

¿Qué es una adicción comportamental?

Es la dependencia que aparece con una determinada conducta que escapa del control de la persona y resulta perjudicial.

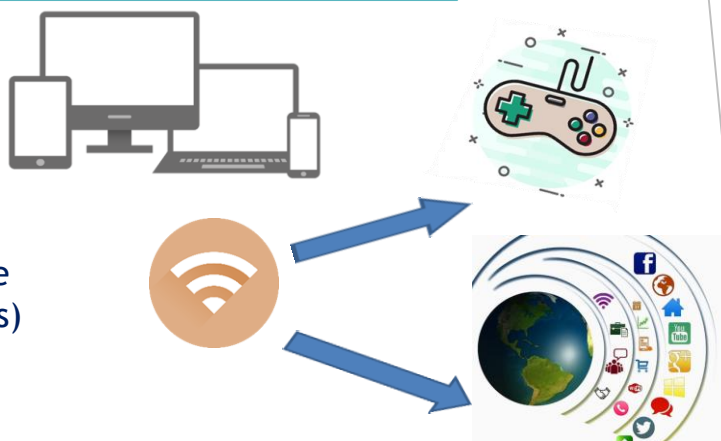
¿Por qué surge la adicción?

Por la respuesta que la emoción puede generar: positiva, reconfortante, placentera.

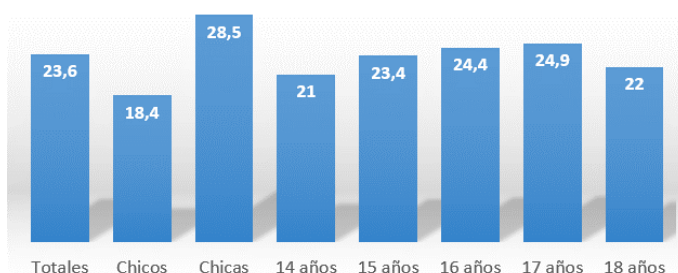
La persona afectada **no es consciente**, pues el comportamiento que genera la adicción parece inofensivo casi siempre y está normalizado familiar y socialmente.

Tipos de adicciones comportamentales

- ❖ Internet
- ❖ Móviles
- ❖ Redes sociales
- ❖ Videojuegos online/offline
- ❖ Juegos de azar (ludopatías)
- ❖ Compras



Estas adicciones se deben, entre otras razones, al alto grado de penetración de internet y las tecnologías entre la población y la rapidez con la que se han instalado en la vida cotidiana de las familias y de la sociedad, debido principalmente a la gran variedad de usos que éstas ofrecen y a las ventajas que aportan en el ámbito laboral, en la interrelación personal, en las actividades de ocio y tiempo libre, etc.



Prevalencia del uso compulsivo de Internet (%)
Estudes 2021 Comunidad de Madrid

Si está interesado, escriba a
promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

Señales de alarma

- **Falta de control** sobre la conducta o actividad en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en qué se realiza la conducta.
- **Seguir realizando la conducta** o actividad problemática pese a tener consciencia de las consecuencias negativas que ésta conlleva.
- **Aislamiento** familiar y social.

Acción preventiva

La prevención debe llevarse a cabo en diferentes entornos:

Entorno individual: tener un buen concepto de sí mismo, habilidades sociales, valores, asertividad.

Entorno social: tener una buena red de amigos, practicar alguna actividad gratificante.

Entorno familiar: comunicación familiar positiva, establecer límites, relación familiar cercana.

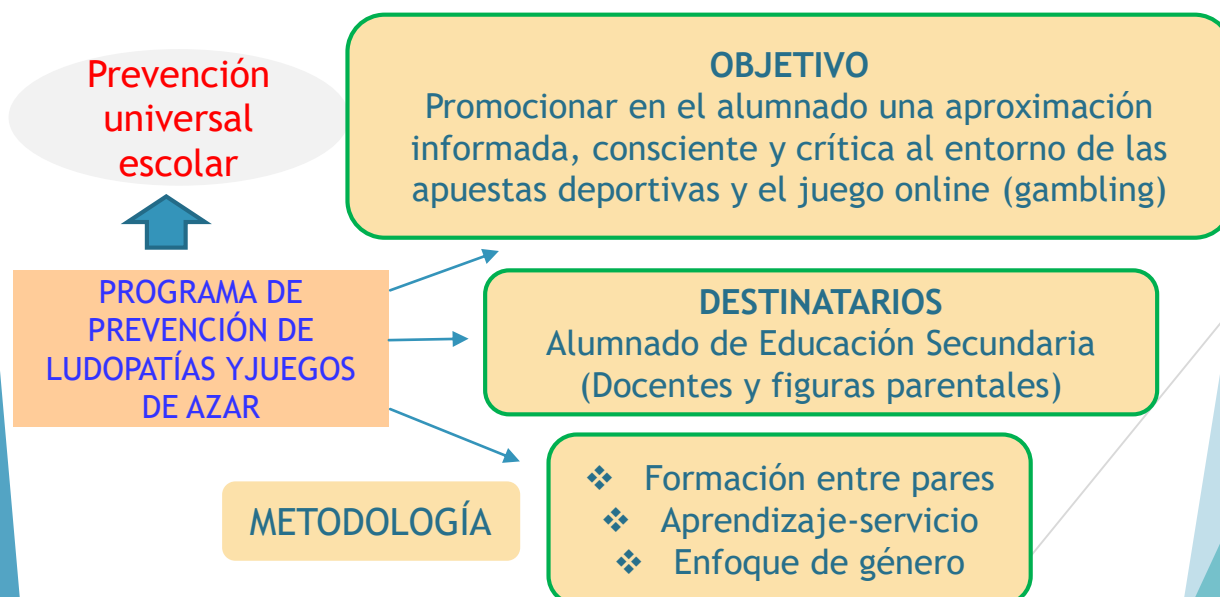
Entorno escolar y/o laboral: buen clima escolar o laboral, buena comunicación.

La Unidad Técnica de Prevención de Conductas Adictivas contribuye, mediante sus programas de prevención, al desarrollo de habilidades y capacidades para reducir la vulnerabilidad frente a conductas adictivas de la población en general, y escolar en particular, instaurando hábitos de vida saludable.

Programas de prevención de conductas adictivas

ACTÚA, programa de formación en prevención comunitaria de adicciones dirigido a mediadores sociosanitarios.

PARES GANAN, programa de prevención de adicciones comportamentales, específicamente de juegos de azar y apuestas online.



Más información en la página web [Prevención de adicciones](#) y en el correo prevencion.adicciones@salud.madrid.org