



## Adicciones y juventud. ¿Progreso o estancamiento?

### Descripción

En las últimas décadas, se han dado avances muy notables en la prevención del consumo de sustancias en la juventud (Manthey, 2019). El consumo de **cigarrillos** y de **alcohol**, las drogas más consumidas desde siempre, ha disminuido notablemente entre los adolescentes de muchos países europeos. Pero cuando se examinan con lupa estas tendencias decrecientes, es fácil detectar que, por desgracia, todavía queda mucho por hacer: La disminución del tabaquismo en jóvenes europeos parece haberse estancado en los últimos años. El consumo de alcohol en episodios de alta intensidad o en atracón (*heavy-episodic drinking* o *binge-drinking*), de gran riesgo para el cerebro en desarrollo de los adolescentes, está aumentando en varias regiones. Y al tabaco y al alcohol le ha surgido un competidor, ya que el consumo de **cannabis** está aumentando entre los jóvenes, aunque todavía le queda mucho para alcanzar al tabaco en su época de esplendor.

Un caso de éxito ejemplar en esta labor ha sido el de Islandia, que a través del programa “**Juventud en Islandia**” logró poner de acuerdo a investigadores, políticos, educadores y familias para estudiar el fenómeno de las adicciones entre sus jóvenes y desarrollar políticas educativas de acuerdo a los resultados de estos estudios (Arnarsson *et al.*, 2018; Kristjansson *et al.*, 2016). De este modo, Islandia pasó de ser uno de los países con jóvenes más consumidores de Europa a estar entre los países más saludables para la juventud en cuestión de dos décadas. Aunque no todo el monte (o, en este caso, la isla) es orégano, porque la prevalencia de consumo intenso de cannabis también aumentó en Islandia en ese periodo.

Contrariamente a lo que nos gustaría creer, se sabe poco de cuáles han sido las causas que han propiciado estos descensos. En el caso de Islandia, el haber realizado tantas políticas y estrategias educativas a la vez dificulta deducir cuál de las estrategias empleadas tuvieron un mayor impacto en la juventud, aunque los investigadores han detectado dos posibles causas: la supervisión de los padres con respecto al ocio de sus hijos, y una menor disponibilidad del alcohol para los jóvenes (Arnarsson *et al.*, 2018).

Fuera de Islandia, los estudios que han intentado buscar la causa de estos fenómenos han llegado a conclusiones que, sin llegar a ser fehacientes, arrojan algo de luz sobre la cuestión. En primer lugar, algunos estudios señalan que la adopción entre los padres de un estilo educativo más controlador del consumo de drogas se asocia a descensos de consumo entre los jóvenes (Vashishtha *et al.*, 2019), aunque la evidencia global al respecto no es concluyente (Vashishtha, Pennay, *et al.*, 2022). Sin embargo, el efecto de la **supervisión parental** tiene un alcance limitado a retrasar el inicio del consumo, pues en cuanto los jóvenes alcanzan la edad adulta obtienen una mayor independencia de

sus padres y las tasas de consumo se elevan bruscamente (Kraus & Olderbak, 2022). En segundo lugar, algunos cambios en la legislación parecen haber influido en las tendencias de consumo en casos concretos. Por ejemplo, la despenalización del uso de cannabis recreacional se ha asociado con un aumento del consumo de esa droga en los países con esa normativa, o las leyes enfocadas a reducir el consumo de alcohol en menores han logrado disminuir este hábito en algunos ambientes (Melchior *et al.*, 2019; Shi *et al.*, 2015). Pero al margen de estos casos concretos, la mayor parte de estudios que ha evaluado los efectos de la legislación no fueron concluyentes. Por último, en el caso del incremento del consumo del cannabis en la última década, han jugado un papel determinante el aumento de las concentraciones medias de tetrahidrocannabinol (principal causante de los efectos de la droga) en las variedades cultivadas de cannabis, así como el auge de **productos terapéuticos** basados en cannabidiol que hacen ver al cannabis como una sustancia “saludable” a los ojos de muchos (Manthey, 2019).

La emergencia del consumo de cannabis no se puede ver como la causa del descenso del consumo de alcohol y tabaco amparándose bajo un supuesto fenómeno de sustitución en el que los jóvenes replazan una droga por otra. Por ejemplo, el consumo de cannabis muchas veces se asocia al de otras sustancias como el tabaco (Page *et al.*, 2021), con lo que, de haber fenómeno de sustitución a nivel poblacional, tendría que ser por otra adicción. En este sentido, diversos estudios han postulado que los jóvenes están sustituyendo el consumo de drogas por otros hábitos que, en cierto punto, pueden llegar a asemejarse a una adicción: las **adicciones comportamentales** (Derevensky *et al.*, 2019). Este grupo de “adicciones[1]” se compone de hábitos que se pueden realizar repetitivamente para obtener una **gratificación inmediata**, y generalmente se realizan a través de las tecnologías de información y comunicación, como, por ejemplo, el uso problemático de internet, videojuegos (*gaming*) o redes sociales, el trastorno de juego patológico o (*gambling*), el consumo problemático de pornografía, etc[2]. Recientemente se ha detectado un aumento de estas conductas en los jóvenes, incluso en Islandia (Erna Bjarnadottir, 2021; Thorisdottir *et al.*, 2019). Hay que tener en cuenta que las políticas de Islandia se diseñaron para fomentar otros tipos de aficiones culturales o deportivas, por lo que este incremento no ha sido un efecto secundario de la intervención del gobierno islandés.

La hipótesis de que el auge de las adicciones comportamentales haya reemplazado a la mayor parte de adicciones basadas en sustancias (sin contar consumos intensivos) resulta bastante razonable cuando se tienen en cuenta cuáles son las causas y consecuencias de estas conductas.

Comenzando por las consecuencias, los sujetos adictos (bien a sustancias o bien a comportamientos) padecen de una incapacidad de controlar su comportamiento adictivo, con intentos fallidos de cesar el hábito, desatención de otras áreas de la vida o intereses, y persistir en el hábito a pesar del riesgo percibido, lo que los puede llegar a sufrir ansiedad, depresión, disminuir las horas de sueño o estar menos satisfechos con la vida en general (Starcevic & Khazaal, 2017). En el caso de comportamientos adictivos que pudieran ser considerados “vergonzantes” el *gambling* o el consumo de pornografía, el secretismo con que se lleva la adicción puede propiciar la insatisfacción en relaciones de amistades o de pareja, como ocurre con las adicciones a sustancias (de Alarcón *et al.*, 2019). Y al igual que las drogas, se ha demostrado que las adicciones a la pornografía, al juego y a los videojuegos se asocian a alteraciones en la estructura cerebral (de Alarcón *et al.*, 2019; Weinstein & Lejoyeux, 2015).

En cuanto a posibles **factores psiquiátricos previos** o concurrentes a las adicciones comportamentales, la mayoría de las adicciones comportamentales se asocian a la **falta de regulación emocional**, la ansiedad, la depresión, la falta de apoyo social, trastorno de ansiedad

social, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno de estrés postraumático o incluso el consumo de otras sustancias (Derevensky *et al.*, 2019; Estévez *et al.*, 2017). Esta coincidencia en factores psiquiátricos o sociales presentes en todas las conductas adictivas, sin importar el contenido de la adicción, denotan la existencia de unas características de personalidad que hacen a los individuos que las tienen más vulnerables para desarrollar una adicción o bien para no poder escapar de ella (Walther *et al.*, 2012).

Otros paralelismos entre las adicciones a sustancia y a las adicciones comportamentales se dan en el ámbito de las creencias personales con respecto a estas conductas. En Psicología, existen muchas teorías que tratan de explicar por qué los jóvenes se inician en conductas delictivas o vandálicas a pesar de que sean consideradas ilegales o “malas” por la sociedad. La mayor parte de esas teorías se pueden resumir en que los jóvenes optan por esas conductas porque ven algo atractivo en ellas. Por ejemplo, empezar a fumar pese a la mala publicidad social del tabaco puede conllevar un cierto prestigio entre el grupo de amigos, o una forma de diferenciación de la identidad personal con respecto a la educación percibida, etc (French & Cooke, 2012). En este sentido, hay estudios que señalan la iniciación en adicciones comportamentales también pueden basarse en creencias de este tipo. Por ejemplo, diversos estudios sugieren que el uso excesivo de internet o de videojuegos se ve como un modo de autorrealización por algunos adolescentes, que buscarían **definir su identidad a través de la realización de una conducta desafiante** del mismo modo que con el inicio de consumo de drogas en los adolescentes de hace décadas (Scerri *et al.*, 2019; Yakovytska *et al.*, 2022).

Sin embargo, los estudios que han tratado de confirmar la hipótesis de que las adicciones comportamentales estén sustituyendo a las drogas a nivel poblacional no han encontrado que se de este fenómeno (Halkjelsvik *et al.*, 2021; Vashishtha, Holmes, *et al.*, 2022). Es más, en otros estudios se ha observado como algunas adicciones comportamentales pueden llevar al consumo de drogas (Leino *et al.*, 2021).

A modo de resumen, podríamos subrayar que, primero: a pesar del aparente avance en la reducción del consumo de sustancias en la juventud (fundamentalmente alcohol y tabaco), están aumentando los consumos intensivos, el consumo de cannabis, y la frecuencia de adicciones comportamentales en esta población. Segundo: estas conductas son realizadas por los jóvenes para llenar vacíos en su personalidad y como alivio de situaciones de descontrol. Y tercero: el aumento de estos patrones de conducta refleja una necesidad de los jóvenes que no ha sido cubierta por las campañas de educación de la salud centradas en reducir la disponibilidad de las drogas y aumentar la supervisión parental. Los jóvenes necesitan disponer de conocimientos y habilidades que les ayuden a, por un lado, afrontar y manejar sus emociones sin tener que recurrir a paliativos artificiales y, por otro lado, a aprender a reconocer cuándo una conducta es buena o no para ellos independientemente de que sea una droga o no. Con estas habilidades, sería de esperar que los jóvenes optaran por conductas que los realicen como personas de manera saludable en la edad adulta cuando la supervisión de los padres ya no es tan influyente.

Esta es una labor educativa que requiere la **concienciación y coordinación de familias, instituciones educativas, gobiernos, etc.** Puede parecer un objetivo imposible, pero tenemos el caso de Islandia como ejemplo vivo de que es posible actuar de manera conjunta en respuesta a un problema conocido. El primer paso está en reconocer el problema. El segundo depende de lo que cada uno puede aportar.

## NOTAS

[1] Actualmente es objeto de debate si estos hábitos debieran considerarse como trastornos compulsivos en lugar de como verdaderas adicciones, sin embargo, considero que la diferenciación entre esos matices excede el objetivo de este artículo.

[2] Otras adicciones comportamentales son la adicción a las compras, o la adicción al ejercicio físico. He decidido centrarme en este artículo en aquellas de las que se dispone de más evidencia reciente.

## Bibliografía:

- Arnarsson, A., Kristofersson, G. K., & Bjarnason, T. (2018). Adolescent alcohol and cannabis use in Iceland 1995–2015. *Drug and Alcohol Review*, 37, S49–S57. <https://doi.org/10.1111/dar.12587>
- de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, A. L. (2019). Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't—A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine* 2019, Vol. 8, Page 91, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/JCM8010091>
- Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/J.PCL.2019.08.008>
- Erna Bjarnadottir, G. (2021). *Trends in Screen Time and Mental Health among Icelandic Children and Adolescents*.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). *Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- French, D. P., & Cooke, R. (2012). Using the theory of planned behaviour to understand binge drinking: The importance of beliefs for developing interventions. *British Journal of Health Psychology*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2010.02010.x>
- Halkjelsvik, T., Brunborg, G. S., & Bye, E. K. (2021). Are changes in binge drinking among European adolescents driven by changes in computer gaming? *Drug and Alcohol Review*, 40(5), 808–816. <https://doi.org/10.1111/DAR.13226>
- Kraus, L., & Olderbak, S. (2022). Commentary on Livingston et al.: Do reductions in adolescent drinking really maintain into adulthood? *Addiction*, 117(5), 1282–1283. <https://doi.org/10.1111/ADD.15856>
- Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Thorlindsson, T., Mann, M. J., Sigfusson, J., & Allegrante, J. P. (2016). Population trends in smoking, alcohol use and primary prevention variables among adolescents in Iceland, 1997–2014. *Addiction*, 111(4), 645–652. <https://doi.org/10.1111/add.13248>

- Leino, T., Torsheim, T., Griffiths, M. D., & Pallesen, S. (2021). The relationship between substance use disorder and gambling disorder: A nationwide longitudinal health registry study. *Https://Doi.Org/10.1177/14034948211042249*. <https://doi.org/10.1177/14034948211042249>
- Manthey, J. (2019). Cannabis use in Europe: Current trends and public health concerns. *International Journal of Drug Policy*, 68, 93–96. <https://doi.org/10.1016/J.DRUGPO.2019.03.006>
- Melchior, M., Nakamura, A., Bolze, C., Hausfater, F., el Khoury, F., Mary-Krause, M., & Azevedo Da Silva, M. (2019). Does liberalisation of cannabis policy influence levels of use in adolescents and young adults? A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 9(7), e025880. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2018-025880>
- Page, N., Hallingberg, B., Brown, R., Lowthian, E., Hewitt, G., Murphy, S., & Moore, G. (2021). Change over time in adolescent smoking, cannabis use and their association: findings from the School Health Research Network in Wales. *Journal of Public Health*, 43(4), e620–e628. <https://doi.org/10.1093/PUBMED/FDAA174>
- Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V., & Hu, E. (2019). Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100144. <https://doi.org/10.1016/J.ABREP.2018.100144>
- Shi, Y., Lenzi, M., & An, R. (2015). Cannabis Liberalization and Adolescent Cannabis Use: A Cross-National Study in 38 Countries. *PLOS ONE*, 10(11), e0143562. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0143562>
- Starcevic, V., & Khazaal, Y. (2017). Relationships between Behavioural Addictions and Psychiatric Disorders: What Is Known and What Is Yet to Be Learned? *Frontiers in Psychiatry*, 8(APR), 53. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2017.00053>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Https://Home.Liebertpub.Com/Cyber*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2019.0079>
- Vashishtha, R., Holmes, J., Pennay, A., Dietze, P. M., & Livingston, M. (2022). An examination of the role of changes in country-level leisure time internet use and computer gaming on adolescent drinking in 33 European countries. *International Journal of Drug Policy*, 100, 103508. <https://doi.org/10.1016/J.DRUGPO.2021.103508>
- Vashishtha, R., Livingston, M., Pennay, A., Dietze, P., MacLean, S., Holmes, J., Herring, R., Caluzzi, G., & Lubman, D. I. (2019). Why is adolescent drinking declining? A systematic review and narrative synthesis. *Https://Doi.Org/10.1080/16066359.2019.1663831*, 28(4), 275–288. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1663831>

---

Vashishtha, R., Pennay, A., Dietze, P. M., & Livingston, M. (2022). The Role of Parental Control and Support in Declining Adolescent Drinking: A Multi-Level Study Across 30 European Countries. *Alcohol and Alcoholism*, 57(4), 470–476. <https://doi.org/10.1093/ALCALC/AGAB083>

Walther, B., Morgenstern, M., & Hanewinkel, R. (2012). *Co-occurrence of addictive behaviours: Personality factors related to substance use, gambling and computer gaming*. <https://doi.org/10.1159/000335662>

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2015). New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *American Journal on Addictions*, 24(2), 117–125. <https://doi.org/10.1111/ajad.12110>

Yakovytska, L. S., Pomytkina, L. v., Synyshyna, V. M., Ichanska, O. M., & Hordiienko, K. O. (2022). Computer addiction as a new way of personal self-realization of student youth. *Journal of Physics: Conference Series*, 2288(1), 012040. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2288/1/012040>

Nuevarevista.net

**Fecha de creación**

12/12/2022

**Autor**

Pedro Antonio de la Rosa