

Prevención de adicciones: cuanto antes mejor

La palabra adicción define una afición desmedida, y se relaciona con una dependencia al consumo de alguna sustancia o droga o a determinada conducta. Más allá de su significado, las adicciones son un síntoma de que algo está faltando, un indicador de que existe en la persona un vacío interior que intenta cubrir, seguramente en forma no consciente, a través de su adicción.

Texto: Paulina Correa

Las adicciones en la cultura de la desmesura

En nuestra sociedad actual, prácticamente todo parece estar permitido, y todo parece poder alcanzarse en forma fácil y veloz. El consumismo induce a querer poseer cada vez más y de modo más rápido: más pulgadas en los aparatos de TV, mayor velocidad de Internet, teléfonos celulares que filman, sacan fotos y agendan datos. Sin embargo, la desmesura no es una realidad novedosa: en el evangelio según San Lucas, Jesús relata la parábola del hombre rico, que ante la perspectiva de una excelente cosecha, se preguntaba: "¿Qué haré, por qué no tengo dónde guardar mis frutos?" Y resuelve: "Esto haré: derribaré mis graneros, y los edificaré mayores, y allí guardaré todos mis frutos, y mis bienes, y diré a mi alma: Alma, muchos bienes tienes guardados para muchos años; repósate, come, bebe, regocíjate" (Lc. 12, 17-19). Tal como lo señala Anselm Grün, director del Convento Benedictino de Münsterschwarzach, el hombre rico representa a las personas que no tienen medida, que nunca obtienen lo suficiente, y que terminan, como el hombre rico que muere esa misma noche, anclados en la insatisfacción (Límites Sanadores, Editorial Cuspide, 2006).

Y aunque la desmesura no es nueva, sí lo es la forma en que las adicciones se promueven actualmente, en función de poderosos intereses económicos. Hoy las adicciones exceden el ámbito y los motivos meramente personales, y son incentivadas desde afuera: "En nuestro país, el consumo de cerveza ha aumentado un 1000 % en los últimos

años, debido a las intensas acciones de publicidad en televisión que relacionan su consumo con el deporte, la amistad, la vida social, y el éxito", señala el Lic. Juan Pablo Berra, fundador de los EPPA's (Equipos Promotores de Prevención en Adicciones) que están funcionando en más de 15 colegios.

Tener presentes las consecuencias

Si bien las adicciones más comunes hoy en día son las referidas al alcohol y las drogas, existen muchas otras adicciones y todos somos potencialmente adictos: al trabajo, a la televisión, a Internet, a la comida, a la delgadez, entre otras posibilidades. En una cultura consumista y adictiva, debemos estar particularmente atentos a los problemas -reales o posibles- relacionados con este tema, porque todos estamos expuestos y somos vulnerables.

• Aislamiento espiritual

La primera consecuencia, la más fácil de percibir, es el aislamiento de la persona adicta. La comunicación con otras personas disminuye y llega muchas veces a desaparecer por completo. A largo plazo, el aislamiento espiritual llega a resentir los vínculos más importantes de cada persona, perjudica la vida matrimonial, familiar y social de las personas.

• Alteraciones físicas

Por otra parte, están las consecuencias físicas que provocan las adicciones. Según sus efectos inmediatos, las drogas se clasifican en depresoras, estimulantes y perturbadoras del sistema nervioso central. Todas ellas provocan una alteración de los estados de ánimo y de la sensibilidad y capacidad de reacción del organismo, con el consecuente riesgo de accidentes para el adicto y los demás.

• Consecuencias desconocidas

A largo plazo, y en particular respecto del alcohol y las drogas, las consecuencias no están todavía completamente determinadas. A las enfermedades tradicionalmente relacionadas con el cigarrillo y el alcohol, como el cáncer de pulmón y de hígado, se suma hoy el cáncer bucal como consecuencia de iniciarse temprano en el consumo habitual de esos dos graves factores de riesgo, y cuyos efectos comenzaremos a ver dentro de diez o veinte años, pronostica el doctor Eduardo Ceccotti, jefe de la sección Patología Oral del Instituto de Estudios Oncológicos de la Fundación Maissa, que depende de la Academia Nacional de Medicina (ver La Nación, 24/08/2006).

Aunque la desmesura no es nueva, sí lo es la forma en que las adicciones se promueven actualmente, en función de poderosos intereses económicos.

Atacar las raíces, la base de la prevención

Más allá de la importancia de combatir las adicciones y de todas las acciones de rehabilitación que puedan intentarse, no debemos perder de vista que el verdadero problema de las adicciones está en sus causas. Nadie se vuelve adicto porque sí, sino porque está intentando cubrir un vacío interno, y ésta es la raíz que debemos combatir apenas empieza a insinuarse.

Por esto se vuelve tan importante comenzar a trabajar en la prevención cuanto antes, y la infancia es el mejor momento para ello, aunque el problema de las adicciones parezca todavía lejano. El objetivo de la prevención debe ser lograr que el individuo desarrolle un yo fuerte, con capacidad de pensar por sí mismo, de reconocer sus propios límites, de renunciar y de sostener sus decisiones.



Fallas en la comunicación

Entre todas las herramientas que pueden contribuir absolutamente a la prevención de las adicciones, debemos destacar, por su importancia, a la comunicación. En su sentido etimológico, adicción viene de "a-dicción", sin dicción, o sea "lo que no se dice, lo que no se manifiesta". Las adicciones vienen a ocupar el espacio que deja de ocupar la palabra, explica Berra. Por eso en la inmensa mayoría de los casos, las adicciones están directamente relacionadas con las fallas en la comunicación de la persona con sus seres más cercanos y consigo misma.

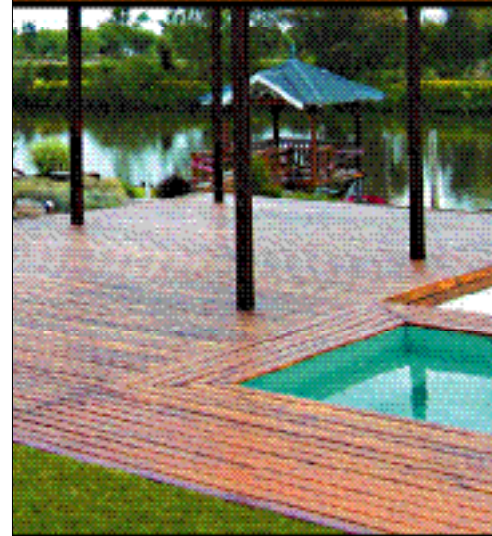
La comunicación tiene diferentes grados o niveles, y solamente quienes logran una comunicación rica y profunda con sus seres más queridos se verán realmente beneficiados por ella. Los niveles más superficiales de comunicación son los que se limitan a un intercambio de información, mientras que en los niveles más profundos se logra una verdadera conexión entre las personas, una situación en la que se transmiten pensamientos y sentimientos, y se revela al otro el propio mundo interior.

Entre padres e hijos, muchas veces nos quedamos en los niveles más superficiales de comunicación, que si bien son necesarios, son también insuficientes. Porque para reconocer una posible adicción, es fundamental saber qué hace el otro, en qué está.

MADERAS PARA DECKS

LAPACHO - CURUPAY - PINO

* EL PINO COMO MADERA PARA DECKS DEBE SER IMPREGNADO POR AUTOCLAVE.



Las maderas de coníferas impregnadas con CCA son especialmente recomendadas para lugares donde estarán expuestas a la intemperie o en contacto con el suelo. La denominación CCA deriva de sus componentes químicos. La dosis y el tipo de preservante se aplica de acuerdo al uso de la madera y el efecto de retención se mide en kg/m³.



Martínez - Bs. As. B1640IXO
Prilidiano Pueyrredón 929 / 49
Tel.: (54 11) 4798-8666
4792-6987
Fax: (54 11) 4793-1481

Tortuguitas - Bs. As. B1664KQJ
Acceso Norte 3085
(frente a entrada fábrica Ford)
Tel.: (54 11) 03327-452311
Fax: (54 11) 03327-453620

Info@maderera-newton.com.ar
www.maderera-newton.com.ar



Pautas útiles para una buena comunicación:

Contar para que nos cuente: se trata de un ida y vuelta, si uno no le cuenta a su hijo cosas, pensamientos y sentimientos, lo más seguro es que el hijo tampoco se sienta inclinado a hacerlo. Contar acerca de lo propio es un excelente disparador para la comunicación.

Escuchar atentamente, sin interrumpir. Esto permite que el otro elabore sus ideas y saque sus propias conclusiones. Cada uno se expresa a su turno.

Fomentar el intercambio de sentimientos. En la película *Nuestro Amor* ("The Story of Us", 1999), los protagonistas comparten un hábito diario con sus hijos: cada uno cuenta lo mejor y lo peor del día. Esto permite saber no sólo lo que hizo el otro, sino cómo se sintió, la confianza y el mutuo conocimiento.

Tener en cuenta que, entre padres e hijos, comunicación no significa equiparación. La responsabilidad de poner límites, tan importante para la prevención como la comunicación misma, es ineludible por parte de los padres. La ausencia de límites y de autoridad solamente hace que los hijos se sientan menos importantes a los ojos de sus padres.

La comunicación es una herramienta de vida de valor incalculable, y sería imposible cubrir en esta nota todo su potencial. Existe mucho por aprender, excelentes libros al respecto y gente muy capacitada que desarrolla talleres o cursos de comunicación. Vale la pena profundizar este tema. 🗨️

El rol del padre

Un artículo publicado el 2 de septiembre en el diario *La Nación* puso de manifiesto la importancia que tiene el diálogo del padre con sus hijos en la prevención de adicciones juveniles:

"Un equipo de investigadores de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA) indagó si existían factores familiares y de personalidad capaces de influir en la adicción de los hijos a dos drogas sociales: el tabaco y el alcohol. Tras realizar un estudio con adolescentes, detectaron que la comunicación con el padre ejerce el mayor efecto protector, aun por sobre la madre. Este diálogo tiene un efecto protector contra las adicciones juveniles. Sin embargo, cuando esa comunicación incluye gritos, insultos o expresiones de desvalorización se puede abrir el camino hacia el consumo excesivo de alcohol en la adolescencia".