Co-funded by
the European Union

PREVENCIÓN
CONDUCTAS ADICTIVAS

¿EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE EL SÍNDROME DE TOURETTE Y LA ADICCIÓN?

El síndrome de Tourette (ST) es un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por tics motores y vocales involuntarios. Si bien el ST en sí no causa adicción directamente, las investigaciones sugieren que las personas con ST pueden tener un mayor riesgo de desarrollar trastornos por consumo de sustancias (TUS) y ser más susceptibles a desarrollar conductas adictivas, como el uso excesivo de videojuegos en línea, debido a diversos factores, como la impulsividad, la ansiedad y trastornos coexistentes como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

CONDICIONES CONCURRENTES

Entendiendo la conexión:

- Impulsividad y conductas de riesgo: las personas con síndrome de Turner suelen mostrar impulsividad, lo que puede conducir a una mayor susceptibilidad a conductas adictivas.
- Trastornos de salud mental concurrentes: la ansiedad, la depresión y el TOC frecuentemente acompañan al síndrome de Turner, lo que aumenta la probabilidad de usar sustancias o conductas adictivas como mecanismo de afrontamiento.
- Disfunción dopaminérgica (ST) se asocia con anomalías en la regulación de la dopamina, el principal sistema neurotransmisor involucrado en la adicción.
- Desafíos sociales y emocionales: Las personas con síndrome de Turner pueden experimentar rechazo social o acoso, lo que genera angustia emocional y un posible uso de sustancias como una forma de autorregulación o de calmar sus tics.

Trastorno por juegos de Internet (IGD)

El Trastorno por Juego en Internet (TIJ) se definió como un patrón de juego que resultaba en un deterioro o angustia significativos, que debía cumplir al menos cinco de nueve criterios: preocupación, retraimiento, tolerancia, pérdida de control, disminución de los intereses no relacionados con el juego, juego a pesar de los daños, engaño sobre el juego, juego como medio de escape o para regular el estado de ánimo, y conflicto/interferencia causados por el juego. La presencia de un comportamiento de juego persistente, una pérdida de control sobre el juego y un deterioro funcional causado por el juego, representado por la pérdida de oportunidades vitales y el impacto negativo en las rutinas normales, el autocuidado, las relaciones sociales y las responsabilidades, durante un período de 12 meses.

PREVENCIÓN CONDUCTAS ADICTIVAS

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LA ADICCIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE OCIO

Las actividades de ocio son esenciales para las personas con síndrome de Tourette (ST), ya que les ofrecen relajación, disfrute y alivio del estrés. Sin embargo, sin un manejo adecuado, estas actividades pueden derivar en conductas compulsivas o adictivas, lo que podría afectar la vida diaria y el bienestar general.

IDENTIFICACIÓN DE CONDUCTAS SALUDABLES VS. ADICTIVAS EN ACTIVIDADES DE OCIO

Actividades de ocio - Compromiso saludable:

- Las actividades brindan alegría y relajación sin causar angustia. No se utilizan como estrategia para evitar situaciones difíciles ni como escape de las emociones.
- La participación es voluntaria y flexible.
- El individuo puede detenerse o tomar descansos sin molestias.
- La actividad complementa otras responsabilidades diarias (por ejemplo, la universidad, el trabajo, las relaciones).

Señales de conducta adictiva:

- Excesivo tiempo dedicado a una actividad, descuidando tareas esenciales.
- Sentimientos de ansiedad o angustia al no poder participar.
- Pérdida de control sobre la duración y frecuencia de la participación.
- Impacto negativo en la salud mental, las relaciones o el rendimiento académico/profesional.

Cómo prevenir la adicción en las actividades de ocio

- Establece límites de tiempo: Define límites claros para tus actividades de ocio, ya sean videojuegos o redes sociales. Usa temporizadores o programa descansos regulares para asegurar una rutina equilibrada.
- Diversifica tus actividades: combina actividades, como ejercicio físico, pasatiempos creativos e interacciones sociales. Esto ayuda a evitar la dependencia excesiva de un solo pasatiempo.
- Alternar con otras actividades: Crear otras experiencias gratificantes para quienes juegan videojuegos es una forma de evitar que se conviertan en la única fuente de gratificación. Se recomiendan encarecidamente las actividades tanto dentro como fuera del hogar.
- Frecuencia de juego: La dependencia surge de un hábito, que se forma cuando un comportamiento se repite constantemente al mismo tiempo como parte de una rutina. Si nunca se establece una rutina, no se crea el hábito ni se desarrolla la dependencia. Variar los días de juego puede ayudar a interrumpir el proceso de formación del hábito.
- Cuida tu compromiso: Presta atención a cómo te sientes y te comportas al realizar actividades de ocio. Si notas señales de uso excesivo, como descuido de responsabilidades o aislamiento social, reflexiona y busca nuevos pasatiempos que te ofrezcan alternativas para gestionar el estrés.
- Manténgase conectado: Mantenga relaciones con familiares, amigos o grupos de apoyo. Una red social sólida le ayuda a mantenerse responsable y a controlar sus actividades de ocio.
- Identifica los desencadenantes emocionales: Sé consciente de los estados emocionales que podrían llevarte a usar actividades de ocio en exceso como mecanismo de afrontamiento. En su lugar, prueba técnicas de relajación o contacta con una persona de confianza cuando sientas estrés o ansiedad.
- Administra tu pantalla: administra tu tiempo frente a la pantalla de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
- Busca ayuda profesional cuando la necesites: si notas señales de adicción, no dudes en consultar con un psicólogo o profesional de la salud mental. Pueden ayudarte a recuperar el control con estrategias personalizadas.

PREVENCIÓN
CONDUCTAS ADICTIVAS

RECUERDA, LA MODERACIÓN Y EL AUTOCONOCIMIENTO SON LA CLAVE.

COMPRENDER EL JUEGO EN PACIENTES CON SÍNDROME DE TOURETTE

Para las personas con tics, los videojuegos pueden servir como distracción del impulso de tenerlos o de las sensaciones que suelen precederlos. Sumergirse en un juego atractivo puede desviar su atención, haciéndoles menos conscientes de sus tics y reduciendo temporalmente su frecuencia. Por ello, los videojuegos pueden ser un riesgo, ya que las personas con síndrome de Tourette pueden ser más propensas a desarrollar conductas adictivas.

Las plataformas de juegos en línea también crean espacios donde las personas con tics pueden interactuar con otras personas que comparten sus intereses. Esto puede contribuir a un sentido de pertenencia y proporcionar un entorno de apoyo donde se sienten comprendidos y aceptados. Además, muchos juegos requieren pensamiento estratégico, toma de decisiones rápida y coordinación motora precisa. Participar en estas actividades puede ayudar a las personas con tics a fortalecer sus habilidades cognitivas, mejorar la coordinación ojo-mano y perfeccionar su capacidad para responder rápidamente a los desafíos.

Algunos juegos implican estímulos visuales y auditivos intensos, que pueden desencadenar o exacerbar tics en personas más sensibles a la información sensorial. Es fundamental ser consciente del impacto de estos estímulos y elegir juegos con menor probabilidad de desencadenar síntomas relacionados con los tics. Las conductas adictivas son una preocupación real para algunas personas. Es fundamental establecer límites saludables y desarrollar técnicas para gestionar los impulsos y mantener el equilibrio en las rutinas diarias.

Este documento se ha elaborado en el marco del Proyecto Erasmus+ «EL CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN: JÓVENES CON SÍNDROME DE TOURETTE SE EMPODERAN PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR». Este proyecto está cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta presentación es responsabilidad exclusiva de Redtree Making Projects Coop.V. y de las organizaciones que colaboran en el proyecto, y ni la Comisión Europea ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) se hacen responsables del uso que se haga de la información aquí difundida.