

WELLNESS

ENERO 2025

Adicciones,
¿qué son y como identificarlas?

Estrategias para recuperar o crear buenos hábitos,
después del Guadalupe Reyes

Beneficios de la compañía felina en el bienestar



Adicciones, ¿qué son y cómo identificarlas?

Muchas veces hemos escuchado en medios de comunicación o en nuestro entorno respecto a alguna persona que padece o esta relacionada con las adicciones, sin embargo, no siempre sabemos exactamente qué síntomas caracterizan a las adicciones y cómo podemos saber si nosotros mismos o alguien conocido tiene un problema adictivo.

Las adicciones se caracterizan por un patrón desadaptativo de consumo de una o varias sustancias o determinados comportamientos. Se puede ser adicto a casi cualquier cosa, siempre que la persona pierda el control sobre su conducta.

TIPOS DE ADICCIONES

1.

Drogodependencias o relacionadas con el consumo de sustancias

Estas sustancias al llegar al torrente sanguíneo, posteriormente al cerebro y a otras partes del cuerpo. En el cerebro pueden intensificar o adormecer los sentidos, modificar el nivel de alerta y, a veces, reducir el dolor físico. Dentro de las más comunes están:

- Alcohol
- Nicotina
- Cafeína
- Opiáceos
- Esteroides
- Marihuana
- Anfetaminas
- Depresores del sistema nervioso (sedantes, tranquilizantes, barbitúricos)
- Otras como heroína, cocaína, ketamina, fentanilo, etc.

2.

Conductas adictivas:

Las conductas descontroladas, que pueden repercutir negativamente en el desempeño de una persona, también se consideran conductas adictivas.

- Pornografía y sexo
- Juego
- Comida
- Nuevas tecnologías
- Compras
- Trabajo

También existen las Adicciones Emocionales, ya sea por dependencia hacia alguien o por necesidad de estar siempre con cierto estado de ánimo.

Un problema de adicción no es reconocido inmediatamente por quien lo padece, ya que la negación es una de las principales características de la enfermedad. Usualmente las personas suelen ocultar, minimizar o negar el problema y cuando buscan ayuda, es porque ya han tenido muchos problemas o malas experiencias derivadas de su adicción.

Actualmente sabemos que las adicciones pueden cambiar nuestra estructura cerebral, las adicciones interfieren en el “*circuito de recompensa*” del cerebro, al sobre activar este circuito, en un principio hay sensaciones placenteras y de euforia, pero con el tiempo, el circuito se adapta y disminuye su sensibilidad, por lo que necesitamos más y más de la sustancia o la conducta para sentir placer.

A la larga, más que buscar la satisfacción inicial, surge una necesidad de alivio temporal a todo el displacer producido por la disminución de la sensibilidad del circuito de recompensa, por lo que en las fases avanzadas de la adicción, donde hay un reconocimiento al daño y deterioro en la vida, se siente que no se puede frenar la adicción. La búsqueda de alivio al displacer se vuelve tan necesaria que se descuida o pone en peligro todas las otras áreas de la vida.

Tanto hombres como mujeres tienen casi la misma posibilidad de desarrollar alguna adicción, si embargo influyen más los factores ambientales y sociales.

¿LAS ADICCIONES SE CURAN?

Debido a que se consideran como una enfermedad crónica, no tienen cura, es decir, no desaparecen únicamente se controlan. Hoy en día hay varios tratamientos exitosos como los abordajes interdisciplinarios médicos y psicológicos, incluidos los grupos de autoayuda, hábitos saludables como descanso adecuado, alimentación sana y balanceada, actividad física regular, relaciones interpersonales sanas y actividades gratificantes.



Consejos

- Toma tus propias decisiones, nadie te puede obligar a consumir.
- Haz ejercicio, aprende y desarrolla alguna habilidad.
- Ocupa tu tiempo libre en nuevos retos
- Prioriza lo que disfrutas, pero también atiende lo que te angustia y te preocupa.
- Trabaja en tu autoestima, busca ayuda
- Comunícate con tu familiar.
- Si tienes hijos, conoce a sus amistades, incluye valores positivos, escúchalos, habla sobre las drogas, enséñales a decir “no”.

Aprende a identificar señales de alarma, ya sea de algún familiar o conocido

- Cambio de amistades
- Miente con frecuencia
- Trae dinero sin explicación
- Sale más seguido y no da más información
- Descuida su arreglo personal
- Cambios de humor

Bibliografía

- Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC). <https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/adicciones>
- ¿Cómo entender las adicciones? <https://blog.tecsalud.mx/como-entender-las-adicciones>
- Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009 - Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2005). Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas. https://www.who.int/substance_abuse/publications/neuroscience_spanish.pdf
- Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de “Nueva Vida”. Comisión Nacional contra las Adicciones [CONADIC]. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nv1e_preencion.pdf
- Consumo de drogas y adicciones. <https://www.bienestar.gob.mx/sibien/index.php/salud/13-salud/7-consumo-de-drogas-y-adicciones>.

Estrategias para recuperar o crear **buenos hábitos** después del **Guadalupe-Reyes**

Estamos comenzado este 2025 y de nuevo, una historia se repite: queremos regresar a un peso saludable, mejorar nuestra salud física, reiniciar el ejercicio, cuidar de nuestra salud mental. En resumen: **comenzar el año con hábitos que favorezcan nuestra Salud y Bienestar.**

En esta ocasión, hablaremos de “cómo ser los arquitectos de nuestros hábitos, no víctimas de ellos”. De acuerdo con el escritor y conferencista experto en construcción de hábitos, James Clear “No te elevas al nivel de tus metas. Caes al nivel de tus sistemas”, por lo cual compartimos contigo algunos puntos más importantes de su bestseller, **Hábitos Atómicos**:



1 **Mejora 1% cada día.**

Si mejoras 1% cada día, al final del año habrás mejorado 37%. Esto ejemplifica lo importante de realizar acciones mínimas, pero consistentes.

2 **Objetivos vs sistemas:**

El objetivo es el resultado que quieres obtener, en cambio los sistemas son el conjunto de esos hábitos o rutinas. Tus hábitos actuales están perfectamente diseñados para obtener tus resultados actuales.

3 **Hábitos basados en identidad:**

En lugar de pensar en el resultado que quieres obtener, piensa en el tipo de persona que te quieres convertir.

4 *Los cuatro elementos para cambiar un hábito.*

Utilizando el siguiente modelo, puedes incorporar hábitos saludables:

- Señal: hazla obvia, qué detonará el hábito.
- Motivación: hazlo atractivo, piensa en la recompensa y la identidad que te brindará.
- Rutina: hazla sencilla, facilita el tomar acción para aumentar las probabilidades de éxito.
- Recompensa: hazla satisfactoria, tiene que valer la pena y de preferencia, debe ser duradera y no efímera.

5 *La forma de pensar importa:*

las historias que nos contamos pueden detonar respuesta de vergüenza y dirigirnos al fracaso. Utilizando un mindset de crecimiento con las narrativas que creamos para nosotros, podemos encontrar un mejor soporte para el logro de una meta.

6 *El ambiente importa:*

Asegúrate de que tu entorno esté configurado para facilitar la ejecución de tus rutinas. Elimina distracciones.



Hábitos atómicos para mejorar *mi alimentación* en este 2025

Antes de trazar un plan de acción, es importante que te des un momento para reflexionar sobre tus hábitos actuales o los que tenías antes de comenzar la época navideña. Hablando de mejorar o crear nuevos hábitos de alimentación y con base en lo platicado en la sección anterior, es importante destacar el término **consistencia**, aplicado a que es más importante que mejores comportamientos de manera paulatina pero duradera, a realizar cambios radicales que sean insostenibles y que hagan fracasar el intento:



Restablece una rutina consistente.

Vuelve a tus horarios regulares de comidas y ejercicio, lo antes posible.



Establece qué identidad quieres reforzar con estos hábitos.

Es importante que más que la meta, identifiques en qué persona te quieres convertir. Tal vez en una persona disciplinada, sensibilizada sobre los efectos de un estilo de vida saludable en su calidad de vida. Para esto, seguro tienes que comer de manera saludable, hacer ejercicio.



Traza un plan y elabora una lista de tareas.

Piensa en aquellos hábitos que harían la diferencia en tu salud y estado de nutrición. Considera que algunos de estos nuevos hábitos, requerirán diferentes tareas para completarlos. Por ejemplo, el objetivo de comer más verduras implica tareas que se traducen en realizar compras inteligentes, tener un tiempo para lavarlas, desinfectarlas, levantarlas 5 minutos antes para incluirlas en el lunch o comida que nos llevamos al trabajo.



Prioriza tus tareas.

Coloca en orden de importancia aquellas que consideras tendrán un mayor impacto. Sé paciente, puedes comenzar con incorporar más verduras a tu dieta, comenzar con 10 minutos de cardio por la mañana. ¡Todo cuenta mientras haya consistencia!



“Limpia” tu entorno.

Planifica adecuadamente tus compras, evita tener alimentos altamente palatables (ricos en grasa, azúcares, harinas) en tu despensa. En un momento de hambre o estrés, es probable que la parte racional de tu cerebro no sea la que domine el momento.



Rinde cuentas.

No se trata de establecer objetivos poco realistas y forzarnos a alcanzarlos, lo cual nos da altas probabilidades de fracaso, pero si es importante hacerte responsable y estar consciente de los resultados que está obteniendo, que se pueden traducir en mayor sentido de logro y bienestar.



Mantenlo obvio, fácil, atractivo, satisfactorio.

Regreso a lo básico, a lo sencillo: realiza el ejercicio que más te guste, no aquel que dicen que está de moda; elabora los platillos que conoces en su versión más saludable, o considera preparaciones que con un pequeño cambio le darán un toque delicioso a una ensalada.



Continuando con lo sencillo y básico, recuerda que con la guía alimentaria del **Plato Saludable** puedes elaborar platillos equilibrados de **manera rápida y efectiva:**



Considera el acudir con un nutriólogo para que te ayude a alcanzar la meta de una versión más saludable de ti, **para este 2025.**

Bibliografía

- Brown, B. (Anfitriona). (2021, 15 de noviembre). Atomic Habits, Part 1 of 2 [Episodio de podcast]. En Dare to Lead. <https://brenebrown.com/podcast/atomic-habits-part-1-of-2/>
- Upton, J. (2024, noviembre 22). 5 Tips for Healthy Holiday Eating From a Dietitian. U.S. News. <https://health.usnews.com/wellness/food/articles/healthy-holiday-eating>.

Beneficios de la compañía felina en el bienestar emocional

Gatos y humanos: un poco de historia

Desde tiempos ancestrales, el ser humano ha encontrado en ciertas especies animales una buena dosis de compañía y afecto. En este sentido, dos de los animales que tradicionalmente han desempeñado ese rol son el **perro y el gato**, aunque cabe señalar que, en el caso del can, su labor también solía vincularse a la caza, el pastoreo y la seguridad de la morada.



El gato es un pequeño mamífero predador. Los orígenes de la especie, o por lo menos sus primeros reportes científicos, se sitúan en el **sur de Egipto** en el año 3000 aC. En esos tiempos, los gatos ya gozaban de una gran consideración, hasta el punto de que los humanos les otorgaban una categoría de divinidad. Desde Egipto fue extendiéndose hacia otras muchas regiones, a través del comercio, pasando a ser fiel compañero de brujas, magos y curanderos. Posteriormente, fue acogido como cazador doméstico de pequeños animales como los roedores, que podían propagar enfermedades en la sociedad.

Y de esta manera paulatina, su rol fue creciendo hasta el de amigo y compañero doméstico.

Actualmente, existen más de **cuarenta especies diferentes de felinos**, cada uno con sus características propias: pelajes de todos los colores y formas (e incluso sin pelaje), con cola larga, cola corta, sin cola, con estructuras craneales muy distintas, etcétera.

BENEFICIOS DE TENER UN FELINO

El gato es un animal muy autónomo, como ocurre con el resto de los felinos. Su vínculo con los dueños se fundamenta en una especie de pacto de respeto mutuo en cuanto a espacio y muestras de afecto. A pesar de esto, su compañía nos aporta los siguientes beneficios:



- **Acariciar gatos reduce los niveles de cortisol.** Se cree, también, que el contacto físico con gatos incrementa en humanos la producción de ondas teta cerebrales, que habitualmente se producen en estados de relajación y calma profunda.
- **Su ronroneo,** que es este sonido tan característico que emiten al estar seguros y tranquilos, **tiene un efecto positivo en el estado de ánimo de los humanos,** fomentando el buen humor y proporcionando mayor fuerza al vínculo entre ambos de confianza y seguridad.
- **El contacto físico con las mascotas incrementa los niveles de oxitocina,** una hormona que está vinculada con el establecimiento de relaciones sociales.
- Una encuesta realizada a 7000 personas en 2015 indicó que **ver vídeos o fotografías de gatos suponía un incremento en las emociones positivas** (felicidad, esperanza...) de la persona que los visualizaba, así como un aumento de sus niveles de energía.
- **La convivencia familiar con animales enseña a los niños a responsabilizarse de ciertas tareas,** a respetar y amar a otras especies, y esto redunda en el refuerzo de actitudes sosegadas, relajadas y de distensión del estrés.

SALUD MENTAL: GATOTERAPIA

Los beneficios de la gatoterapia en personas con algún tipo de discapacidad física o trastorno emocional han sido estudiados. Por ejemplo, entre los trastornos asociados a demencias (Alzheimer), el autismo, el Síndrome de Down, el TDAH y los trastornos conductuales en niños y en trastornos del estado de ánimo, los beneficios parecen claros.

En los Estados Unidos, varios estudios revelaron que **los pacientes aquejados de cardiopatía reportaron una progresión mejor y más rápida si convivían con un felino**, incrementando así el porcentaje de supervivencia un año después de haber padecido un episodio agudo como, por ejemplo, un infarto.

Las personas que viven con gatos en casa tienen una probabilidad más baja de fallecer a causa de un infarto. Esta fue la conclusión a la que llegaron varios investigadores liderados por A. Baun de la Nursing Research. En el caso de la convivencia con perros, no se reportó el mismo efecto protector, posiblemente debido a los cuidados diarios que requieren los canes: los dueños de perros estuvieron en probabilidades cercanas a la media.

Varias asociaciones y fundaciones nacionales dedicadas a mejorar la calidad de vida de personas con trastornos mentales graves

emplean a gatos como parte de la terapia. En niños autistas, por ejemplo, los gatos tienen distintos efectos positivos. Obviamente el gato no puede curar una psicopatología severa, pero **sí se ha observado que el contacto de los enfermos con los felinos les aporta buenas dosis de felicidad, les devuelve la sonrisa, especialmente a aquellos que sufren de una vida bastante solitaria.**



IMPORTANTE: LAS MASCOTAS NO SON JUGUETES

Son seres vivos, los cuales tienen necesidades básicas y afectivas. Esto implica que debemos responsabilizarnos de estos animales y cuidar de su salud y bienestar general.

El caso de los ancianos que viven en residencias geriátricas también es especialmente positivo en lo que refiere a los beneficios de convivir con gatos. Distintos estudios señalan que el contacto diario con un adorable gato, al que pueden acariciar y cuidar, permite al adulto mayor verbalizar sus emociones y sentimientos, así como los recuerdos de su infancia. Estimular su memoria y expresar anécdotas y relatos de su vida pasada es algo realmente importante en pacientes con demencias seniles o Alzheimer, porque esta **gimnasia mental resulta un factor básico a la hora de retrasar la degeneración de la calidad neuronal**. El sentido táctil, pudiendo acariciar el gato y notar su ronroneo cuando está feliz estimula algunas terminaciones nerviosas que evocan recuerdos.

Si actualmente no tienes gato y te estás planteando dejar entrar uno en tu vida has de saber que... en un estudio llevado a cabo con casi un centenar de participantes, resultó que durante el primer mes tras la adquisición de una mascota (perro o gato), las personas daban puntuaciones mejores en un cuestionario de salud general comparado con las personas que no tenían mascota. En las personas con mascota hubo una reducción significativa en la incidencia de problemas de salud menores durante este periodo.

Así que...
¿Qué estás esperando?

Bibliografía

- Baun, A. M., Bergstrom, N., Langston, N. F., & Thomas, L. (1984). Physiological effects of human/companion animal bonding. *Nursing Research*, 33(3), 126-129. Friedmann, E., Katcher, A. H.
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and oneyear survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *American Journal of Cardiology*, 76, 1213-1217.
- Jessica Gall Myrick (Nov 2015), Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect?, *Computers in Human Behavior* Volume 52, November 2015, Pages 168-176



UNCOMMONLY INDEPENDENT