

LAS

ADICCIONES

En niños y adolescentes, en la adultez temprana y la vejez.



Índice

	01	→	Bajo Las Sombras de la Adicción: Niños y Adolescentes
¿Cuáles son los tipos de adicción?	←	01	
	10	→	Viviendo con Resiliencia: El Impacto de las Adicciones en la Adulthood Intermedia
Recomendaciones para prevenir las adicciones	←	12	
	13	→	Adicciones Normalizadas: El Lado Oscuro de la Sociedad Moderna.
Adicciones en los adultos mayores	←	15	
	18	→	Sopa de letras
Laberinto	←	19	
	20	→	Referencias

Bajo las **sombras** de la **Adicción:** Niños y Adolescentes

¿Qué es una adicción?

La adicción es parecida a otras enfermedades, como las enfermedades del corazón. Ambas interrumpen el funcionamiento normal y saludable de los individuos, tienen serias consecuencias dañinas, son prevenibles, tratables y, si no se tratan, pueden durar toda la vida" (Becoña, 2016). Puede surgir en cualquier momento de nuestra vida, es importante reconocer que las adicciones no siempre suponen sustancias psicoactivas, sino que también podemos ser adictos a otras sustancias tan cotidianas como el azúcar, café, los dulces o las redes sociales, por mencionar algunos.

¿Cuáles son los tipos de **Adicciones?**

- **Adicciones a sustancias psicoactivas o de ingestión química:** en la sociedad contemporánea es usual tener al alcance diversas sustancias que son nocivas para nuestra salud, en este tipo de adicciones podemos encasillar, por ejemplo; cannabis, alcohol, cocaína, alucinógenos o sedantes.
- **Adicciones de conducta:** estas se caracterizan en un intenso deseo y necesidad irresistible a realizar determinadas actividades de forma compulsiva, por ejemplo; trastorno del juego, la compra compulsiva, la adicción al sexo, las redes sociales y el juego de apuesta a través por internet (Granero , 2018).

- **Adicciones de ingestión de comida:** este tipo de adicción hace referencia a los ataques de hambre que se pueden asociar con un sobrepeso. Cuando comemos a deshoras, alimentos altos en grasas y calorías en cantidades excesivas que consumimos en secreto preferiblemente (Centro terapéutico de Barcelona , 2023).

- **¿Has pensado si tus hijos o familiares están en riesgo de sufrir algún tipo de adicción?** No todas las personas son iguales de propensas a caer en adicciones. Algunos tienen más riesgo que otros debido a diferentes razones, cómo nuestros genes, el ambiente en el que crecemos, cómo somos y cómo nos sentimos. Algunos grupos de personas pueden tener más posibilidades de tener problemas con las adicciones que otros.

- **¿Crees que hay adicciones que se presentan en los niños?** A pesar de que las adicciones en los niños no son tan comunes como en los adultos, si puede evidenciarse esta situación en esta etapa. Estas adicciones pueden interferir con la vida diaria y el bienestar del niño. **Existen adicciones en la infancia a:**

- Pantallas y tecnologías.
- Videojuegos.
- Internet.
- Azúcar.
- Sustancias psicoactivas.



¿Sabes qué significa la expresión

Nativos digitales o

Huérfanos digitales?

El Centro Bonanova Médico Psicológico, define la palabra "nativos digitales" como la idea de que los niños que han estado en contacto con las tecnologías desde las primeras etapas de su vida, saben utilizarlas de forma espontánea o instintiva. Asimismo, los estudios afirman que se están creando "huérfanos digitales", debido a que se está utilizando la tecnología a una edad muy temprana, sin aprender nada útil ni desarrollar habilidades tecnológicas.

Te mostramos a continuación cuáles son los **efectos** que pueden tener los niños(as) tras las **adicciones a las pantallas**:

1 Efectos en el desarrollo cerebral: El uso de dispositivos electrónicos disminuye las experiencias que en los primeros años están generando con otros niños y sus cuidadores debido a que son ambientes realmente enriquecedores de aprendizaje.

Algunos estudios mencionan que el uso abusivo de más de 7 horas al día frente a las pantallas está relacionado con un menor grado de aprendizaje, ocasionando efectos negativos en la forma en que hablan, leen y entienden un tema.

¿Has considerado cuales pueden ser los posibles efectos del

Uso excesivo de las **Pantallas** en los niños?

Diversos estudios afirman que el excesivo uso de dispositivos tecnológicos puede afectar el desarrollo de niños, sobre todo, si se hace antes de los 6 años, ya que, diariamente se están exponiendo a los niños a pantallas, celulares, videojuegos, entre otras. La gran mayoría de veces, empleamos la tecnología como una herramienta para trabajar, entrenar, consultar e incluso para poder comunicarnos con los demás, sin embargo, en ocasiones la usamos para que los niños se entretengan, puesto que en ocasiones no sabemos cómo implementar otras actividades, e incluso algunas veces por la falta de tiempo debido a otras ocupaciones.

Cuando utilizamos los diferentes medios tecnológicos de forma indiscriminada con nuestros niños podemos generar la aparición de adicciones a pantallas que requerirá en un futuro próximo la intervención de profesionales especialistas en adicciones.

2

El manejo de pantallas en la primera infancia induce a un tipo de vida sedentario y una alimentación menos saludable, usarlas puede causar sobrepeso y obesidad, debido a esto también puede presentarse problemas del corazón, músculos y huesos. También puede ocasionar problemas relacionados con el sueño y la vista.



3

El uso de pantallas en las ocasiones donde nos relacionamos con el niño interfiere en ese vínculo que se debe producir y también interfiere en los procesos de maduración del infante. Los niños a través de un celular o cualquier otra pantalla, no reciben las palabras, las miradas, las voces ni los gestos que necesitan.

Como consecuencia de esto surgen problemas en el control de las emociones, un incremento en las reacciones al estrés, problemas en el comportamiento, un mayor riesgo de TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad) y un aumento en el querer estar solo. Por último, es importante tener en cuenta los problemas de salud mental que se pueden generar debido al acceso a contenido violento o ciberacoso.

Niños y niñas...

• Hasta los 24 meses

No deberían estar expuestos a ningún tipo de pantalla.

• De 2 a 5 años

El tiempo máximo debe ser de una hora, procurando siempre que sea un tiempo de calidad y educativo.

• De 6 a 12 años

lo mejor es estar en un máximo de hora y media al día con pantallas con un uso supervisado.

No olvides que una buena conexión entre los niños y adultos donde se sientan seguros y los anime a explorar y ser curiosos, es la clave para que crezcan emocionalmente bien.



El consumo de sustancias en adolescentes abarca una amplia gama de sustancias legales como el alcohol y el tabaco hasta las drogas ilegales. Según datos recientes, el rango de edad de 12 a 17 años tiene una prevalencia de 4,3% (DANE, 2020).

¿Alguna vez te has preguntado sobre el consumo de sustancias en adolescentes y cómo afecta sus vidas?... Hoy hablaremos acerca de los factores por los cuales un adolescente puede llegar a consumir, cuáles son las señales y cómo podríamos prevenir para que nuestros adolescentes no consuman alguna sustancia psicoactiva.

Hablemos de los factores que influyen en el consumo temprano de sustancias psicoactivas en los adolescentes, estos pueden ser diversos y entre los cuáles podremos encontrar los siguientes:

- Factores de predisposición.
- Fracaso escolar.
- Bajo rendimiento.
- Pobreza.
- Problemas familiares.
- Padres o familiares consumidores
- Antecedentes de eventos traumáticos, como haber tenido o haber visto un accidente grave o haber sido víctima de abuso.
- Baja autoestima o sentimientos de rechazo social
- Problemas y Trastornos psicológicos.

¿Sabías que existen algunas señales que nos podrían indicar que un adolescente tiene problemas relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas?

06



Pasar mucho tiempo solo.

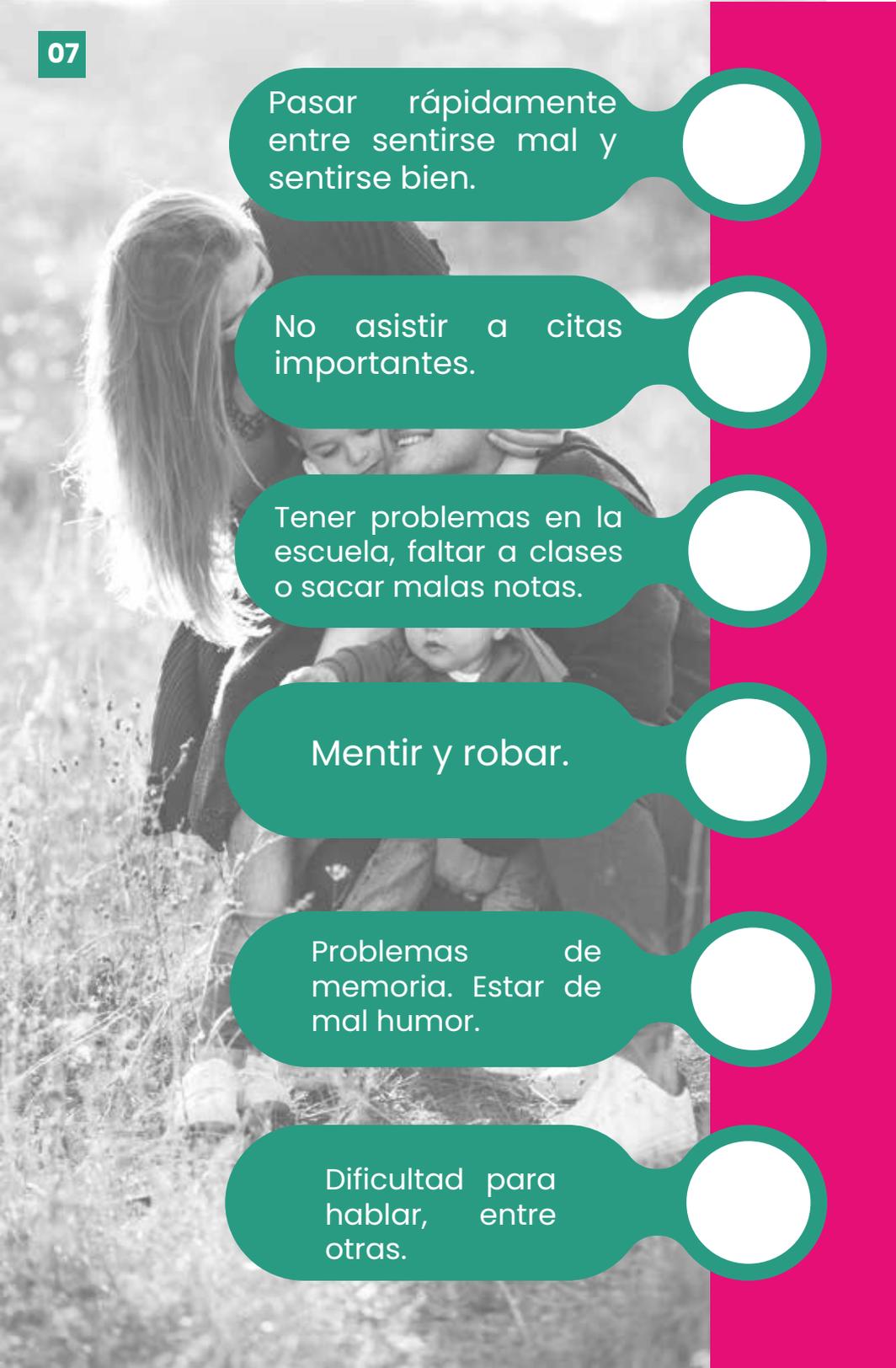
Perder interés en sus cosas favoritas.

Estar realmente cansado y triste.

No preocuparse de su apariencia personal.

Comer más o comer menos de lo habitual

Tener mucha energía, hablar rápido o decir cosas que no tienen sentido.



Pasar rápidamente entre sentirse mal y sentirse bien.

No asistir a citas importantes.

Tener problemas en la escuela, faltar a clases o sacar malas notas.

Mentir y robar.

Problemas de memoria. Estar de mal humor.

Dificultad para hablar, entre otras.

Si te dijera en este momento que se puede prevenir el consumo de drogas ¿qué pensarías?, probablemente digas: ¡claro que se puede! o quizás no sepas cómo se podría hacer esto, te comento que el consumo de drogas y la adicción se puede prevenir a través de programas donde se involucre a las familias, escuelas, comunidades y medios de comunicación.

Es fundamental que estos programas incluyan iniciativas educativas y de alcance comunitario para así poder ayudar a las personas a entender los riesgos del consumo de drogas.

Y si eres un familiar o amigo puedes ayudar al adolescente de la siguiente manera:

01

Buena comunicación con ellos.

02

Motivarlos a construir una relación basada en la confianza y una comunicación abierta ayuda a aumentar su autoestima.

03

Enseñarle habilidades para resolver problemas.

04

Establecer límites: Enseñarles sobre el autocontrol y la responsabilidad, de esta manera como padres proporcionamos límites seguros y les demostramos que nos preocupamos por ellos.

05

Supervisar: Ayuda a los padres, familiares o amigos a identificar posibles dificultades o problemas de los adolescentes, fomentando la protección.

06

Invítalo a asistir a un profesional de la salud mental.

La prevención del consumo de sustancias no es solo una cuestión individual, sino un compromiso de todos para construir una sociedad más saludable y próspera. Esto implica proporcionar información, educación y apoyo a las personas, especialmente a los jóvenes, para que tomen decisiones informadas y eviten los riesgos asociados con las sustancias.

Ten en cuenta que la prevención y la atención temprana de problemas de salud mental en niños y adolescentes son esenciales para asegurar una vida adulta con bienestar. Por lo tanto, es fundamental intervenir en estos problemas desde sus primeros indicios, dado que la salud mental desempeña un papel fundamental en nuestra salud integral.



el impacto de las

Adicciones

En la **adúltez intermedia**

Los adultos tenemos una tendencia a consumir sustancias psicoactivas como lo indican diversos estudios, el consumo del tabaco es mayor en adultos que en jóvenes y se incrementa a partir de los cincuenta años. Los medicamentos como ansiolíticos o tranquilizantes también son una de las adicciones más comunes entre adultos; produciendo consecuencias físicas y cognitivas múltiples.

Los adultos también son muy propensos a las adicciones de ingestión, por ejemplo, el consumo de alimentos altos en calorías, harinas y carbohidratos tienen consecuencias a largo plazo, dado que suscita enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión por mencionar algunas.

¿Cuál crees que es el impacto de una adicción?

Según la Organización Mundial de la Salud, hablar de calidad de vida reúne un concepto muy amplio que reúne la salud física del sujeto como a su red de apoyo, por esto mencionaremos algunos impactos de las adicciones en tú vida:

1

Su nivel de dependencia disminuye ya que necesita de otros para poder desenvolverse en las tareas diarias



2

Impacto en sus relaciones sociales, las adicciones pueden generar comportamientos agresivos o descuidados con las personas del entorno



3

Impacto en su familia, las adicciones pueden generar deterioro en la relación familiar ya que la familia como red de apoyo se preocupa constantemente por el bienestar de la persona que esté sufriendo la adicción.



4

Rendimiento laboral, pues se ve una disminución en el ámbito laboral, más cansancio, menos atención, entre otras.



5

Malestar psicológico pues aparecen síntomas de irritabilidad, cambios de humor, comportamientos violentos, aislamientos. (Instituto2020noa, 2020)



Las adicciones son un problema que afecta a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social. Una adicción se produce cuando sentimos un deseo incontrolable de consumir determinadas sustancias, como azúcares, carbohidratos, y otras de conductas adictivas como las tecnológicas, pero generalmente son químicas, y pueden consumirse o realizarse de manera continua o periódica. En otras palabras, las personas adictas no podemos controlar el deseo de consumir la sustancia o realizar la conducta adictiva.



Recomendaciones para la prevención de las adicciones

- Integremos a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
- Establezcamos lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros etc.
- Reconocer a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.
- Crear el hábito del estudio, lectura y participación en actividades fuera de la escuela.
- Conozca los síntomas del trastorno por uso de sustancias entre adultos de mediana edad para estar informados respecto al problema y dar un adecuado tratamiento.
- Mantengámonos involucrados en actividades que promuevan la salud física y mental, como ejercicio, pasatiempos y socialización con amigos y familiares.

- Fomentemos el desarrollo de herramientas emocionales y habilidades de pensamiento crítico, como el reconocimiento de las emociones, el saber expresar lo que sentimos, de igual manera lecturas que permitan la reflexión, el análisis y brinden una nueva perspectiva para la vida.
- Busquemos tratamiento de inmediato si usted o alguien que conoce o está luchando contra la adicción.

Adicciones normalizadas: el lado oscuro de la Sociedad moderna

En el vertiginoso mundo moderno, hemos adoptado una serie de adicciones que, aunque pueden parecer inofensivas o incluso deseables, representan una amenaza grave para nuestra salud física y mental, así como para nuestras relaciones personales. En este artículo, examinaremos con mayor profundidad algunas de estas adicciones normalizadas y arrojaremos luz sobre sus impactos críticos en la sociedad.

Adicción al trabajo

La adicción al trabajo es una epidemia silenciosa que ha infectado nuestras vidas laborales. En la búsqueda incansable del éxito, muchos han adoptado un estilo de vida que se caracteriza por jornadas interminables, la falta de límites entre trabajo y vida personal, y una obsesión constante por el progreso profesional. Aunque esta adicción puede llevar a resultados aparentemente exitosos, como ascensos y mayores ingresos, el costo puede ser desastroso. El agotamiento, el estrés crónico y la ruptura de relaciones personales son los efectos secundarios comunes de esta obsesión por el trabajo.

Adicción a la comida

No menos importante de mencionar y teniendo en cuenta que, aunque las comidas deliciosas y los banquetes sociales son motivo de celebración, la adicción a la comida a menudo se pasa por alto. El acto de comer en exceso, especialmente para lidiar con el estrés y las emociones negativas, puede proporcionar un alivio temporal. Sin embargo, esta adicción puede tener efectos devastadores en la salud física, llevando a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes, y también afectar gravemente la salud mental, contribuyendo a la depresión y la ansiedad.

Adicción a sustancias psicoactivas.

Los estilos de vida y hábitos nocivos están más cerca de lo que creemos y estamos expuestos a estos con gran facilidad. A pesar de los esfuerzos por educar sobre los riesgos para la salud, el tabaco y el vapeo siguen siendo ampliamente aceptados. La dependencia de la nicotina es una adicción que a menudo comienza en la juventud y puede continuar durante toda la vida. Los efectos secundarios de la adicción al tabaco incluyen problemas respiratorios, enfermedades cardíacas y una serie de cánceres devastadores.

A pesar de estos hechos, la normalización del tabaquismo persiste, poniendo en riesgo la salud de innumerables individuos. Por otra parte, y aunque parece inofensivo, las redes sociales han prometido una mayor conectividad, pero han llevado a una adicción a la pantalla que se ha normalizado ampliamente. La necesidad constante de verificar notificaciones y la búsqueda de validación en forma de "me gusta" y "comentarios" ha dejado una generación enganchada. La ansiedad, la depresión y la alienación son solo algunos de los efectos secundarios de esta adicción. Además, las empresas de tecnología han explotado esta adicción a través de algoritmos diseñados para mantenernos en línea el mayor tiempo posible, lo que plantea preguntas éticas sobre la responsabilidad de estas empresas.

Así mismo, como pudimos observar en el transcurso de esta narrativa relacionada a las adicciones que socialmente están normalizadas y pasan desapercibidas ignorando los aspectos negativos que esto lleva consigo estas adicciones mencionadas, hay más allá de las adicciones en sí una población que parece no ser observada en estos aspectos nocivos de la vida y es la población de adultos mayores, donde a continuación contextualizamos un poco al respecto para que así no solo llevemos a conciencia, sino también a la prevención y el conocimiento de esta etapa del ciclo vital.

Adicciones en Adultos mayores

Las adicciones suelen ser relacionadas principalmente con personas jóvenes, pero es de gran importancia reconocer que también puede afectar a los adultos mayores. A la medida que envejecemos nos vemos afrontando desafíos físicos, emocionales y sociales que pueden llegar a asistir en el desarrollo de adicciones; Uno de los factores principales es la soledad y el aislamiento social ya que es común llegar a la pérdida de amigos y seres queridos, lo que puede llevar al adulto mayor a una depresión y buscar una salida en las adicciones.



Adicción al alcohol

La adicción más predominante en los adultos mayores es el alcohol, según de Cabrera en su revista académica Sociedad del conocimiento Cunzac, 2023 "al tener una sobrecarga mayor a 56 años se encuentra la ansiedad, la depresión, la fatiga, agotamiento, distorsión en los ciclos de sueño, entre otros. Por tal razón, los cuidados que representa una persona en la etapa de adulto mayor son muy delicados, sin agregar el peso de padecer este una adicción al alcohol, sobre todo en personas que sufren de depresión, ya que buscan un refugio en esto para disminuir su ansiedad".

A medida que las personas envejecen, se vuelven más vulnerables a los efectos nocivos del alcohol y a las consecuencias que esta adicción puede conllevar, las causas a esta adicción pueden diferir de la soledad y aislamiento por pérdida de seres queridos, cambios en la estructura de la familia, como la partida a los hijos o la jubilación que puedan llevar a la soledad y apartamiento social, disponer de más tiempo libre y menos responsabilidades, por otra parte, el alcohol puede ser tomado también como forma de aliviar dolores físicos o el malestar emocional.



Ludopatía

La ludopatía es una enfermedad que se caracteriza por un fracaso crónico y progresivo en resistir los impulsos de jugar apostando dinero. El juego es una adicción conocida como ludopatía, es un problema que afecta a personas de todas las edades, pero su impacto en las personas mayores es un tema relevante, uno de los problemas más significativos en esta etapa de la vida.

Una de las causas más prevalentes a esta adicción es la jubilación ya mencionada antes, ya que por el aumento del tiempo libre algunos adultos mayores recurren al juego como una forma de llevar este vacío o encontrar emoción, frecuentar lugares o ambientes sociales como casinos y casas de juego, proporciona una sensación momentánea de conexión y de pertenencia, pero esto puede causar consecuencias graves en sus finanzas por el juego compulsivo y las pérdidas significativas de dinero e impacto en la salud mental.



Adicción a los medicamentos

Uno de los desafíos emergentes es la adicción de medicamentos recetados en los adultos mayores, la prescripción de medicamentos se ha vuelto más común en esta población, lo que desafortunadamente ha influido en el aumento a la adicción de estas sustancias por causas como la necesidad de aliviar dolores que puede llevar al abuso y la dependencia de estos, la polifarmacia o toma de múltiples medicamentos para poder tratar diversas condiciones de salud, esto aumenta el riesgo de abuso al uso de medicamentos, también la falta de conocimientos sobre el uso de medicamentos puede llevar un uso inadecuado o abuso accidental de los mismos.

Estas adicciones pueden afectar los problemas de salud ya existentes en el adulto mayor o aumentar el riesgo a otras enfermedades cardiovasculares, problemas hepáticos y otros trastornos físicos; el exceso de estas adicciones puede tener un impacto negativo en la salud mental agravando la depresión y la ansiedad. Lo realmente preocupante es que a menudo la falta de conciencia y atención con esta problemática pasan desapercibidas, es esencial abordar estas adicciones para garantizar que esta población vulnerable reciba el apoyo necesario y pueda disfrutar de una vida saludable y plena.



Sopa de letras

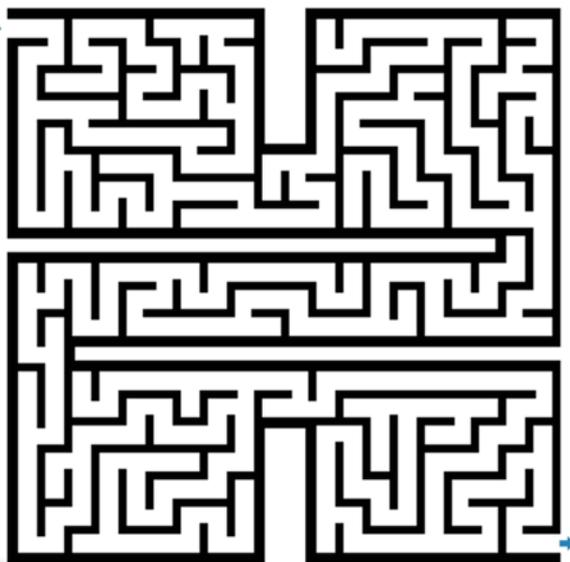
S	A	L	U	D	M	E	N	T	A	L	I	Z	J	Z
B	X	A	Y	Q	T	A	B	A	C	O	H	C	C	H
G	N	L	X	Q	A	D	I	C	C	I	O	N	E	S
Á	M	B	I	T	O	L	A	B	O	R	A	L	P	P
E	J	E	R	C	I	C	I	O	D	P	M	X	A	U
D	S	A	L	U	D	F	Í	S	I	C	A	X	L	T
Q	U	U	F	A	M	I	L	I	A	G	P	T	Z	Q
B	E	I	M	P	A	C	T	O	A	N	J	U	R	N
P	R	E	V	E	N	C	I	Ó	N	I	I	G	Q	P
P	A	S	A	T	I	E	M	P	O	S	K	Q	R	D
G	H	Á	B	I	T	O	S	S	A	N	O	S	N	J
S	N	F	T	R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
M	N	F	G	O	A	Z	Ú	C	A	R	Y	N	L	H
H	X	E	F	L	A	L	C	O	H	O	L	O	Y	L
Y	P	S	I	C	O	L	O	G	I	A	N	A	U	W

- Adicciones
- Azúcar
- Familia
- Impacto
- Prevención
- Hábitos sanos
- Psicología
- Pasatiempos
- Resiliencia
- Salud mental
- Salud física
- Tabaco
- Ámbito laboral
- Alcohol
- Ejercicio

EL LABERINTO DE LA LOCURA

ENCUENTRA EL CAMINO
CORRECTO

INICIO



FINAL



Referencias

- Andrea Estefanía Apolo Ramírez, Fernanda Esperanza Tusa Jumbo, María Magdalena Román Aguilar. (2021). Fake News e Incremento Desinformativo durante el Estado de Excepción 2020: caso el mercurio, Ecuador. Scielo, 1–17.
- Cabrera, R. M. (20 de 08 de 2023). Apoyo Psicológico para núcleos familiares de adultos mayores con alcoholismo. Obtenido de <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.59>
- Centro Bonanova Médico Psicológico (30 de junio, 2022). "Efectos adversos de las pantallas en el desarrollo de los niños". Recuperado de: <https://www.centrobonanova.com/efectos-adversos-de-las-pantallas-al-desarrollo-de-los-niños/>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2020). Boletín Técnico Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPA). Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/encuesta-nacional-de-consumo-de-sustancias-psicoactivas-encspa>



Información proporcionada por:

Psicólogos en Formación del Área Clínica y de la Salud.

Docente Asesora de Prácticas:

Ps. Esp. Mg. Nubia Esther Rivera
Ps. Esp. Imelda Rosa Vega Becerra
Ps. Esp. Mg. Raisa Natalia Castillo Penagos

Diagramado y diseñado por:

Vanessa Toro Rodríguez, pasante de Comunicación Social.

2023

