

CÓMO DETECTAR Y ACTUAR FRENTE A LAS ADICCIONES EN JÓVENES

Detectar a tiempo puede marcar la diferencia

Las adicciones en jóvenes no se limitan al consumo de drogas. También pueden aparecer **conductas adictivas o problemáticas**, relacionadas, por ejemplo, con Internet, las redes sociales o el juego.

La prevención comienza por conocer las señales de alerta, mantener una comunicación abierta y saber cuándo es necesario pedir ayuda.

Según el Ministerio de Sanidad, las adicciones requieren una atención **multidisciplinar y personalizada**, y existen recursos públicos especializados para su tratamiento.

¿Cómo detectar que puede existir un problema?

Un cambio aislado no significa necesariamente que exista una adicción. Sin embargo, cuando aparecen **varias señales al mismo tiempo, se mantienen en el tiempo o afectan a la vida cotidiana**, conviene prestar atención.

SEÑALES DE ALERTA

- **Cambios** en el **sueño**
Insomnio, pesadillas o alteraciones importantes de los horarios.
- **Problemas** académicos
Descenso del rendimiento, absentismo o abandono de los estudios.
- **Aislamiento**
Pasar cada vez más tiempo solo o encerrado en la habitación.
- **Cambios** de **humor**
Irritabilidad, cambios bruscos de ánimo o comportamiento diferente al habitual.
- **Cambios** en las **relaciones**
Menor comunicación con familiares y amigos o pérdida de interés por las relaciones.
- **Abandono** de **aficiones**
Dejar actividades que antes disfrutaba.
- **Pérdida** de **responsabilidades**
Descuidar obligaciones personales, familiares o escolares.
- **Cambios** físicos
Pérdida de peso, alteraciones del apetito o deterioro del cuidado personal.

Estas señales aparecen entre los principales signos de alarma señalados por el Plan Nacional sobre Drogas.

Las adicciones pueden ser diferentes

SUSTANCIAS

Entre los jóvenes pueden aparecer problemas relacionados con:

Alcohol

Tabaco

y

nicotina

Cannabis

Hipnosedantes

Cocaína

y otras sustancias psicoactivas.

Los datos de **ESTUDES 2025**, realizado entre estudiantes de 14 a 18 años, muestran que el alcohol continúa siendo la sustancia más consumida: **73,9 %** declara haber consumido alguna vez. El **27,3 %** ha probado el tabaco y el **21,0 %** el cannabis. Además, el **17,9 %** ha consumido hipnosedantes alguna vez.

CONDUCTAS

La adicción también puede estar relacionada con determinados comportamientos.

Uso problemático

de

Internet

y

redes

sociales

Videojuegos

Juego

con

dinero

Otras conductas digitales

El informe sobre Internet y redes sociales citado anteriormente recoge un riesgo considerable de uso compulsivo entre determinados grupos de jóvenes y adolescentes. En fuentes que resumen ese informe se recoge un **11,3 % entre jóvenes de 15 a 24 años** y un **33 % entre adolescentes de 12 a 16 años**, dependiendo de la población y metodología utilizada.

Importante: un uso elevado no significa automáticamente que exista una adicción. Lo importante es observar si existe pérdida de control y si la conducta empieza a perjudicar otras áreas de la vida.

¿Cuándo debemos preocuparnos?

PRESTAR ATENCIÓN

Hay cambios ocasionales, pero la persona mantiene sus estudios, relaciones, aficiones y responsabilidades.

HABLAR

Los cambios empiezan a repetirse y afectan al sueño, estudios, relaciones, estado de ánimo o actividades habituales.

PEDIR AYUDA

Existe pérdida de control, la conducta se mantiene a pesar de sus consecuencias negativas o está provocando un deterioro importante en la vida diaria.

No es necesario esperar a que la situación sea grave para pedir ayuda.

¿Qué hacer si sospechamos que existe un problema?

HABLA

Busca un momento tranquilo y expresa tu preocupación.

En lugar de: «Tienes un problema.»

Es mejor: «He notado que últimamente estás diferente y me preocupa cómo te encuentras.»

El Plan Nacional sobre Drogas recomienda **dialogar, compartir la preocupación, confrontar la situación cuando sea necesario y supervisar sin presionar.**

ESCUCHA

Deja que la persona explique qué está ocurriendo.

Puede haber detrás:

- Estrés.
- Problemas familiares.
- Presión del grupo.
- Dificultades escolares.
- Problemas emocionales.
- Soledad.
- Ansiedad u otras dificultades psicológicas.

Escuchar no significa aprobar el consumo o la conducta. Significa intentar comprender qué está pasando.

MANTÉN LA CALMA

La reacción de familiares y personas cercanas puede influir en la comunicación.

Evita:

Gritar.

Amenazar.

Humillar.

Culpar.

Interrogar constantemente.

Convertirte en un perseguidor.

El Ministerio de Sanidad recomienda mantener el autocontrol emocional y evitar los reproches continuos, las acusaciones y el castigo como único recurso.

La persona es más importante que el problema

Cuando existe una adicción, es importante separar a la persona de la conducta.

No es:

«Eres un problema.»

Es:

«Tienes un problema y podemos buscar ayuda.»

El Plan Nacional sobre Drogas recomienda mostrar afecto, dedicar tiempo y atención y entender que se está ante una persona que tiene dificultades, no simplemente «ante un problema».

Prestar atención al uso de internet

Las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de los jóvenes. El objetivo de la prevención **no es prohibir la tecnología**, sino conseguir un uso equilibrado.

Algunas señales de uso problemático pueden ser:

- No poder controlar el tiempo conectado.
- Sentir malestar cuando no se puede utilizar el móvil.
- Dormir menos por estar conectado.
- Descuidar estudios o responsabilidades.
- Reducir las relaciones presenciales.
- Abandonar otras actividades y aficiones.
- Intentar reducir el uso y no conseguirlo.

El uso problemático de Internet se ha relacionado con dificultades como ansiedad, menor autoestima, depresión o sensación de soledad; esta relación no implica necesariamente que una conducta sea la causa directa de otra.

Prevenir antes de que el problema aparezca

La prevención no empieza cuando aparece una adicción.

Empieza mucho antes.

INFORMARSE

Conocer los riesgos y desmontar mitos.

HABLAR

Crear espacios donde los jóvenes puedan expresar sus problemas sin miedo.

MANTENER ACTIVIDADES

Deporte, cultura, ocio, hobbies y relaciones personales.

CUIDAR EL DESCANSO

Dormir adecuadamente y mantener rutinas saludables.

FORTALECER LAS REDES DE APOYO

Familia, amigos, centro educativo y profesionales.

CUIDAR LA SALUD MENTAL

Aprender a gestionar estrés, frustración y emociones.

El entorno también importa

Los datos de ESTUDES 2025 muestran asociaciones entre determinados hábitos de ocio y el consumo de sustancias. Por ejemplo, el consumo de alcohol, tabaco y cannabis aumenta a medida que aumenta la frecuencia de las salidas nocturnas.

También se observa una relación entre rendimiento académico y consumo reciente: entre los estudiantes que suspenden habitualmente, el consumo en los últimos 30 días es mayor que entre quienes obtienen mejores calificaciones. **Esto describe una asociación y no demuestra que una conducta sea necesariamente la causa de la otra.**

Por eso, prevenir significa trabajar sobre el conjunto de la vida del joven: **familia, educación, ocio, relaciones, salud emocional y hábitos saludables.**

¿Y si ya existe un problema?

Pedir ayuda es una buena decisión.

Ante una sospecha importante o cuando el consumo o la conducta ya está afectando a la vida cotidiana:

Atención primaria

El médico o profesional sanitario puede realizar una primera valoración y orientar sobre los siguientes pasos.

Centros especializados

El Ministerio de Sanidad señala que España dispone de una **red pública de centros ambulatorios de tratamiento** distribuidos por las comunidades autónomas.

Familia y personas de confianza

Contar con alguien cercano puede facilitar que el joven acepte ayuda y no afronte la situación en soledad.

Qué no hacer

NO JUZGAR

El miedo al rechazo puede dificultar que pida ayuda.

NO NEGAR LA EVIDENCIA

Si existen señales claras, ignorarlas no soluciona el problema.

NO DRAMATIZAR

Mantén una actitud firme, pero tranquila.

NO ENCUBRIR

Proteger a la persona no significa ocultar continuamente las consecuencias de su conducta.

NO AGOBIAR

Las acusaciones y preguntas constantes pueden provocar mayor alejamiento.

NO UTILIZAR EL CASTIGO COMO ÚNICA SOLUCIÓN

Una adicción necesita intervención y apoyo, no únicamente sanciones.

Estas recomendaciones coinciden con las pautas del Plan Nacional sobre Drogas ante la sospecha o evidencia de consumo.

Detectar · Hablar · Acompañar · Actuar

Una adicción no define a una persona.

Detectar las señales a tiempo, hablar sin juzgar, mantener el apoyo y recurrir a profesionales cuando sea necesario puede facilitar el acceso a tratamiento.

No esperes a que el problema sea grave.

Si algo ha cambiado, pregunta.
Si existe un problema, acompaña.
Si necesitas ayuda, pídelo.

FUENTES

Ministerio de Sanidad — Plan Nacional sobre Drogas: información sobre qué hacer ante la sospecha o evidencia de consumo y recursos de tratamiento.

OEDA — ESTUDES 2025: Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España, 1994-2025. La edición de 2025 incluye información sobre consumo de sustancias y también módulos sobre Internet, videojuegos, pornografía y redes sociales.

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA / ONTSI: informe sobre el impacto de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.

[Plan Nacional sobre Drogas · Qué hacer ante la sospecha o evidencia de consumo](#)

[Informe ESTUDES 2025](#)