

# CAMPAÑA DE SALUD

ADICCIONES.

\*1era. Parte

Tú me cuidas, yo te cuido y en el CAM nos cuidamos.



# ¿Qué son las adicciones?

- Se llama adicción a una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa o alivio a través del uso de una sustancia u otras acciones.
- Existen distintos tipos de adicciones, pero en la mayoría de ellas, el hábito compulsivo interfiere en la vida cotidiana y en la salud de las personas que las padecen.
- Cuando un adicto se resiste o sale repentinamente de su rutina se produce el síndrome de abstinencia. En ese momento, se producen una serie de reacciones como el estrés, la ansiedad, la depresión o el insomnio.
- La mayoría de expertos opinan que las adicciones son causadas por factores genéticos y vulnerabilidad biológica. Pero a la vez, factores como la sociedad, el estilo de vida, el entorno o las emociones, también influyen.

# Adicción a una sustancia.



Esta se produce cuando un individuo depende de una sustancia o compuesto químico que le brinda un estado de alivio o satisfacción. Este componente llega al cerebro a través de la sangre y produce cambios en su forma de funcionar. Entre las adicciones a sustancias químicas podemos encontrar productos legales e ilegales. Entre los productos legales, las adicciones a la nicotina o a la cafeína son las más aceptadas por la sociedad, aunque la primera sea perjudicial para la salud. La sociedad también está muy acostumbrada al alcohol, pero aunque se consuma más que el tabaco, su adicción no está bien vista. Dentro del grupo de sustancias legales no debemos olvidarnos de la dependencia a los medicamentos. Por otro lado, también existen adicciones a drogas ilegales como la marihuana, la cocaína o la heroína entre otras.

Dentro de este grupo, hay adicciones con efectos graves para la salud. Por ejemplo, la dependencia a la heroína o a la nicotina. Y otras, como la adicción a la cafeína, que no causan problemas trascendentales.

# Adicción a una actividad o conducta.



- Esta dependencia se produce cuando una persona está obsesionada con alguna actividad o conducta que le genera bienestar. Los casos más comunes son la ludopatía, la adicción a los videojuegos, a la comida, al deporte, al trabajo o a las compras. Estas adicciones suelen generar problemas que afectan al estilo de vida y al día a día de la persona que las padece. Si las adicciones al juego o a las compras afectan a la situación económica, las adicciones a la comida y al deporte perjudican a la salud.
- La adicción a los videojuegos ha surgido en los últimos años debido a las nuevas tecnologías. Esta dependencia aparece a edades cada vez más tempranas, provocando el aislamiento de la persona que la sufre. Los avances tecnológicos han desarrollado nuevas adicciones de las que aún se están estudiando las consecuencias. La adicción al teléfono, a las redes sociales o a Internet en general, son algunas de estas últimas dependencias que suelen padecer los más jóvenes.