

# COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

## EL TEMA DE HOY

### CUANDO EL CEREBRO SE ENGANCHA

¿Por qué hay personas que se “enganchan” a una droga mientras que otras controlan su consumo perfectamente? ¿Qué mecanismos cerebrales se ven implicados? ¿Hay quienes tienen más riesgo de padecer una adicción?

#### ¿Qué es una adicción?

“La adicción es una enfermedad funcional de cerebro”. La contribución principal de la neurobiología en el campo de la toxicomanía es haber demostrado que se trata de una verdadera enfermedad del comportamiento. Desafortunadamente, “la toxicomanía es un problema del adicto”.

Hablamos de adicción a una sustancia psicoactiva o a una actividad (videojuegos, sexo, etc.) cuando estamos obligados a recurrir a ellas de manera repetida para borrar los efectos de su falta. Hay un engranaje, algo que se ha invertido en cerebro.

#### ¿Adicción o exceso?

Es importante no confundir términos como exceso, dependencia (cuando el deseo de consumir la droga se ve motivado por la necesidad de recobrar el estado normal) y adicción. Y es que sólo un 10% de las personas que consumen sustancias psicoactivas se vuelven adictas en el sentido estricto de la palabra. En estas personas, la necesidad de consumir se asocia a muchas nociones, por ejemplo:

- La pérdida de control inicial o secundario del consumo, que desemboca en la incapacidad de resistir a la tentación.
- La continuidad de la conducta a pesar de saber los daños y consecuencias que ello produce en la vida social, familiar y profesional.
- La noción del antojo, que hace referencia al alivio transitorio que repercute en la tensión previa vinculada a la carencia.
- La sobrevenida de una tolerancia (hay que consumir más y durante más tiempo para obtener el efecto deseado)
- La manifestación de la abstinencia.

#### ¿Qué pasa en el cerebro?

Se sabe que son muchas las zonas del cerebro implicadas en una adicción:

- El córtex prefrontal, que juega un papel esencial en la toma de decisiones.
- La amígdala cerebral, que da “emoción a los comportamientos” y guarda en la memoria las fuentes de placer y disgusto.

Probablemente, también la ínsula, que contribuiría al aspecto consciente de nuestros deseo y necesidades.

Cuando el cerebro recibe una recompensa que no esperaba por un comportamiento especial, grava en el sistema nervioso la consecuencia positiva de ese comportamiento y trata de volver a obtenerla.

El sistema dopaminérgico puede estar hipertrofiado, lo que se traduce en que no sepa resistir al consumo de la sustancia que le ha procurado placer. Lo mismo vale para las adicciones que no implican sustancias.

Otra posible causa de la adicción que cuestiona las concepciones hasta ahora aceptadas: una incapacidad de las personas dependientes de oponerse a las modificaciones patológicas provocadas por la droga.

## **Factores de riesgo de la adicción**

Son muchos los factores implicados en el desarrollo de la dependencia: los factores neurobiológicos que acaban de describirse y factores psíquicos y socioculturales (o ambientales). La capacidad de regular, de aceptar la frustración y de diferir el placer varían en cada individuo.

Los factores psicológicos también deben tenerse en cuenta. “Dentro de esta lógica, el comportamiento adictivo se inscribe en una estrategia de resolución de un problema psíquico tal como la ansiedad o la depresión”.

Otros factores de vulnerabilidad de orden psicológico son la baja autoestima, la dificultad de experimentar sensaciones y de disfrutar, la búsqueda de emociones fuertes, de novedades, o incluso la dificultad de construir una relación con otra persona.

Ciertas personas son incapaces de superar la dependencia que todo niño tiene con sus padres, lo que constituye un motivo de vulnerabilidad que puede conducir al consumo y la adicción de sustancias.

## **Cómo tratar una adicción**

Durante mucho tiempo circunscrita a las drogas, la definición de adicción abarca ahora la repetición de comportamientos que también son nocivos. Esta visión ha permitido la

liberalización de las prácticas dirigidas a tratar el problema, hasta hace poco limitadas al uso de medicamentos.

Con todo, los tratamientos de las personas adictas siguen siendo insuficientes, inadaptados y a menudo tardíos. Un verdadero problema, ya que cuanto mejor se trate la enfermedad, más posibilidades habrá de revertirla. La idea de que un adicto lo será siempre, es falsa.

Otro problema es que existen pocos tratamientos para la adicción. Son pocos los laboratorios que se preocupan, porque la imagen negativa de las drogas aún perdura. Por suerte esto está cambiando, a pesar de que los laboratorios no se implican en temas que son necesarios, sino en aquellos que les reportan beneficios económicos.

El elemento central es el acompañamiento a lo largo del tratamiento, ya que la adicción es una enfermedad crónica en la que la cuestión de las recaídas es esencial, en relación a las terapias cognitivas y conductuales cuyos objetivos son modificar de manera profunda los comportamientos del toxicómano.

Recuerda, si necesitas apoyo contacta nos, estamos para ti.