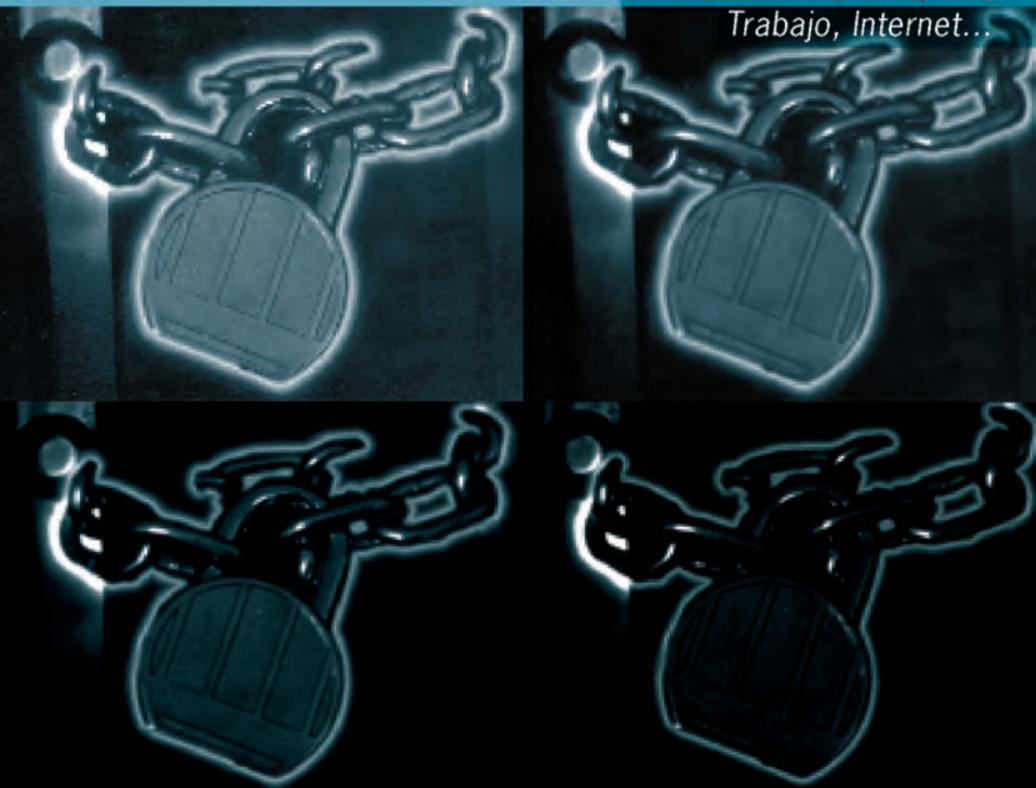


¿Adicciones... sin drogas?

Las nuevas adicciones: Juego,
Sexo, Comida, Compras,
Trabajo, Internet...



Enrique
Echeburúa

Enrique Echeburúa

¿ADICCIONES... SIN DROGAS?
LAS NUEVAS ADICCIONES

juego

sexo

comida

compras

trabajo

internet

2^a EDICIÓN

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Prólogo	I
1. Introducción	13
2. Adicciones psicológicas: ¿metáfora o realidad clínica? .	17
3. Adicciones psicológicas y adicciones químicas	21
4. Vulnerabilidad psicológica a las adicciones	25
5. Modalidades de las adicciones psicológicas	29
5.1. Adicción al juego	29
5.2. Adicción al sexo	35
5.3. Adicción a la comida	41
5.4. Adicción a las compras	48
5.5. Adicción al trabajo	54
5.6. Adicción a Internet	64
6. Tratamiento	73
6.1. Control de estímulos	73
6.2. Exposición a los estímulos	76
6.3. Solución de problemas específicos	78
6.4. Creación de un nuevo estilo de vida	88
6.5. Prevención de recaídas	90
6.5.1. Caídas y recaídas	93
6.5.2. Estrategias de intervención	96
7. Conclusiones	101
Lecturas recomendadas	105
Referencias bibliográficas	107
Índice temático	111

Prólogo

Recientemente dos conocidas personas del campo del tratamiento de las adicciones, Robert Ladouceur, de Canadá, y Michael Walker, de Australia, indicaban que, en su consideración, hay toda una serie de indicios de que distintos indicadores sociales, económicos y medioambientales muestran un cambio catastrófico en el discurrir histórico, en el sentido de que el siglo XX marca un antes y un después en la historia. Entre estos cambios, uno de los más claros es el relacionado con las conductas adictivas o, dicho de otro modo, de las adicciones sin sustancias o sin drogas. Son las nuevas adicciones, las adicciones comportamentales o adicciones sin drogas. El presente libro trata de ellas. Y es una suerte el que haya sido escrito por el profesor Enrique Echeburúa, porque es sin duda alguna la persona que en nuestro medio mejor puede presentarnos el panorama actual de este tema. Sus estudios realizados a lo largo de dos décadas sobre distintas adicciones, tanto las relacionadas con sustancias, a veces diferenciadas en drogas ilegales (ej., heroína) y legales (ej., alcohol), como las comportamentales o sin sustancia (ej., juego patológico), son bien conocidos por los profesionales y por parte del público en general.

El presente libro nos muestra de un modo ágil, y al tiempo claro y didáctico, cuáles son las nuevas adicciones sin drogas. A lo largo de sus páginas nos describe la adicción al juego, al sexo, a la comida, a las compras, al trabajo y a

¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones

internet. Para hacernos ver que estas conductas tienen elementos comunes, presenta las características que las definen, básicamente la pérdida de control y la dependencia, junto al síndrome de abstinencia cuando la persona deja de realizarlas. Esto lleva a la persona, como señala al comienzo del libro, a su pérdida de libertad al quedar atrapada por su adicción. La persona con una adicción organiza toda su vida en función de ella: vive por y para ella. Finalmente, como concluye el profesor Enrique Echeburúa, *"todas las adicciones acaban por minar la vida de quienes las sufren y de todos los que les rodean"*.

II Algunas adicciones que hoy conocemos no eran pensables hace unos años (ej., adicción a los teléfonos eróticos o a internet). En este sentido cobra gran relevancia conocer los factores de vulnerabilidad, que hacen que unas personas tengan más probabilidad de ser adictos que otras. A este aspecto el profesor Enrique Echeburúa le presta una especial atención, lo que facilita comprender mejor este tipo de conductas que cada vez afectan a más personas y que a muchas de ellas les lleva a acudir a tratamiento por encontrarse afectada su vida de modo importante a nivel personal, familiar, social, económico, etc. No debemos olvidar que muchos llevamos a cabo las conductas que pueden producir adicción, pero sólo unos pocos las van a padecer. De ahí que éste sea un aspecto de gran relevancia no sólo para el tratamiento sino para la prevención e incluso para el desarrollo de medidas legislativas sobre ciertas conductas que pueden producir —o ya producen— adicción.

Otro valor didáctico que encontramos a lo largo del libro es la presentación de distintos casos, en donde se describen las características de personas con las distintas adicciones que se van repasando, junto a unas cuidadas tablas y figuras que permiten seguir el contenido del libro con suma facilidad. También para aquellas personas que puedan creer que tienen un problema de adicción de los presenta-

Prólogo

dos en este libro, pueden fácilmente comprobarlo a través de distintos test de detección de cada adicción. Gracias a ello, este libro facilita a cualquier persona descubrir un problema de adicción que, ya fuese o no conocido, puede posteriormente solucionar. La persona también encuentra en el libro estrategias útiles para superar las distintas adicciones, que la propia persona puede llevar a cabo; en caso de que el problema sea grave debe saber que también puede encontrar solución al mismo mediante la búsqueda de la adecuada ayuda profesional. No menos útil son un conjunto de lecturas recomendadas para ampliar los distintos aspectos tratados a lo largo del libro. Y estamos seguros de que algunas personas detectarán con este libro que tienen un problema adictivo aunque se nieguen a reconocer que lo tienen. Si con él lo detectan y ponen manos a la obra para solucionarlo, habrán dado el primer y más importante paso para poder superarlo.

Como decíamos al principio, sin duda alguna el siglo XXI se va a caracterizar por las conductas adictivas. Es un fenómeno en aumento y otras nuevas adicciones probablemente irán surgiendo en los próximos años. Aunque en teoría cualquier actividad humana tiene el potencial de convertirse en una conducta adictiva, en la práctica esto no siempre ocurre así, porque hay distintos factores que favorecen el que ello pueda o no ocurrir, como se va mostrando a lo largo del libro.

Si alguien tuviese duda de la relevancia de las conductas adictivas que se revisan en el libro, ésta le desaparecería inmediatamente al conocer los datos de las personas que están acudiendo a tratamiento para solucionar las mismas. En ellas el profesor Enrique Echeburúa ha sido un pionero, diseñando tratamientos específicos para muchas de ellas, lo que ha facilitado que otros terapeutas hayan desarrollado intervenciones posteriores. Por ello, una parte del libro está dedicada al tratamiento. A pesar de las diferencias

¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones

para unas y otras adicciones, considera varios elementos que son comunes a cualquier terapia para este tipo de problemas. Estos son la utilización de las técnicas de control de estímulos, exposición a los estímulos, solución de problemas específicos que suelen acompañar a la adicción (ej., ansia por implicarse de nuevo en la conducta adictiva, ansiedad, depresión, conflictos interpersonales), creación de un nuevo estilo de vida y prevención de recaídas. Estamos seguros de que la adecuada aplicación de un tratamiento basado en estos componentes obtendrá buenos resultados, como así se ha demostrado empíricamente.

IV Con frecuencia, los medios de comunicación han planteado este tema de modo exagerado, descontextualizado y sensacionalista. Algunas adicciones, como al sexo, a las compras o a internet, se prestan a ello. Algo semejante ocurre con el poco interés prestado a otras adicciones con sustancias, tales como el alcohol y el tabaco, por los enormes intereses comerciales que subyacen a las mismas. Y, al mismo tiempo, la publicidad favorece muchas de las adicciones por la sociedad de consumo en la que estamos inmersos. Una mirada al periódico, a la televisión o a las revistas que compramos nos lleva a la misma conclusión respecto a las adicciones que se analizan en este libro. Además, la publicidad utiliza los principios del aprendizaje, tan estudiados por la psicología, para que todos nos impliquemos en este tipo de conductas o aumentemos su frecuencia. De este modo, un porcentaje importante de personas van a realizar en exceso esta clase de conductas, llegando a perder el control ante las mismas.

Lo que no cabe duda es de que las adicciones van a constituir un grupo de trastornos de gran relevancia en las próximas décadas, y si se mantienen las cifras actuales y su tendencia creciente, con casi toda seguridad tendríamos que hablar de que las conductas adictivas van a constituir el primer problema de salud mental del siglo XXI, por su

Prólogo

extensión, número de personas afectadas, problemas asociados, morbi-mortalidad, etc.

Por todo ello, es una suerte contar con este libro que nos introduce de modo claro –y al tiempo profundo– en una temática de gran actualidad –las adicciones sin drogas– y lo hace una persona tan bien conocedora de las mismas como lo es el profesor Enrique Echeburúa.

Elisardo Becoña
Universidad de Santiago de Compostela

Introducción

Las drogas tienen una notable capacidad de aumentar los niveles de un neurotransmisor denominado *dopamina*. Precisamente el aumento de dopamina en el cerebro de los adictos es lo que provoca el *subidón*—la sensación de euforia— producido, por ejemplo, por la cocaína. Pero la dopamina puede aumentar también con un contacto sexual, un atracón, el placer de comprar por comprar o el enganche a una máquina tragaperras. Los sujetos, una vez adictos a una sustancia o a una conducta, se habitúan a altas concentraciones de dopamina.

La distinción entre drogas duras y drogas blandas es irrelevante. Más que el tipo de sustancia, lo que importa en una toxicomanía es la dependencia y, en último término, la pérdida de libertad de la persona. Por ello, el tabaco puede convertirse en una droga dura para un asmático si éste persiste en su consumo.

Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos son la pérdida de control y la dependencia. De este modo, las adicciones no pueden limitarse exclusivamente a las conductas generadas por sustancias químicas, como los opiáceos, los ansiolíticos, la nicotina o el alcohol. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

No se trata de conferir atributos psicopatológicos a conductas habituales en muchas personas, como comer, comprar, tener relaciones sexuales, usar el ordenador, jugar a

¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones

las máquinas tragaperras, etc., y mucho menos de psicopatologizar la vida cotidiana. Simplemente se quiere señalar que de *conductas normales* –incluso saludables– se pueden hacer *usos anormales* en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de tiempo/dinero invertido y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas.

Cualquier conducta normal placentera tiende a repetirse y es, por ello, susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Pero esto sólo ocurre cuando el sujeto muestra una pérdida habitual de control al realizar una determinada conducta, continúa con ella a pesar de las consecuencias negativas, manifiesta una dependencia de la misma, no puede quitársela de la cabeza, se muestra desasosegado si no puede llevarla a cabo de inmediato y, por último, pierde interés por otro tipo de actividades que antes le resultaban gratificantes. Desde esta perspectiva, lo que diferencia al *hábito* de la *adicción* es que esta última tiene efectos contraproducentes para el sujeto (*tabla 1*).

14

Tabla 1

LÍMITES ENTRE LAS CONDUCTAS NORMALES Y LAS CONDUCTAS ADICTIVAS

- PÉRDIDA DE CONTROL
- FUERTE DEPENDENCIA PSICOLÓGICA
- PÉRDIDA DE INTERÉS POR OTRAS ACTIVIDADES GRATIFICANTES
- INTERFERENCIA GRAVE EN LA VIDA COTIDIANA

Introducción

Las adicciones psicológicas (adicciones sin droga) no figuran incluidas como tales en el *DSM-IV* (American Psychiatric Association, 1994) ni la *CIE-10* (Organización Mundial de la Salud, 1992). En estas clasificaciones psicopatológicas el término *adicción* se reserva para los trastornos producidos por el abuso de sustancias psicoactivas (alcohol, cocaína, opiáceos, etc.). Pero este planteamiento del *DSM-IV* y de la *CIE-10* no deja de ser un error porque el perfil clínico de las adicciones psicológicas y el enfoque terapéutico requerido son muy similares a los del resto de las adicciones.

Algunas adicciones, como la ludopatía o la adicción al trabajo, están fomentadas por la sociedad actual, que prima el éxito y el dinero rápido. Asimismo la adicción a las compras no es ajena a los valores sociales, que impulsan al consumo en una sociedad en la que se es tanto más cuanto más se tiene y que no ve ningún peligro en el consumo desmesurado.

Las adicciones psicológicas son muy similares a las toxicomanías. Conviene resaltar este hecho porque todavía existen muchas personas que consideran a estas conductas –el juego, por ejemplo– como un vicio. Esta idea es un error. El vicio es una *categoría moral*; las adicciones psicológicas, sin embargo, constituyen un *trastorno mental*.

La percepción social es diferente en función de los diversos tipos de adicciones. Todas son valoradas como negativas, pero el grado de desaprobación varía. En el extremo de mayor rechazo social se sitúa la conducta adictiva considerada como *delito* (el exhibicionismo, por ejemplo); en un punto intermedio de desaprobación menor se valora una adicción considerada como *enfermedad* (la ludopatía, por ejemplo); y en el extremo de menor rechazo se sitúa la adicción considerada meramente como un *mal hábito* (por ejemplo, la adicción a la comida o a las compras). Estas

¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones

diferentes percepciones sociales tienen diversas implicaciones para la posible necesidad de tratamiento, el control que se espera de la persona y la percepción de la gravedad de las consecuencias.