

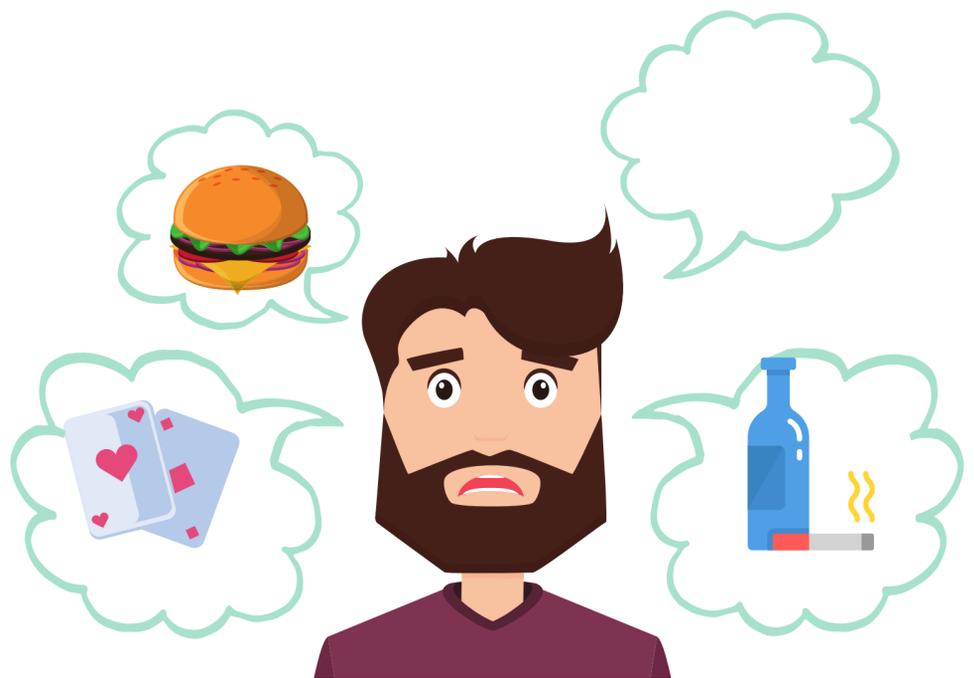
COMUNI TIPS



ADICCIONES

Según la OMS la define como...

Una enfermedad física y psicoemocional que crea una **DEPENDENCIA** o **NECESIDAD** hacia una sustancia, actividad o relación.



La situación de las **ADICCIONES** en **México**, se encuentra estrechamente ligada a las **condiciones económicas, culturales, sociales e históricas** que han prevalecido en el país durante años.

COMUNI TIPS



Caracterizada por un **conjunto de signos y síntomas**, que involucra episodios continuos de **descontrol**, distorsiones del pensamiento y **negación** ante la enfermedad.

La **dependencia física y psicológica** debe presentar **tres o más** de los siguientes criterios en un período de **12 meses**:



Deseo o necesidad de consumir la sustancia.



Dificultades para controlar dicho consumo.



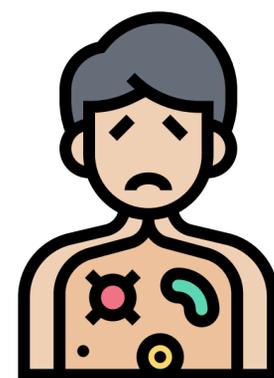
Síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo.



Tolerancia.



Abandono progresivo de intereses ajenos al consumo de la droga.



Persistencia en el uso de la sustancia a pesar de saber sus efectos perjudiciales.

COMUNITIPS



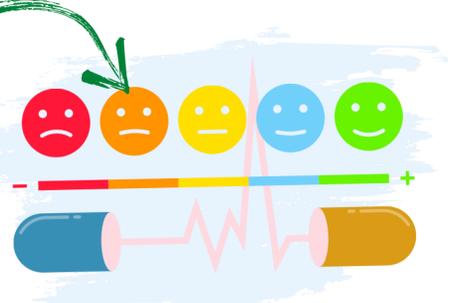
¿Cuál es la diferencia entre adicción física y adicción psicológica?

ADICCIÓN FÍSICA

Ocurre en los sitios del cerebro donde **las neuronas crean** la **necesidad** del **consumo** compulsivo, debido a que el cuerpo se ha **acostumbrado** a la droga.

ADICCIÓN PSICOLÓGICA

Es la **necesidad de consumo** de una sustancia, que **se manifiesta** a nivel de **pensamientos o emociones**, ante una situación estresante o algún problema. Por lo tanto, **no existe dependencia física**, debido a que no se desarrollan receptores a nivel neuronal para la acción de la sustancia adictiva.



A nivel fisiológico...



ESTAS NO SON LAS ÚNICAS VÍAS DOPAMINÉRGICAS EN EL CEREBRO, PERO SÍ LAS IMPORTANTES PARA EL SISTEMA DE MOTIVACIÓN Y RECOMPENSA.

El sistema de Olds y Milner (sistema de motivación y recompensa) está constituido por **neuronas dopaminérgicas** agrupadas en el **área tegmental ventral (VTA)** por sus siglas en inglés). Estas se proyectan hacia el **núcleo accumbens** y la **amígdala (vía mesolímbica)**, y a la **corteza prefrontal (vía mesocortical)**, en donde la dopamina ejerce su acción sobre los receptores dopaminérgicos D1 y D2 expresados en las neuronas del núcleo accumbens y terminales glutamatérgicas que llegan de otras estructuras. Esta acción genera **sensación de motivación y recompensa.**

Las **DROGAS de abuso activan intensamente al VTA**, promoviendo una mayor liberación de dopamina y **facilitando una mayor sensación placentera.**

Estas sustancias afectan al sistema de motivación y recompensa, generando una **liberación masiva de dopamina**. Con el tiempo existe una reducción de esta; requiriendo un mayor consumo para satisfacer la necesidad.

COMUNIP TIPS



Principales adicciones

TABACO

El tabaquismo viene motivado por la adicción a su **sustancia activa, la nicotina**; la cual es una de las sustancias conocidas más adictivas.



DROGAS

Consumo recurrente de **sustancias psicoactivas**. Existe una enorme variedad de drogas, cada una con sus propias particularidades adictivas.

Por ejemplo: opio, cocaína, marihuana, barbitúricos, cafeína...



ALCOHOLISMO

Su consumo crónico conlleva a importantes **efectos fisiológicos, psicológicos y sociales**.

Cerca del 70% de las muertes ocurridas en accidentes de tráfico están relacionadas con el consumo excesivo de esta sustancia.



LUDOPATÍA

Es la **necesidad irrefrenable**, reiterativa y progresiva que tiene una persona por **apostar en juegos de azar**.

Se trata de un comportamiento, con efectos muy negativos en la vida personal del afectado, ya que suele conllevar la aparición y agravamiento de problemas económicos.



INTERNET

Se describe como **uso patológico e incontrolable de este medio**, con presencia de factores estresantes y que conlleva una enorme dedicación de tiempo.

Se pueden experimentar dificultades sociales, familiares, laborales o económicas, lo que afecta gravemente su calidad de vida.



MÓVIL

Cada vez más personas han desarrollado una auténtica adicción a estos aparatos, lo que se conoce como **"Nomofobia"**.

Miedo irracional a permanecer un intervalo de tiempo sin un teléfono celular.

Siendo más común en niños y jóvenes.



COMIDA

Es la **necesidad de buscar y consumir compulsivamente** determinados alimentos, sin tener en cuenta las consecuencias nocivas en la salud.

Si estos alimentos se consumen regularmente, afectan directamente al sistema límbico. Los azúcares y grasas son los principales alimentos que afectan este sistema.



SEXO

Es un patrón persistente de fracaso al controlar impulsos o deseos sexuales, dando lugar a un **comportamiento sexual repetitivo**.

Se convierte en el foco central de la vida de la persona, hasta el punto de abandonar el cuidado personal, la salud u otros intereses.



COMUNI TIPS



TRABAJO

Existe una **excesiva, progresiva y constante actividad laboral**, descuidando el resto de actividades en que se desenvuelve.

Este exceso laboral no viene motivado por necesidades económicas o laborales de la persona sino por factores psicológicos.



EXPERIMENTACIÓN

La persona **se guía por la curiosidad**, se anima a probar una sustancia, pudiendo continuar el consumo o interrumpirlo.

USO

Consumo en fines de semana y en oportunidades casuales. **No existe intoxicación**, deterioro laboral, social o familiar. El consumidor sólo **busca un cambio de sensaciones**.

ABUSO

Consumo casi todas las semanas con **episodios de intoxicación**. Existe deterioro académico, laboral, social y familiar con estado de ánimo cambiante.

ADICCIÓN

Ruptura de relaciones personales, deterioro académico y laboral, **búsqueda compulsiva de la sustancia**, compromiso orgánico, conductas de riesgo, el estado de ánimo depende de la etapa.

Recuerda que no estás solo durante este viaje y que el cambio es realmente posible. Al luchar cada día un poco a la vez, puedes lograr todos sus objetivos de recuperación.



¿Consideras que tienes una adicción?

Clínica de Adicciones (CLIA)

El Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina atiende en la CLIA a la comunidad universitaria.

Solicita tu cita en:

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx>

COMUNI TIPS



¿Cómo influye la pandemia en las adicciones?

Estamos ante una **situación de alarma en la salud mental** debido a la pandemia y sus consecuencias laborales y económicas.



existiendo **afectación a nuestras emociones**, por ello será prioritario el sistema de apego con la **compañía de nuestros seres queridos en casa**.

EL AISLAMIENTO, ABURRIMIENTO Y LA FRUSTRACIÓN FUNGEN COMO MOTORES DE RIESGO PARA QUE UNA PERSONA SE REFUGIE EN LAS ADICCIONES.

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES



Personas en situación de calle.



Ausencia de vínculos para comunicación activa.



Ausencia de recursos personales para el entretenimiento.



Convivencia en entornos con violencia.



Soledad no deseada y ausencia de redes de apoyo.



Pérdidas de puesto laboral.

COMUNIP TIPS



Que es el Síndrome de Abstinencia?

Es el conjunto de **reacciones físicas, psíquicas** y **conductuales** que aparecen cuando una persona que sufre un **trastorno adictivo** cesa su consumo.



El actual confinamiento dificulta de manera significativa el movimiento de estas sustancias. Disminuyendo considerablemente su consumo, sin embargo, no es suficiente para superar la adicción.

MANIFESTACIONES COMUNES

Se relacionan con el modo de acción (a nivel del SNC) de la sustancia que el individuo consuma.

Síntomas

Alteración de sueño
Alteraciones táctiles
Alteración visual
Náusea
Vómito
Sudoración
Agitación
Ansiedad



Signo

Hipertermia
Taquicardia
Taquipnea
Hipertensión
Temblor



Recomendaciones para afrontar las adicciones



Recuerda que cada caso es muy particular y se tiene que valorar por un profesional en Salud Mental.

- Establecer rutinas.
 - Respetar horarios de forma flexible, que incluya higiene diaria.
 - Limpieza del hogar.
 - Alimentación saludable.
 - Espacio para tareas.
- Gestionar pensamientos negativos, siendo conscientes de ellos.
 - Asumir que la realidad se puede construir de muchas maneras.
- Mantener contacto con familia y buscar la complicidad de amistades, compañeros de trabajo, etc.
- Platicar mediante videoconferencias o llamadas para expresar emociones., pues es importante sentirse parte de un grupo.
- Fomentar la creatividad, como leer, pintar, bailar o manualidades de cualquier tipo como complemento de una mayor comunicación.
- Las ganas de consumir en numerosas ocasiones disminuyen simplemente por el hecho de expresarlo. Poder hablar con alguien puede resultar muy importante.



COMUNI TIPS



Referencias bibliográficas



Nizama-Valladolid M. Innovación conceptual en adicciones. Primera parte. Rev Neuropsiquiatr 78 (1), 2015.



Nutt, David et cols. (2014): Desarrollo a escala para evaluar el daño de las drogas. Tedium Vitae. N° 6 <http://bit.ly/1wMH8o2>



UNODC (2013) Global smart update Volumen 10, septiembre 2013 <http://bit.ly/14cvlpv>



COMUNI TIPS



Dr. Carlos Andrés García y Moreno
Coordinador de Servicios a la Comunidad

Psic. Solymar Adame Rivas
Jefa del Departamento de Atención a la Comunidad

Documento realizado por:

Alexis Leyva Castillejos
Médico Pasante de Servicio Social

Laura Melissa Sánchez Zúniga
Servicio Social Fisioterapia

Rachel Verónica Pérez Pérez
Servicio Social Fisioterapia