

## **Adicciones comportamentales**

Cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo.

De hecho existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

A este tipo de conductas adictivas se les denomina «adicciones comportamentales», «drogas sin droga» o «adicciones sociales».

Lo que caracteriza a este tipo de adicción es la pérdida de control y la dependencia, es decir, una persona adicta realiza dichos comportamientos buscando aliviar el malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc.).

### **Etiopatogenia**

#### Factores favorecedores de las conductas adictivas

Personalidad inadecuada: elevada impulsividad, baja autoestima, intolerancia a la frustración.

Búsqueda exagerada de sensaciones.

Concurrencia de ciertos valores sociales: tendencia al consumo excesivo, valor de la imagen, la moda, la publicidad, etc.

#### Factores predisponentes

Vulnerabilidad biológica: disposición heredada, con escasa evidencia científica.

Fracaso en la socialización: deficiente adquisición de habilidades relacionales.

Contacto con situaciones o eventos estresantes durante las primeras etapas de la vida.

Cierto estilo de personalidad y posibles trastornos de ésta.

Contacto reciente con situaciones estresantes.

#### Modelos explicativos de las adicciones

Morales o sociales: falta de voluntad, debilidad de carácter, sociedad hedonista.

Psicoanalíticos: adicciones como sustitutas de una conducta compulsiva, o la adicción original a partir de la cual se originarían las demás.

Neurobiológicos: se explica la adicción en función de las deficiencias, disfunciones o desequilibrio de ciertos neurotransmisores (dopamina, endorfinas, serotoninérgicos).

Personalidad: rasgos de carácter o temperamento (inestabilidad emocional, neuroticismo, extraversión) y ciertas conductas.

Aprendizaje: explican la adicción en función del reforzamiento de una conducta determinada que implica obtención de placer o supresión de malestar.

Cognitivos: lo esencial es la forma en que se perciben, interpretan y valoran los distintos elementos de la vida, no tanto la actividad en sí, sino cómo se vivencia ésta.

### **Tipos de adicciones comportamentales**

Adicción a la comida: consiste en una sobreingesta voraz de comida en forma de atracones sin control por parte de la persona.

Los atracones se inician de forma brusca, precedidos por una sensación de hambre voraz e incontrolable y que suponen la ingestión de una gran cantidad de alimentos en un período de tiempo corto hasta que la persona se encuentra desagradablemente llena.

Los efectos de los atracones son gratificantes de inmediato, pero a los pocos minutos generan un nivel de malestar físico (dolores abdominales, sensación de pesadez, somnolencia, etc.).

También y desasosiego psicológico (sentimiento de culpa, baja autoestima, estado de ánimo deprimido, etc.), a su vez este malestar hace más probable la aparición de nuevos atracones.

La adicción a la comida se diferencia claramente de la bulimia en que en la sobreingesta compulsiva se producen atracones recurrentes sin la conducta compensatoria inapropiada (ejercicio excesivo, purgas, etc.) típica de la bulimia nerviosa.

Adicción al trabajo: se caracteriza por la implicación progresiva, excesiva y desadaptativa a la actividad laboral, con una pérdida de control respecto a los límites del trabajo y una interferencia negativa en la vida.

Lo que distingue a una persona adicta al trabajo es más su actitud hacia el mismo que el número de horas dedicadas.

Existen cuatro características definitorias de esta adicción: implicación elevada en la actividad laboral, impulso a trabajar debido a presiones personales o internas, poca capacidad para disfrutar de la tarea realizada y búsqueda de poder o prestigio.

Al igual que en otras adicciones se produce tolerancia creciente y síndrome de abstinencia en los períodos vacacionales (irritabilidad, depresión, ansiedad, etc.).

Las consecuencias negativas que genera este tipo de adicción son: relaciones familiares deterioradas, aislamiento social, pérdida del sentido del humor, desinterés por las relaciones interpersonales, relaciones sexuales programadas y no espontáneas y debilitamiento de la salud.

Adicción al sexo: consiste en un exceso desbordante de deseos y conductas sexuales (masturbación compulsiva, búsqueda ansiosa de relaciones sucesivas con múltiples amantes.

Frecuentación de prostíbulos, consumo abusivo de teléfonos eróticos, llamadas telefónicas obscenas, búsqueda de páginas de sexo en internet, etc.), que la persona se siente incapaz de controlar.

Se trata de conductas no deseadas, breves, frecuentemente poco satisfactorias y que se convierten en la única vía para conseguir una gratificación personal y afectiva.

El contenido de la adicción puede ser tanto sexualidad normal como parafílica (exhibicionismo, pedofilia, zoofilia, etc.).

Este tipo de conductas generan consecuencias físicas, como las enfermedades de transmisión sexual, psicológicas (sentimientos de culpa, autoestima devaluada, divorcio, soledad, depresión, ideas de suicidio) y sociales (pérdida de empleo, devaluación del estatus socioeconómico, etc.).

Adicción a las compras: se produce una necesidad incontrolable de adquirir de forma repetitiva objetos innecesarios o superfluos, incluso a precios elevados, lo que en la mayoría de los casos supone un grave deterioro económico.

El ciclo habitual de la conducta adictiva a las compras es el siguiente: estado de ánimo disfórico (tristeza, ira, nerviosismo), excitación ante las expectativas de comprar, adquisición placentera de objetos superfluos, arrepentimiento y autorreproches por el dinero gastado.

Se puede presentar síndrome de abstinencia que tan sólo se calma cuando la persona realiza compras. Se da con mayor frecuencia en el sexo femenino, en una proporción de 4:1.

Habitualmente las mujeres realizan compras relacionadas con la moda, la cosmética o productos de droguería, mientras que los hombres se inclinan más por productos de tecnología (informática, imagen y sonido), prendas de vestir concretas o accesorios de automóvil.

Las consecuencias de dicha adicción suelen ser muy negativas: deudas, problemas con la justicia (robos, estafas, etc.), ruina, deterioro de las relaciones interpersonales, soledad, divorcio e intentos de suicidio.

Adicción al ejercicio físico (vigorexia): denominado también «complejo de Adonis». Suelen padecerla personas que realizan mucho ejercicio físico (culturistas, deportistas, etc.) y que acaban patológicamente obsesionadas por tener un cuerpo escultural.

Presentan un gran riesgo de consumir anabolizantes, ya que se obsesionan por tener un cuerpo perfecto. Es más frecuente entre varones jóvenes.

La adicción comienza cuando se pierde el control y se cae en la obsesión y en la dismorfofobia, lo que genera una obsesión por el ejercicio, las dietas, las hormonas y la contemplación en el espejo.

Una gran parte de estos adictos sufren trastornos de personalidad, depresiones o alteraciones del control de los impulsos.

Adicción al coleccionismo morboso: consiste en recopilar y acumular objetos relacionados con un tema concreto que por alguna razón despierta interés en la persona.

Gran parte del tiempo se centra en buscar, encontrar y ampliar la colección iniciada, con el único fin de disponer de la mayor parte de elementos posibles.

La persona adicta al coleccionismo puede recopilar uno o varios objetos a la vez, o ir modificando a lo largo del tiempo el objeto a coleccionar (bolígrafos, ropa de un determinado color, etc.).

Las causas de esta adicción se pueden deber a ciertas características de la personalidad (caprichosidad, necesidad de autoafirmación, etc.) y la influencia de valores sociales (competitividad, presión de la moda, incitación al consumo).

Adicción a la Televisión y zapping: también se denomina «teleadicción», «teledependencia» o «telemanía» y consiste en el uso excesivo, abusivo e irrefrenable de la TV, vídeos, DVD, etc.

Se puede presentar un cuadro de abstinencia consistente en irritabilidad, nerviosismo, insomnio, cefalea, aturdimiento, problemas digestivos, pudiendo llegar incluso a la agresividad.

Las personas más susceptibles de desarrollar este tipo de adicción son las amas de casa, niños y adolescentes, inactivos laboralmente y jubilados. Se han descrito principalmente dos patrones patológicos:

- Teleabuso: uso excesivo y regular que origina una «intoxicación crónica» de TV y que favorece de forma secundaria un estado de pasividad y apatía.

-Telefijación: hábito anómalo de ver la TV (en solitario, actitud inmóvil, penumbra), que provoca una absorción total de la mente a la pantalla. En este caso se produce una especie de «intoxicación aguda» con sensación de embriaguez y estrechamiento del campo de conciencia.

Las personas que son adictas a la TV suelen ser incapaces de resistirse a la necesidad imperiosa de cambiar de canal rápidamente y reiterativamente a través del mando a distancia (zapping), lo que habitualmente ocasiona mayor ansiedad, irritación, agresividad y violencia.

Adicción a los Videojuegos: existe una gran controversia con respecto a la potencialidad de los videojuegos para crear dependencia y consecuencias negativas para la salud.

Algunos autores creen que no producen adicción, pero como cualquier otro tipo de actividad puede llegar a producir una pérdida del control de los impulsos.

Esto puede conllevar un uso abusivo, estrechamiento del campo de la conciencia, síndrome de abstinencia (irritabilidad, agresividad) e interferencia importante en el medio sociofamiliar, escolar y laboral.

Adicción a la Telefonía móvil: se convierte en un hábito adictivo cuando su uso se realiza con una necesidad imperiosa, irresistible e innecesaria.

Es más frecuente en el sexo femenino y no necesariamente se asocia a la soledad, pero sí a sentimientos de vacío, baja autoestima o rasgos neuróticos de personalidad.

Ante la imposibilidad de utilizar el teléfono móvil se manifiesta un síndrome de abstinencia caracterizado por ansiedad, inquietud, irritabilidad, que cede tras conseguir utilizarlo.

Se suele asociar a otras conductas adictivas como la adicción al trabajo, y en este caso es más frecuente que aparezca en jóvenes varones de nivel medio-alto.

Adicción a Internet: Se manifiesta por un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos, es decir, la persona «net dependiente» realiza un uso excesivo de internet lo que genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales.

El abuso de internet, además de la adicción, puede presentar otros riesgos más importantes como el acceso a contenidos inapropiados (sexo, pornografía, sectas, etc.), el acoso o la pérdida de la intimidad.

Los adolescentes constituyen un grupo de riesgo importante puesto que tienden a buscar sensaciones nuevas y están más familiarizados con las nuevas tecnologías.

Las personas adictas, ante la imposibilidad de acceder a la red, pueden presentar síntomas de abstinencia como ansiedad, irritabilidad, depresión.

En las personas adultas que son adictas es habitual la presencia de importantes problemas matrimoniales, laborales, económicos o legales.

En niños y adolescentes se han descrito problemas de sueño, fatiga, deterioro general de la salud y del autocuidado, elevado riesgo de depresión y riesgo de suicidio.

Se debe tener presente que el abuso de internet puede ser una manifestación secundaria de otra adicción (sexo, pornografía, etc.), o de problemas mentales como depresión, fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo, etc.