es hacerse ricos vendiendo droga con su amigo Tyrone (Marlon Wayans), y utilizar las ganancias para abrir un negocio propio, pero nunca llega el dinero suficiente para iniciar su plan. A pesas de todo, Harry y Marion no se resignan a vivir una existencia que consideran despreciable, por lo que harán lo impensable para conseguir la vida que anhelan.