

Epílogo. Prevención y adicciones. Un problema de todos

ANDRÉS CARLOS BRINGAS RAMOS

El tema de la prevención de adicciones invita a la reflexión y requiere de una mirada amplia que reconozca su complejidad. Es necesaria la discusión acerca de qué son las adicciones y quiénes son los adictos, para entonces, tener claridad acerca de lo que se busca prevenir, en qué tipo de población, así como de los alcances a los que se puede llegar. Este escrito tiene el objetivo de reflexionar acerca de las adicciones, los adictos y la prevención.

LAS ADICCIONES, MÁS ALLÁ DEL CONSUMO

Se puede hablar de adicción cuando no existe la capacidad personal de poner un alto a un consumo repetitivo de algo, aunque no necesariamente tiene que tratarse de una droga. Hay una adicción cuando el consumo o las conductas afectan la vida cotidiana de la persona y ponen en juego su vida misma. El consumo no solo se circunscribe a las drogas y al alcohol sino que se puede referir a las redes sociales, la pornografía, las compras compulsivas, el juego, la cleptomanía, etcétera, por mencionar algunos consumos y conductas que, en el fondo, tienen que ver con la búsqueda de una fuga de la realidad, que generan una adicción y que llevan a un nivel de destrucción, al igual que cuando se trata de consumo de sustancias.

Los programas de prevención de adicciones, en su gran mayoría, se han enfocado solo en el consumo de sustancias, de alcohol y drogas, y no han considerado este otro tipo de consumos y actividades. Estas “nuevas adicciones” en realidad no son nuevas ni únicas de esta época, sin embargo, es reciente su inclusión dentro del campo de las adicciones.

Al abrir el umbral, se da cuenta que el problema de las adicciones no son las drogas y el alcohol sino que tiene que ver con la personalidad, con el control y manejo de emociones, con cuestiones ambientales y de crianza, con cuestiones genéticas, con una tendencia a ponerse en riesgo. Asimismo, hay una dimensión de corresponsabilidad social y cultural muy importante. El problema de las adicciones se debe entender y abordar considerando diferentes factores, más allá de una visión reducida al mero consumo de alcohol y drogas.

En la década de los ochenta se presentó la fiebre del consumo del *crack*, en la que se decía que quienes fumaban por primera vez se convertían en adictos. Esa forma de entender las adicciones ha estado muy presente en México, y se ha visto reflejado en campañas como: “Vive sin drogas”. Se ha pensado que la prevención es igual a la prohibición y al odio o animadversión a las drogas, y que la problemática de las adicciones se resolverá erradicando el consumo. No obstante, estas estrategias no han surtido el efecto deseado sino que han demostrado que la sustancia, per se, no es el problema.

La visión reducida de las adicciones ha llevado a la “satanización” de las drogas, a creer que son el único problema en juego. Por supuesto, cada droga tiene su ingrediente activo, y el que las consuma se atendrá a las consecuencias del efecto que cada sustancia provoca en el organismo. Pero las personas no se vuelven adictas por el mero efecto bioquímico de

la droga. En el abordaje de las adicciones, tanto en el tratamiento como en la prevención, es importante hacer la separación entre consumo y dependencia.

La satanización de las drogas ha demostrado grandes incongruencias. Mientras que a ciertas drogas se les atribuyen mayores efectos nocivos para la salud y para la sociedad, sustancias como el alcohol, que es legal, socialmente aceptado y altamente consumido, se considera que no es tan dañino, a pesar de ser una de las sustancias más peligrosas que existen para consumo humano.

No se trata de condenar el consumo de una sustancia. Si el consumidor no es disfuncional, si no le está causando daño a nadie, si consume con responsabilidad, si no se pone en situaciones de riesgo a sí mismo, si conoce los efectos y los cuidados que debe tener, si no consume en grandes cantidades ni se descontrola, si no tiene una necesidad de buscar cada vez más tipos de drogas y aumentar su consumo para lograr fugarse de su realidad, entonces no se trata de una adicción.

Las características y la gravedad de la adicción a sustancias sí tienen que ver con el tipo de sustancia de la que se trate. Una persona adicta al cristal padecerá de las consecuencias físicas de su consumo en menos de dos años. En cambio, una persona que elija el cannabis podrá tener otros problemas, pero no un gran deterioro físico. Asimismo, entran en juego las circunstancias personales y sociales del consumidor. Por ejemplo, en poblaciones de bajos recursos no hay consumo de cocaína sino de solventes, mientras que en poblaciones de altos recursos, sí existe la posibilidad económica de acceder a la cocaína. Estas circunstancias, junto con el tipo de daños y actitudes que cada individuo tenga frente a la sustancia, configuran a las adicciones en su particularidad.

La fuga de la realidad buscada por las personas que padecen una adicción puede tomar distintas formas. No es necesario consumir una droga ni recurrir a un *dealer*, sino que se puede dar en la propia casa. Socialmente hay un imaginario oscuro en torno a las adicciones, cuando el espectro es tan amplio e incluye consumos y actividades cotidianas como lo es comer y la comida. Hay adicciones que son muy públicas, cuyos efectos se ven con facilidad, como es el caso de buena parte de las adicciones relacionadas con el consumo de alcohol y drogas, y hay otras que son más privadas, ocultas, como es el caso de las anorexias, la adicción al sexo o las relaciones “tóxicas”.

El de las adicciones es un campo complejo, donde cada adicción se vive de manera diferente, tiene sus características particulares, y depende del ambiente, así como del tipo de sustancia o conducta de la que se trate. También se puede hablar de grados de adicción y de destrucción en la adicción; en este sentido, cada adicto tiene su propio nivel de adicción, el cual vive desde su particularidad.

Las adicciones no afectan a un grupo de personas en específico sino que todo mundo está expuesto a desarrollarlas. De forma tradicional, se hacía la distinción tajante entre adictos y no adictos, o “personas normales”. Sin embargo, en la actualidad (segunda década del siglo XXI) se debe reconocer que la aficción está mucho más extendida, pues incluye un rango variado de niveles y tipos de adicción. Cualquier persona puede llegar a ser adicto, o tener cierto grado de adicción a ciertos consumos o actividades.

UNA SOCIEDAD ADICTIVA

En la actualidad, las adicciones han cambiado debido en gran parte a la presencia de las redes sociales en la vida pública y privada, las cuales han transformado la manera en la que se

tiene contacto con el mundo. Hace algunos años, conseguir un cigarro de mariguana no era sencillo, había que buscar en la calle a alguien que la vendiera, saber hacer la transacción y exponerse a cierto riesgo. En la actualidad, por medio de las redes sociales, con facilidad, se encuentra a los vendedores y las transacciones son similares a cualquier otro producto que se compra por Internet.

El consumo de drogas y otras conductas adictivas se alienta y se respalda en las redes sociales por miles de usuarios interconectados, así como por muchas celebridades o *influencers*, cuando antes se limitaba a las ideas y opiniones de un grupo reducido de amigos o vecinos. Hace 20 años (al principio del siglo XXI), por ejemplo, era muy complicado para un adolescente conseguir una revista pornográfica, no se diga alguna película o grabación de este tipo. Ahora no se necesita nada más que un celular con Internet, y entonces se tiene acceso a cualquier tipo de pornografía, a cualquier hora y en la palma de la mano. En general, en la actualidad, hay un mayor acceso a las drogas de todo tipo gracias al Internet y a las redes sociales. Las formas de fugarse de la realidad y de buscar el placer también se han facilitado en gran medida.

Asimismo, han aparecido nuevas sustancias que son más destructivas físicamente. Hasta hace algunos años, en México se escuchaba que existía una sustancia llamada *crystal* en Estados Unidos, si acaso en Tijuana, pero ahora esta es una droga que está presente en todo el mundo, y desde luego, tiene una gran presencia en nuestro país. El cristal es una sustancia que destruye con gran rapidez a quien la consume, se trate de un adicto o no, pues en la mayoría de los casos, basta una dosis para tener un daño físico considerable.

Se dirá que las nuevas generaciones están “echadas a perder”, pero ningún adulto está en posición de afirmar que no hubiera hecho lo mismo que los jóvenes de hoy de haber tenido esas mismas posibilidades y ese mismo tipo de acceso a la información y a las drogas. No es que la gente ahora sea diferente sino que los medios para el acceso a las drogas y otro tipo de actividades se han transformado. Todo remite a la búsqueda del placer y a la fuga de la realidad.

Vivimos en una sociedad en donde se experimenta mucha frustración cuando las cosas no resultan como la persona quiere. Vivimos en una época de peligros, porque por tanta frustración y enojo se explica que el consumo de sustancias haya aumentado, aunque el aumento del consumo no implica el aumento en las adicciones. Por ejemplo, una pandemia no dispara las adicciones, lo que dispara es el consumo de sustancias.

No hay que mezclar consumo con adicción, como luego sucede con programas y acciones del gobierno y de la sociedad civil que buscan controlar y disminuir el consumo. Un ejemplo de estos programas es la campaña de alcoholimetría aleatoria para automovilistas en la vía pública, conocido en México, de manera coloquial, como: “El Torito”, donde se multa, se retienen los vehículos y se detiene a los conductores en caso de que sobrepasen ciertos grados de alcohol en su organismo. Este tipo de programas tienen resultados positivos al sancionar a conductores que manejan en estado de ebriedad y que son un peligro para sí mismos y para otros, han ayudado a disminuir los accidentes automovilísticos causados por el consumo de alcohol y han salvado muchas vidas.

El problema es que se considere que estas campañas son de prevención de adicciones, cuando en realidad lo que previenen son accidentes por consumo. Cualquier persona que consuma y maneje es un peligro, pero esto no la convierte en un adicto. No se es adicto solo por consumir, es necesario diferenciar la adicción del consumo.

Como sociedad se quiere trasladar la culpa de muchos de los conflictos y los desórdenes sociales a los adictos, cuando el consumo de sustancias está muy extendido y normalizado. La prevención y la rehabilitación de las adicciones es una tarea con múltiples complicaciones que muchas veces rebasan la capacidad que hay para su atención. Es un problema de todos. Se puede consumir de manera responsable, pero se consume ampliamente de manera irresponsable, generando riesgos y afectaciones que en los tiempos actuales están a la orden del día.

Toda persona puede tener la necesidad de fugarse de su realidad, es algo propio de lo humano. Incluso se puede considerar como un derecho humano el buscar ir más allá de la realidad presente. Pero se ha focalizado el problema socialmente en el adicto, en la persona que se droga, en la persona que bebe. No se ha puesto el foco en el codependiente, en el ludópata, o en la persona que tiende a las compras compulsivas; en poblaciones no tan notorias, que no se ven, de las que no se habla, y a las que, por lo mismo, no se les pone la atención. En suma, de manera social, se ignoran muchas de las características de las adicciones y todo se ha centrado en el consumo.

Al considerar la complejidad de las adicciones, se muestra que como sociedad se tiene mucho que trabajar en cuanto a reconocer las problemáticas emocionales de toda la población. Al poner el centro de la atención en los adictos a sustancias, se le traslada el problema social a esta figura en específico, y esta es una forma de no atender una problemática social más amplia. De esta manera, buena parte de la sociedad se puede sentir bien, sentir que no está tan mal y que hay quienes están peor. Se da una estigmatización del adicto, una exclusión social del adicto, a los adictos se los posiciona como a aquellos que “están allá”, que no son parte de la sociedad. Este imaginario del adicto y de la adicción no soluciona nada.

Como sociedad se deben trabajar y atender las problemáticas emocionales y adictivas que toda la población es susceptible de desarrollar, sin atribuir la culpa convenientemente a los adictos a sustancias. Si se entiende que el problema no está en los adictos sino que hay tantas adicciones y niveles de adicción, y que cualquiera puede encajar en ellas, que hay tantas formas de fugarse de una realidad que es muy complicada y difícil para todos, que es fácil engancharse de consumos y conductas nocivas, y que el problema emocional es asunto de todos, entonces se tendrá la oportunidad de trabajar la problemática en conjunto, y de tener una prevención efectiva.

PREVENCIÓN. EL PAPEL DE LA FAMILIA

Entender a la adicción como una problemática social no quiere decir que en los esfuerzos de prevención y de rehabilitación de las adicciones, se deje de lado la responsabilidad personal. Cada persona tiene su propia manera de fugarse de la realidad, cada uno tiene su propio grado de adicción, de consumo y de autodestrucción particular, cada quien tiene sus propios conflictos emocionales, cada quien tiene sus prácticas privadas y el único que puede decidir cuál es su problemática es la persona misma. Cuando la persona no puede sostener su cotidianidad, cuando no puede dejar el consumo o las conductas autodestructivas, cuando se vuelve dependiente de la sustancia o la conducta adictiva y cuando afecta a otros es cuando ya hay un problema y se puede hablar de adicción. Si hay una responsabilidad personal del adicto, todo proceso de cambio positivo será doloroso y complicado, se requerirá mucho esfuerzo por parte de la persona, y solo se logrará si esta se responsabiliza de sí misma.

Por otro lado, para la prevención de las adicciones es muy importante tomar en cuenta el factor familiar. Sí existen elementos comunes para que una persona desarrolle una adicción;

todos los adictos o todas las personas que padecen una enfermedad emocional tienen ciertas características de personalidad que se han englobado en el concepto de hipersensibilidad.

Todos los adictos son hipersensibles, mas no todos los hipersensibles tienen que ser adictos. La hipersensibilidad no es una condena sino que se conjuga con otros factores, como la historia de vida y el ambiente social y familiar. Si solo se tratara de la predisposición y las características de personalidad del adicto, no existiría la posibilidad de la prevención. Si se toma en cuenta que la adicción se desarrolla por la confluencia de múltiples factores, tales como la hipersensibilidad de la persona y por la falta o el exceso de límites que estableció su familia, entonces tiene sentido pensar en la prevención desde la familia.

Se considera que uno de los principales factores que influye en el desarrollo de las adicciones es la crianza en la familia, en donde se aprende una manera de ser, donde se da, o no, un acompañamiento emocional, donde la cuestión de los límites, o la falta de estos, es fundamental en la formación de la personalidad. Si los padres estuvieron presentes, si estimularon de manera adecuada a los hijos y les pusieron límites claros, la adicción de cualquier tipo difícilmente se desarrollará. En cambio, en una familia disfuncional que no tiene límites claros y no construye una estructura, hay desbordamiento.

El adicto es una persona que tiene situaciones no resueltas desde la infancia. El adicto tiene problemas con su padre, su madre, y esto resultará en conflictos con toda figura de autoridad; de la familia es de donde vienen muchas de las problemáticas y los conflictos, es el núcleo de formación de la persona, en donde se configurará la manera en la que se desarrolle en los demás ámbitos de vida, como son el trabajo, los amigos, la pareja, etcétera. Por ello, en la rehabilitación se tiene que trabajar con estos conflictos, revisarlos, identificarlos, pues muchos de ellos se olvidaron, por lo que se tendrá que volver a vivir ese dolor para poder entonces hacer una reconfiguración personal.

La prevención tiene que considerar a la familia dentro de la ecuación, ya que una adicción es foco rojo de una problemática familiar. Donde se desarrolla una adicción, está el adicto y están los codependientes, una dupla que siempre se desarrolla en la familia. Si para el adicto en la rehabilitación hay que aplicar una desintoxicación, en la familia se tiene que dar también un trabajo arduo; la enfermedad emocional se puede prevenir y trabajar desde la familia, pues la familia está enferma también.

En los programas de prevención, normalmente no se toma en cuenta este trabajo en la familia. Como en ellos no se ve la adicción ni el consumo al alcohol o a las drogas, no se puede identificar que su problema es la codependencia, y que esta es una problemática igual o más severa que la del adicto. Se puede afirmar que tanto en la prevención como en la rehabilitación de adicciones, el trabajo con la familia es incluso más importante que con el adicto mismo.

Si la familia no se rehabilita también, entonces el adicto será propenso a recaer. Si la familia modifica sus límites puede acabarse el consumo sin necesidad de intervención sobre el adicto. En los casos donde solo se atiende el consumo adictivo, y la persona regrese al sistema familiar, no habrá una verdadera cura, porque se generará otro síntoma diferente, o el mismo, pero más severo, puesto que en la familia están las condiciones que fomentan el consumo. Es muy importante que la familia tenga la capacidad de ser un factor de cambio, de disponerse a trabajar en sí misma, en su codependencia; en resumen, que sus miembros sean honestos sobre su responsabilidad en la problemática del adicto y sobre su propia enfermedad emocional.

LA PREVENCIÓN EN TRES NIVELES

La prevención de adicciones se puede realizar desde tres niveles: primario, secundario y terciario. El nivel primario se enfoca en prevenir que algo suceda, aquí se posicionan la mayoría de los programas de prevención. En el nivel secundario, se atiende algo que ya está sucediendo, cuando ya hay consumo, pero todavía no se ha desarrollado o agravado la adicción. En el nivel terciario, se previenen daños mayores de algo que ya sucedió, cuando la adicción ya se instaló y generó afectaciones para el adicto y su entorno.

Primero, la prevención debe enfocarse en conocer cómo son las adicciones, qué son en realidad y cómo se generan. Esto implica dejar de satanizar a las drogas, saber cuáles son los riesgos reales que implica consumirlas y conocer los efectos de cada sustancia en específico. Asimismo, para la prevención, se debe diferenciar el consumo de la adicción. Una tarea importante, dentro de la prevención, es poder identificar las señales que desde niño mostró la persona con riesgo de desarrollar adicción; así, no será hasta la adolescencia o la juventud cuando se identifique que se trata de una adicción, cuando ya se dio el consumo y la persona ya depende de la sustancia o de la conducta adictiva.

Lo primero es brindar información real sobre lo que es la adicción, cómo se genera, qué señales aparecen desde la niñez, etcétera. Para empezar, es necesario acabar con muchos mitos en torno a las drogas, por ejemplo, el mito de que hay señores que regalan droga en forma de dulces afuera de las escuelas. Cuando en verdad, la droga se vende, no se regala. No se puede hablar de prevención con la ideología imperante que la sociedad tiene sobre las drogas.

Es importante incorporar a la familia para que conozca la información y la manera en que colabora para que se desarrolle una adicción. Una vez que la familia entiende esto, ya se puede trabajar sobre sus valores, su falta de límites, sobre la violencia presente en sus relaciones y en su ambiente; para que así aprendan a poner reglas, armonizar la convivencia y mejorar su comunicación. En torno a esos temas es que se haría prevención desde el ámbito familiar. Si la familia identifica sus carencias, sus propios errores y su papel como un factor importante en el desarrollo de la adicción de uno de sus miembros, y logra transmitir otro tipo de valores en la persona que está en riesgo de volverse adicta, entonces se prevendrá el problema.

En el ámbito social, se tendrían que hacer campañas de prevención donde se desmitifique a las drogas en general, aunque sin subestimar la capacidad destructiva de drogas como el alcohol, la cual, a pesar de ser una sustancia legal y altamente consumida, puede llegar a ser en verdad nociva para sus consumidores.

Aquí se muestra la ambigüedad y lo complejo del tema porque no se puede calificar al alcohol y a las drogas como buenos y malos, y porque la sociedad actual es una sociedad de consumo en donde las drogas, pero principalmente el alcohol, están presentes en muchos de los ámbitos sociales y familiares. El consumo de alcohol, por ejemplo, es un signo de estatus en ciertos ámbitos, como en las fiestas familiares, en los bares y antros, además, se da como regalo a los colegas, a los jefes, a los clientes en los negocios, etcétera. El consumo en general y el consumo de sustancias en particular son promovidos por la familia y por la sociedad.

En esta cultura de consumo, el punto no es prohibir el uso de sustancias sino brindar información acerca de este. En otros países, este tipo de prevención se ha implementado y ha funcionado. En España, por ejemplo, se difunde información acerca de cuáles son los tipos de drogas, sus distintas calidades, sus efectos y las dosis recomendadas para evitar daños.

Este tipo de campañas, buscan que las personas sepan lo que están consumiendo y puedan identificar si su consumo está siendo excesivo y los está perjudicando, que sean capaces de identificar a tiempo si les está dando una sobredosis y a dónde pueden acudir en caso de tener alguna complicación. Este tipo de información no solo está dirigida a quien consume sino a la población en general, así, las personas alrededor pueden ayudar a sus amigos o conocidos consumidores.

Esta postura de dar a conocer información real sobre las drogas también está relacionada con quitar la etiqueta de que son “malas aguas”. El consumo de drogas es parte de la recreación y el placer; como seres humanos, se tiene el derecho a probar cosas y experiencias diferentes; la información veraz sobre las características de las sustancias y cómo utilizarlas permitirá que el consumo sea una experiencia agradable. Como personas, se tiene el derecho a fugarse de la realidad presente, como se ha mencionado antes, y se tiene el derecho a ejercer el libre albedrío. Se tiene derecho al consumo. Por eso, lo pertinente y, en suma, lo eficiente es que se cuente con la información necesaria para que el consumo no se vuelva problemático.

Si bien con estas medidas no se erradican las adicciones, sí son un primer paso para hacer conciencia e informar sobre los riesgos del consumo, cómo poder evitarlos y saber manejar y minimizar sus daños. Se ha demostrado que la prohibición del consumo no funciona, entonces lo mejor es informar sobre los efectos que ese inevitable consumo tiene, y que se quede en una experiencia de diversión y no en una experiencia de dolor y destrucción.

En cuanto a los tres niveles de prevención, en cada uno se tiene que manejar un tipo de información diferente. El nivel primario de prevención es complejo, pues no se puede tratar el tema de las adicciones de manera directa porque nadie quiere tener un hijo adicto y, en ocasiones, la gente se siente ofendida. En este nivel, el trabajo debe ser con los padres de familia para que aprendan a poner límites. Desde ahí, es muy importante aprender acerca de la comunicación con los hijos, ser claros en los castigos y en las recompensas. En resumen, se necesita que los padres aprendan a poner límites con amor y que logren ser más claros en su comunicación.

Entonces, en la prevención primaria se trabajaría con los padres en las escuelas, en las colonias, en las comunidades. Una opción sería instaurar algún tipo de escuela para padres con información donde se aborden temas como la comunicación, los límites, actuar con amor, el uso de palabras adecuadas para cada ocasión y la importancia del tono de voz para que se entiendan los mensajes que se busca darle a los hijos.

Esto aplica no solo para la adicción al alcohol y las drogas sino también para las adicciones a la comida o la dependencia a relaciones tóxicas, que también encuentran su origen en la violencia, en los gritos, en la falta de comunicación que lleva a la ausencia de comprensión y entendimiento entre los miembros de la familia. Con este tipo de información, se da la posibilidad de que la familia identifique si los hijos tienen una adicción, o una predisposición a adquirirla; así como a darle importancia a las adicciones que no son por sustancias, pero que son igual de destructivas. Con estas estrategias, la familia se podrá comprometer para evitar o reconfigurar sus actitudes disfuncionales.

En el nivel de prevención secundario, con la familia se trabajarían cuestiones relacionadas con los adolescentes, la negociación de los permisos, el uso de la tecnología, el tiempo dedicado al ocio. En este nivel, también es muy importante incorporar a los jóvenes, brindándoles conocimiento general y haciendo hincapié en los riesgos del consumo, de nueva cuenta, sin satanizar las sustancias o las conductas. Para ello, se pueden incluir terapias gru-

pales, brindar espacios recreativos, pero con una guía, donde puedan divertirse, pero también donde puedan expresarse y sentir que pertenecen. Algo semejante a los clubes sociales, en donde se trabajen temas específicos y dirigidos sobre las problemáticas a las que se enfrenta la gente de su edad en la época actual, y donde el joven aprenda a expresarse de diferentes maneras a través de la música, el teatro, el baile, etcétera. Es muy importante estimular la creatividad por medio de los sentidos, con la finalidad de que el adolescente pueda expresarse.

El nivel de prevención terciario es muy específico porque se da cuando ya está presente el problema de la adicción. Esta labor se lleva a cabo en las clínicas de rehabilitación y en los grupos de autoayuda con los adictos en rehabilitación y sus familias. Es un trabajo muy importante porque se trata de personas que ya se destruyeron, que han tenido muchas pérdidas. La labor aquí tiene que ver con rescatar, desintoxicar, ayudar a que aprendan a valorar lo que sí tienen; a fomentar la humildad, la honestidad, a ganarse las cosas poco a poco. Los adictos en rehabilitación ya pertenecen a un grupo en donde pueden recuperar, de manera parcial o por completo, ciertas cosas que el consumo o las conductas adictivas les quitaron, depende el grado del daño. En este nivel de prevención, se toman en cuenta las limitaciones y afectaciones que tuvo la persona y su familia.

La prevención en el nivel terciario es más específica; a diferencia de los niveles anteriores, se da con aquellos que estén en rehabilitación, sean los adictos o sus familiares, y es más sencilla en el sentido que el problema ya está reconocido, es evidente, y entonces no se lo puede negar. Ya no se puede sentir al problema como alejado ni como ajeno sino como algo que se tiene que atender. Entonces, en el involucramiento que se tenga en la rehabilitación, se dará en conjunto la prevención de daños mayores y futuros. En el nivel terciario, se conjugan prevención y rehabilitación.

Desde la violencia intrafamiliar y de pareja, desde la falta de límites y la mala comunicación, se predispone la adicción. Aunque cuando esta llega, no se sabe qué fue lo que pasó ni cómo se puede solucionar. En adición a esto, vivimos en una sociedad en crisis, en donde se conjuga la promoción del consumo, la velocidad de la vida y la facilidad para la fuga de la realidad que permiten las nuevas tecnologías.

La falta de efectividad y dificultad que presentan algunos programas enfocados a la prevención de las adicciones se debe a que solo se han enfocado en la prohibición del consumo, y han dejado de lado el trabajo con la familia y la dimensión social. Trabajar con adictos y su familia es también prevenir más destrucción y más sufrimiento para ellos mismos, su entorno y, al final, para la sociedad en su conjunto.

CONCLUSIONES

Es importante que la prevención y la rehabilitación de las adicciones se hagan desde una perspectiva amplia, y que partan de la complejidad. Es tiempo de ampliar la mirada en torno a las adicciones, lo que son los adictos y cómo se debe llevar a cabo la prevención y la rehabilitación. No podemos seguir con la misma ideología cuando, en general, los programas de prevención y rehabilitación han resultado ineficaces y limitados.

Es preciso pasar de una concepción individualista a una corresponsabilidad colectiva y comunitaria, que reconozca la presencia de la cultura del consumo y el papel de las familias, ya que, en general, las adicciones se gestan en una dinámica familiar conflictiva y con límites poco claros, a la cual, se suma el carácter hipersensible de la persona y el ambiente naturalizado del consumo.

Si no se abre la percepción sobre las adicciones y se modifican las estrategias de prevención y de rehabilitación, no existirá la posibilidad de lograr intervenciones eficaces ante la problemática social, familiar e individual que muchas veces sobrepasa la capacidad de respuesta de organismos gubernamentales y de la sociedad civil. Es momento de ajustarse a los tiempos y a las circunstancias.

En este sentido, es necesario ampliar la visión de las adicciones y no centrarlas en las sustancias como el alcohol y las drogas sino reconocer las distintas opciones que permiten la fuga de la realidad, como las compras, la tecnología, las redes sociales o la comida, por ejemplo, las cuales llegan a ser adictivas. Asimismo, hay que dejar de lado el sentido negativo de estas actividades y consumos porque proveen de experiencias emocionales que todos tienen derecho a experimentar, y que están permitidas y legitimadas en la sociedad actual.

Pensar en prevención requiere concebir que las personas consumen para satisfacer necesidades o buscar placer, y las opciones para hacerlo son múltiples. El foco de la prevención debe estar orientado a un cuidado colectivo, donde los esfuerzos se den en distintos niveles y en distintas dimensiones, en la atención y cuidado de los demás, entendiendo que las personas no se hacen adictas por el hecho de consumir sino debido a situaciones personales y de un entorno inmediato en el que todos participamos. Porque la prevención es un asunto de todos.