United Behavioral Health

Equilibrio de Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

junio de 2011

Adicción: No Sólo a las Drogas y al Alcohol

¡Tenga Cuidado con la Adicción al Juego, al Sexo, a Internet e Incluso al Ejercicio!

Cuando pensamos en adicción, generalmente pensamos en el alcohol, los cigarrillos y las drogas, pero las personas también pueden hacerse adictas a las actividades: se las llama adicciones conductuales o comportamentales. Incluyen la adicción al juego (ludopatía), al sexo, a Internet y, sí, también al trabajo y al ejercicio.

¿Qué es la Adicción?

La adicción puede ser física, psicológica o ambas. Adicción significa que una persona no tiene control sobre algo que hace.

La adicción a las actividades, también llamada adicción conductual, es psicológica. El deseo de hacer la actividad supera a la persona adicta. Siente que no tiene otra opción más que hacer la actividad, y su vida se centra en esta necesidad.

Al igual que la adicción a las drogas o el alcohol, la adicción a las actividades incluye síntomas de aumento progresivo de la tolerancia, la abstinencia, los cambios en el estado de ánimo y el abandono de las relaciones sociales.

Las investigaciones actuales sugieren que el área del cerebro afectada y los cambios en la química del cerebro son similares en las adicciones a las sustancias.[1] También sabemos que la adicción suele ser hereditaria.

Cómo Reconocer una Adicción Conductual

Al sexo. Los adictos se involucran reiteradamente en conductas sexuales que tienen consecuencias negativas. Por ejemplo, actividad sexual sin protección, cibersexo o pornografía. Es posible que los adictos al sexo deban tratar un abuso sexual del pasado o relaciones sexuales anteriores, y deben afrontar la posibilidad de infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

Al juego. Esta adicción generalmente se manifiesta cuando una persona gasta demasiado dinero o tiempo en juegos de azar.

Continúa en la **Página 2 »**

SEAP

Llame sin cargos en cualquier momento al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
o visite
www.liveandworkwell.com
código de acceso: Pennsylvania

Esté Atento a los Síntomas de Adicción

Independientemente de la sustancia o actividad, los síntomas de adicción son predecibles y adquieren más intensidad con el tiempo. Preste atención a la presencia de estos síntomas en usted o un ser querido que usted cree podría tener una adicción conductual.

- Distancia emocional de seres queridos, a veces con pérdida de amigos y relaciones familiares
- Ansiedad y estrés debido al temor constante de ser descubierto
- Deudas financieras y problemas legales
- Vergüenza y culpa, ya que el estilo de vida del adicto se vuelve incompatible con sus valores y creencias
- Soledad, resentimiento, autocompasión y culpa
- Problemas en el trabajo
- Mentiras para ocultar la gravedad de la adicción

» Viene de la **Página 1**

Al trabajo. Trabajar mucho no significa que no tenga un equilibrio en su vida. Los adictos al trabajo tienen dificultad para mantener otros intereses o relaciones saludables. Es posible que eviten las vacaciones, que trabajen mientras están de vacaciones y que falten regularmente a los eventos escolares de sus hijos.

A Internet. Los estudios demuestran que Internet puede ser tan adictiva como el alcohol, las drogas y el juego.[2] Los adictos a Internet pasan demasiado tiempo navegando en la red, no pueden controlar el uso de Internet y se deprimen o se ponen ansiosos cuando no pueden estar en línea.

La adicción a Internet también puede presentarse en niños y adolescentes. Esté atento a si pasan demasiado tiempo solos, pierden interés en actividades que disfrutan, se quedan levantados hasta muy tarde para seguir conectados y si se ponen agresivos cuando se les quita el acceso a Internet.

Las personas que no tienen fuertes lazos con otras son especialmente propensas a la adicción a Internet, así como las personas que tienen otras dificultades o adicciones psicológicas.

Al ejercicio. Casi todos sentimos la presión de no subir de peso y mantenernos en forma. Eso está bien porque todos deberíamos hacer el ejercicio suficiente para beneficiar el cuerpo y la mente. Pero el ejercicio puede convertirse en un hábito compulsivo. Si una persona descuida sus responsabilidades debido al ejercicio, hace varias rutinas de ejercicio por día, lo hace aunque no se sienta bien o se enoja mucho cuando no puede hacerlo, es posible que sea un adicto al ejercicio.

Recuperación de una Adicción Conductual

Un adicto debe darle máxima prioridad a su recuperación y reconocer que será un desafío, en especial los primeros meses serán los más estresantes. El proceso exacto puede variar de acuerdo con la adicción, pero muchos de los pasos son los mismos para cualquier adicción. La terapia y los grupos de apoyo son muy valiosos, y un terapeuta especializado en adicciones también puede ser de enorme ayuda.

Los primeros pasos en el proceso de recuperación son:[3]

- Aceptación de la adicción y sus consecuencias
- Compromiso al cambio
- Renuncia a la necesidad de controlar la compulsión
- Voluntad para aprender de los terapeutas y otras personas en recuperación

En las primeras etapas de recuperación, una persona sentirá alivio después de develar el secreto, luego ira y esperanza. Es posible que el adicto tenga un empeoramiento inicial de la autoestima, luego una mejoría y el duelo por haber perdido a su "mejor amiga", la adicción.

Estos consejos pueden facilitar el camino hacia la recuperación:[4]

- Cuéntele a sus amigos y familiares de la adicción.
- Pida a amigos y familiares que estén dispuestos a escuchar cuando usted tenga la necesidad de hablar, especialmente cuando sienta una compulsión.
- Pida al terapeuta o a otras personas que han superado la adicción que sugieran estrategias para hacer que la recuperación sea más llevadera.
- No participe en actividades en las que pueda tentarlo la adicción.
- En caso de recaída, admítala rápidamente y pida ayuda.

Lidiar con una adicción conductual no siempre es fácil. Pero no tiene por qué hacerlo solo. UBH está aquí para ayudarle. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida (vea *Recursos*).

Recursos

United Behavioral Health

www.liveandworkwell.com

- Utilice la frase de búsqueda "Addiction" (Adicción) para obtener más información sobre las adicciones conductuales.

La información, el asesoramiento, los tratamientos y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Algunos tratamientos pueden o no estar cubiertos por su plan de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. UBH no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental.

1 Martin, P.R. and Petry, N.M. (2005). *Are Non-substance-related Addictions Really Addictions? The American Journal of Addictions*, 14(1), 1-7.
2 Young, Kimberly S. (2001). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery.*
3 Society for the Advancement of Sexual Health. *Concurrent Addictions.* http://sash.net/concurrent-addictions.html. Fecha de acceso: agosto 1, 2010.
4 Kids Health. *Dealing with Addiction.* http://kidshealth.org/teen/your_mind/friends/addictions.html. Fecha de acceso: agosto 1, 2010.

United Behavioral Health

© 2011 United Behavioral Health