VIDA SALUDABLE

DIABETES

OBESIDAD

ESCUELA PREVENTIVA

DEL CABILDO DE TENERIFE

ITS

SALUD MENTAL

TALLERES & CONSEJOS

Formando para prevenir, educando para cuidar

Tenerife Previene

ESSSCAN Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias

Gobierno de Canarias

Adicciones de hoy: lo que ya sabemos y lo que aún no vemos

- La prevención comienza con la comprensión

- Edgar Chinea Gámez
- Psicólogo

Formando para prevenir, educando para cuidar

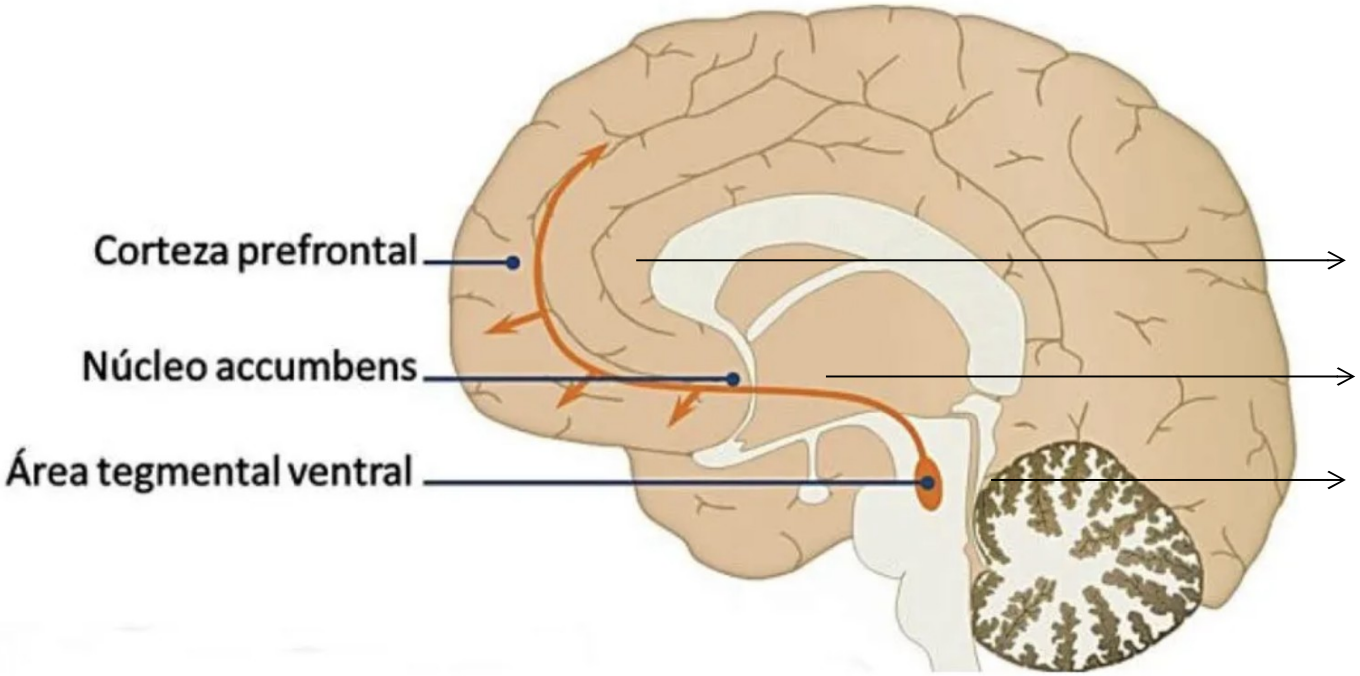
Cabildo de Tenerife | Tenerife Previene | ESSSCAN Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias | Gobierno de Canarias

Una adicción es...

Una relación con algo que daña, pero no se puede soltar = sufrimiento

- Implica pérdida de control
- Búsqueda compulsiva de alivio o placer
- Genera interferencia en la vida
- Se mantiene pese a consecuencias negativas

La discoteca del placer. El sistema de recompensa



El dueño de la discoteca

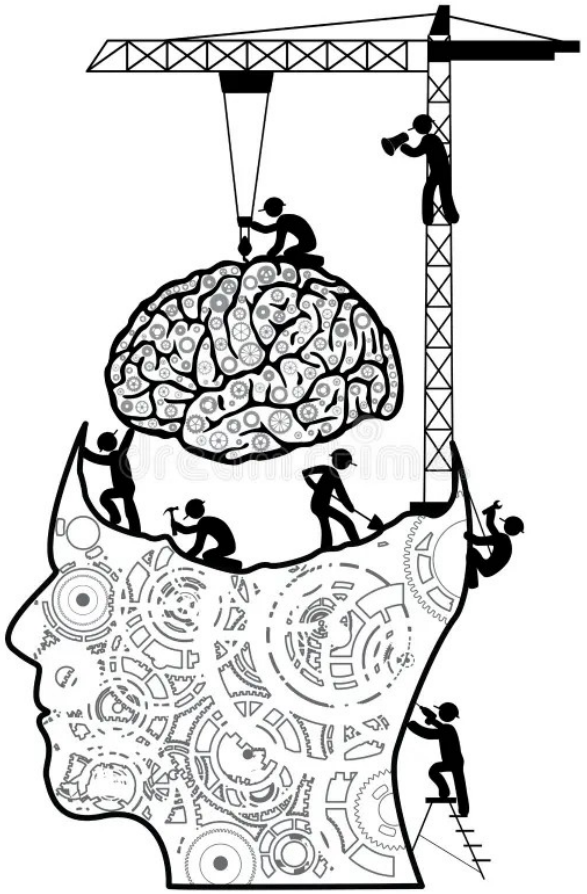
La discoteca

El jefe de seguridad

La vulnerabilidad adolescente

Un cerebro en construcción

- Neurodesarrollo: córtex prefrontal inmaduro → dificultad para evaluar riesgos.
- Búsqueda de novedad y recompensa inmediata.
- Presión del grupo, regulación emocional, necesidad de pertenencia.

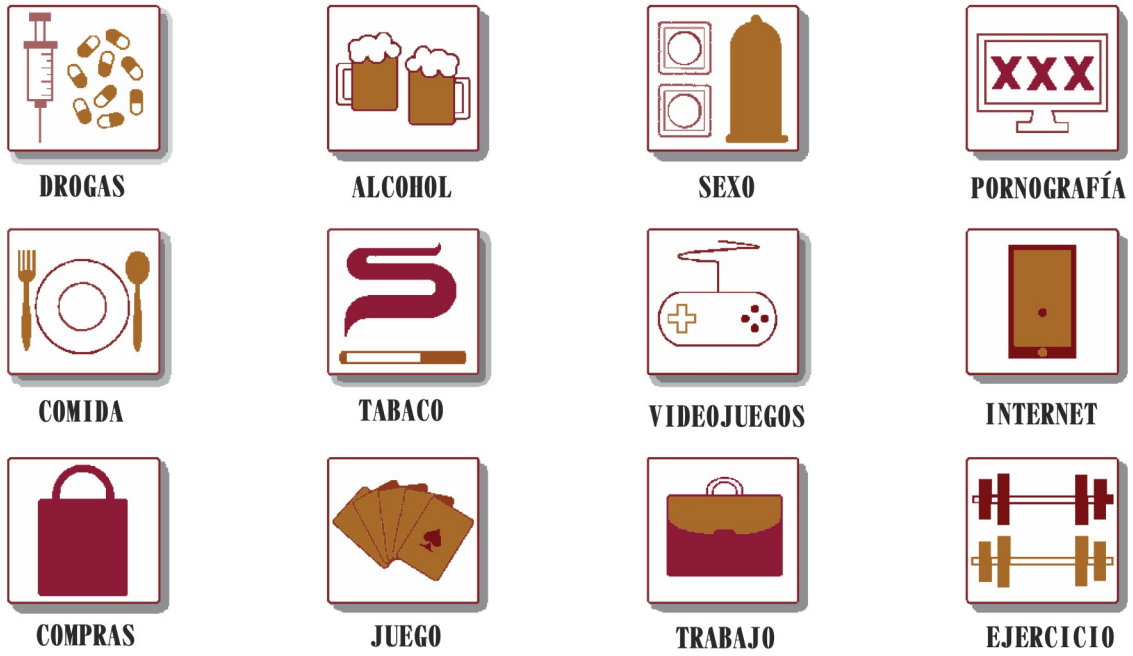


Tipos de adicciones

Con sustancias

Tradicionales: tabaco, alcohol, cocaína, cannabis

Emergentes: vaper, bebidas energéticas, cloretilo



Sin sustancias

Móvil, juego, sexo...

Tenerife Previene
ESSSCAN Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias
Gobierno de Canarias

¿Qué sustancias usan lxs jóvenes?

Tabla nº 5. Prevalencia de consumo de drogas alguna vez en la vida, últimos 12 meses, últimos 30 días y a diario en los últimos 30 días entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (%). España, 1996-2023.

	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2019	2021	2023
Prevalencia de consumo alguna vez en la vida														
Alcohol	84,2	86	78	76,6	82	79,6	81,2	75,1	83,9	78,9	76,9	77,9	73,9	75,9
Tabaco	64,4	63,4	61,8	59,8	60,4	46,1	44,6	39,8	43,8	38,4	38,5	41,3	38,2	33,4
Cannabis	26,4	29,5	33,2	37,5	42,7	36,2	35,2	33	33,6	29,1	31,1	33	28,6	26,9
Hipnosedantes*	7,7	7,7	8,8	8,5	10	12,1	17,3	18	18,5	16,1	17,9	18,4	19,6	19,6
Hipnosedantes**	6,1	6,4	6,9	6,5	7	7,6	9,4	10,4	8,9	7,8	8	8,6	10,3	9,7
Cocaína polvo y/o base	3,4	5,4	6,5	7,7	9	5,7	5,1	3,9	3,6	3,5	3,2	2,9	2,7	2,9
Éxtasis	5,5	3,6	6,2	6,4	5	3,3	2,7	2,5	3	1,2	2,3	2,6	3,1	3,1
Alucinógenos	6,8	5,5	5,8	4,4	4,7	4,1	4,1	3,5	3,1	1,8	1,6	1,9	1,7	1,9
Inhalables volátiles	3,3	4,2	4,3	3,7	4,1	3	2,7	2,3	1,9	0,9	1	1,7	1,8	2,8
Setas mágicas	-	-	-	-	-	-	-	2,1	2,2	1,3	1,4	1,7	1,3	1,5
Metanfetamina	-	-	-	-	-	-	-	0,8	0,9	0,8	1,4	1,6	1,5	1,5
Anfetaminas	5,3	4,3	4,5	5,5	4,8	3,4	3,6	2,6	2,4	1,4	1,7	1,5	1,5	1,7
Heroína	0,5	0,9	0,6	0,5	0,7	1	0,9	1	1	0,6	0,8	0,7	0,5	0,7
GHB	-	-	-	-	-	1,2	1,1	1,2	1,3	1	0,6	0,6	0,4	0,7
Esteroides anabolizantes	-	-	-	-	-	-	-	-	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,6

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2024). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) 2023*. Ministerio de Sanidad

¿Qué sustancias usan lxs jóvenes?

Alcohol: Disminución general desde 1996 (84,2%) hasta 2023 (75,9%), con un pico en 2012 (83,9%)

Tabaco: Descenso sostenido de 64,4% (1996) a 33,4% (2023)

Cannabis: Aumento hasta 2004 (42,7%), descenso posterior a 26,9% en 2023.

Hipnosedantes con receta (*) y sin receta ()**: Aumento progresivo. Con receta: de 7,7% (1996) a 19,6% (2023). Sin receta: de 6,1% (1996) a 9,7% (2023)

Cocaína: Estable en torno al 3-5% desde 1996, con un pico en 2006 (7,2%) y descenso posterior (3,1% en 2023)

Éxtasis: Descenso general de 5,5% (1996) a 3,1% (2023)

Alucinógenos: De 6,8% (1996) a 1,9% (2023), con una bajada notable desde 2006

Inhalables volátiles: Bajos niveles estables (alrededor del 2-3%)

Setas mágicas: Desde 2012, estable alrededor del 1,5%

Metanfetamina y Anfetaminas: Muy baja prevalencia y estable

Heroína: Muy baja, entre 0,5% y 0,7%.

GHB: Muy baja (alrededor del 1%)

Esteroides anabolizantes: Muy baja, 0,3%-0,6%

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2024). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) 2023*. Ministerio de Sanidad

¿Qué sustancias usan lxs jóvenes?

Nuevas sustancias:

General (Ketamina, Spice, Mefedrona, Salvia, Ayahuasca, óxido nitroso, cloretilo): 3,7% más en hombres que en mujeres

Óxido nitroso: prevalencia del 1,5%
Cloretilo: prevalencia del 1,2%

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2024). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) 2023*. Ministerio de Sanidad

El problema del vaper

- El 54,6% de los adolescentes entre 14 y 18 años ha vapeado alguna vez.
- El 30,8% lo ha hecho en los últimos 30 días.
- Entre quienes vapean, más del 50% desconoce si lleva nicotina.

- Falsa percepción de seguridad
- Es atractivo visualmente y con sabores agradables (frutas, chicle, caramelo).
- Su consumo no huele fuerte ni deja rastro, lo que dificulta su detección por padres o profesorado.
- Es frecuente en redes sociales y TikTok, donde se asocia a estética, rebeldía o moda

El tabaco se ha puesto un traje atractivo y discreto

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2024). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) 2023*. Ministerio de Sanidad

¿Cómo puedo ayudar?

Estrategias de regulación y validación emocional

- Usar lenguaje emocional: evitar “bien”, “mal”
- Servir de ejemplo: “estoy frustradx/triste/enfadado por lo que me ha pasado”
- Naturalizar conductas naturales y sanas: evitar “no llores”
- Dar siempre alternativas realistas y sanas: ”no hagas X, para la próxima podemos hacer X”

- ¿Y cómo valido?
  - Presencia
  - Reflejo verbal o no verbal
  - Leer entre líneas
  - Normalizar
  - Vincular con la historia personal
  - Autenticidad radical

¿Cómo invalido?

Lo que no debemos hacer

- Interrumpir
- Ponerte de ejemplo o compararlo con otras
- Intentar distraer
- Minimizar el sufrimiento
- Dar soluciones inmediatas
- Responsabilizar de lo que siente
- Usar frases hechas o motivadoras (EVITA A MR. WONDERFUL)
- Racionalizar en exceso
- Aludir a aquello que CREES que le afecta o es importante para esa persona

Muchísimas gracias

La prevención comienza con la comprensión