Adicciones: ¿no pasa nada por probar?

escrito por Sergio Miralles | 9 de noviembre de 2024



Constantemente se nos intenta engañar con la idea de que algunos actos nocivos, perjudiciales y llenos de fealdad, son atractivos; por ejemplo, tomar sustancias como el tabaco o tener relaciones afectivosexuales violentas y despreciativas. Debido a la gran presión social que sufren las y los jóvenes para que se sometan a estas prácticas, es necesario que **aprendamos y enseñemos a vaciarlas de atractivo** para contrarrestar el discurso coercitivo dominante que empuja a estas acciones. Debemos **tratar este asunto desde la prevención**, anticiparnos y promover que no deseen realizar estos actos. Para ello hay que tener muy claro que **las primeras veces sí importan**. Respecto a las relaciones tóxicas se escucha, a veces, la falsa afirmación "por una vez no pasa nada", mientras las evidencias apuntan a todo lo contrario: las primeras relaciones afectivosexuales vividas tienen un impacto crucial en las futuras relaciones, condicionando sus preferencias y elecciones.

Las primeras veces son importantes también en otros temas preocupantes como el **consumo de sustancias adictivas**. Preocupa, por ejemplo, la creciente tendencia a **hábitos como el *vapeo* incluso en niñas y niños de primaria.** Precisamente, usar *vaper* predispone a iniciarse en cigarros comunes. Se conocen bien los efectos mortales que tiene

consumir tabaco, pero **¿conocemos todas las consecuencias desencadenantes que tiene iniciarse en esta sustancia adictiva?**

Eric Kandel es premio Nobel de medicina y referencia internacional en neurociencia; en su libro "***La nueva biología de la mente***" dedica el capítulo 9 a las adicciones y la relevancia de elegir iniciarse o no en estos hábitos. Explica que ciertas **sustancias adictivas bloquean la capacidad del cerebro para controlar nuestros deseos; las adicciones anulan la voluntad, la capacidad de elegir libremente entre distintas acciones.**

Un detalle aterrador de las sustancias adictivas es que **el cerebro se vuelve tolerante y necesita más cantidad para sentir esa recompensa placentera**. El **entorno en el que se consume** es clave, porque se generan las llamadas "**asociaciones positivas**": la persona adicta aprende a asociar el efecto inicial del consumo con ciertos lugares, personas, olores, canciones, momentos, etc. Esas circunstancias, cuando son reconocidas por la persona adicta, avivan el deseo de consumir con la expectativa de sentir ese efecto inicial. Por tanto, aunque la persona adicta ya no sienta placer con esa cantidad de dosis, volverá a consumir más si el entorno le recuerda la expectativa de conseguir placer, y sabemos que **el recuerdo de la recompensa puede ser incluso más fuerte que la propia recompensa**. Respecto a este detalle conviene aclarar que el término "asociación positiva" en este contexto no hace referencia a que sea beneficioso, como ya se puede deducir, sino a un término técnico dentro del tema de la adicción. Por supuesto, y como concluimos en las reflexiones finales, lo interesante es **crear asociaciones literalmente positivas (beneficiosas) que vinculen hábitos saludables con momentos y experiencias agradables y placenteras**. El consumo de sustancias adictivas altera el sistema cerebral de

recompensas: provoca que **se pierda la sensibilidad al placer con otras actividades o estímulos**. Por estos motivos, una forma de colaborar, a parte de generar asociaciones literalmente positivas, es **evitar** contextos, personas, etc. que **recuerden** al consumo. Kandel explica que los futuros tratamientos pondrán también el foco en borrar esas asociaciones negativas que genera la adicción.

Otro aspecto que señala el capítulo es **el caso del tabaco: «es un primer paso para la adicción a la cocaína o la heroína»**. La nicotina prepara al cerebro para la adicción a otras drogas, modifica las neuronas para responder con más intensidad a ellas y **aumenta la probabilidad de consumirlas**. Este detalle nos indica que elegir iniciarse en el tabaco (u otros compuestos adictivos) sí importa. Kandel es contundente: "**si bien el adicto puede haber decidido en un principio probar la droga por voluntad propia, el consiguiente trastorno cerebral disminuye la capacidad para elegir libremente**".

Todas estas evidencias nos dejan ciertas premisas a tener en cuenta, y también esperanza, sobre las que debemos dialogar con los y las adolescentes abriendo espacios seguros para ello:

- Evitar probar actos y sustancias perjudiciales es clave.
- Somos libres para elegir probar (o no probar) una sustancia; pero su consumo genera la pérdida de esa libertad de elección.
- Vaciar de atractivo conductas perjudiciales.
- Debemos promover entornos libres y seguros que alejen a la juventud de presiones sociales que les empujen a iniciarse en esas prácticas.
- Debemos clarificar que **la frase "por probar no pasa nada" es falsa**; es un bulo peligrosísimo que conlleva

consecuencias devastadoras.

- Construir con las y los menores momentos y contextos llenos de interacciones y estímulos placenteros sanos, libres. Promoviendo estas saludables vivencias gratificantes y placenteras **crearemos en sus cerebros recuerdos maravillosos en las niñas y niños, asociaciones positivas de prácticas y relaciones saludables con bellos momentos y recuerdos placenteros**.
- Siempre es mejor prevenir, pero también es posible abandonar esos hábitos si ya se han experimentado; **nunca es demasiado tarde**.
- Debemos dejar claro a la sociedad, especialmente a las y los jóvenes, que **no todo el mundo ha probado sustancias o ha tenido relaciones violentas**. Es preciso clarificar y decir bien claro que **hay quienes jamás lo han hecho y jamás lo harán, y por eso son personas valientes que llenan su vida de belleza, felicidad, salud y son realmente libres**.

[Imagen: Freepik]