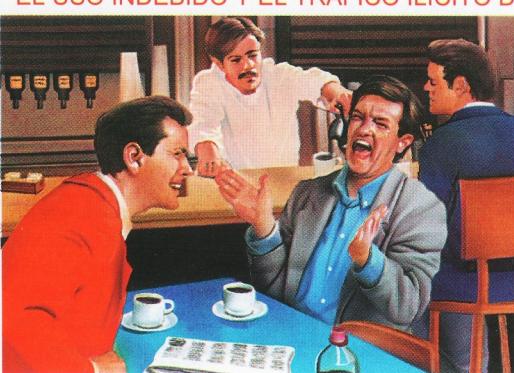
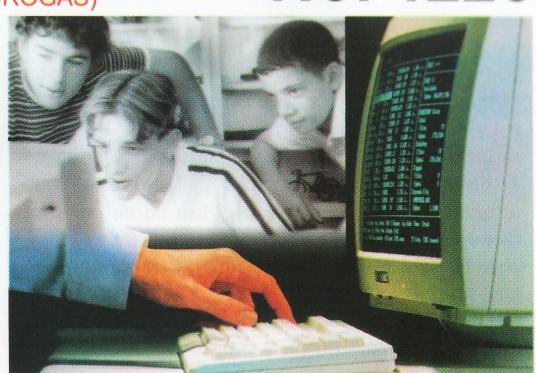


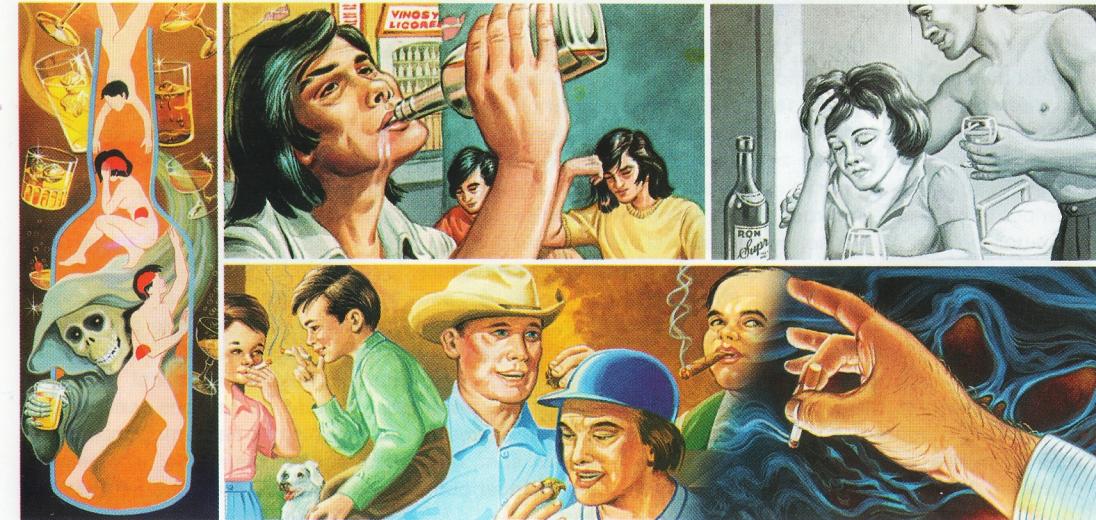
CAUSAS Y CONSECUENCIAS



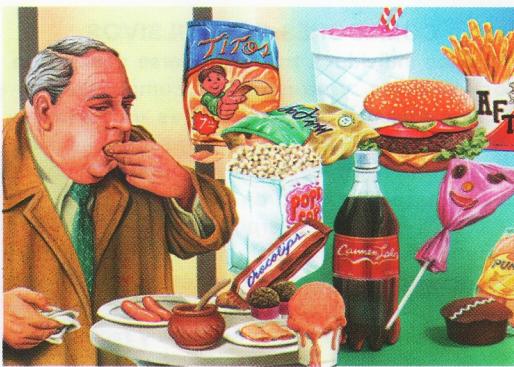
EL CAFÉ Y LA CAFEÍNA



ADICCIÓN AL INTERNET



ALCOHOLISMO Y TABAQUISMO



COMEDORES COMPULSIVOS



COMPRADORES COMPULSIVOS



LA DROGADICCIÓN



INHALANTES



FARMACODEPENDENCIA

Como todos los medios de comunicación de masas, el Internet proporciona información muy importante e interesante, de todo el mundo. Pero también está saturado de datos erróneos e incluso nocivos. Las personas que adquieren esta adicción, afectan su salud, porque se desvelan mucho; descuidan sus obligaciones; pierden su capacidad para relacionarse con los demás, pues todos sus amigos son virtuales y, lo más grave, se llenan la cabeza de ideas vanas, tontas y hasta morbosas.

COMPRADORES COMPULSIVOS

Los bienes sólo satisfacen las necesidades materiales, pero los compradores compulsivos les dan a los objetos una propiedad de la que carecen, y ésta es la de satisfacer sus necesidades emocionales y afectivas. Piensan que mientras más cosas tengan, más felices van a ser, y como no alcanzan la felicidad a pesar de que compran compulsivamente, creen que es porque todavía les faltan muchos bienes, y se obsesionan por poseer más y más cosas. Así, sólo consiguen endeudarse de modo excesivo.

CODEPENDENCIA

Se llama codependientes a dos personas que dependen una de otra de una manera enferma. En vez de ayudarse y apoyarse mutuamente, para progresar y mejorar, se hacen daño, se sabotean, e impiden su superación. Este tipo de relación destructiva, es mucho más común entre la pareja, pero también llega a establecerse entre amigos, familiares, etc. Si uno de los codependientes es alcohólico o drogadicto, el otro miembro se convierte en un coadicte. Sus hijos resultan víctimas de su destrucción.

FARMACODEPENDENCIA

La dependencia a los fármacos, es decir, a los medicamentos, es especialmente a los que provocan un cambio psíquico, como tranquilizantes, somníferos y antidepresivos. Aunque su venta está controlada, pues sólo pueden adquirirse con receta médica, muchas personas adquieren tal adicción a uno o más de estos fármacos, que no pueden vivir sin ellos. Mientras más tiempo los consumen, mayor es la dosis que requieren. Con el tiempo, se causan daños físicos y mentales de gravedad.

EL CAFÉ Y LA CAFEÍNA

La cafeína es una sustancia que contiene el café, y que tiene efectos estimulantes, pues disminuye la somnolencia y la sensación de fatiga, y produce un estado de euforia y bienestar, facilitando el trabajo mental y muscular. En dosis pequeñas, puede emplearse con fines terapéuticos, ya que calma algunos tipos de dolor de cabeza, y mejora la circulación y el riego coronario del corazón. Sin embargo, los adictos al café padecen de insomnio, ansiedad, inquietud y nerviosismo.

COMEDORES COMPULSIVOS

Algunos individuos tratan de darse afecto con los alimentos, y otros comen compulsivamente por ansiedad. La obesidad es un trastorno de la alimentación más común en las mujeres que en los hombres, pues hay dos obesas por cada obeso. El exceso de grasas, azúcares, sal y colesterol en el cuerpo provoca gravísimas enfermedades, como hipertensión, padecimientos cardíacos y diabetes. Los obesos también sufren mucho, porque su cuerpo está deformado, y son objeto de burla y rechazo.

ADICCIÓN A LOS JUEGOS DE AZAR

Las personas adictas a estos juegos sienten una emoción extraordinaria al tentar a la suerte. Si juegan dos individuos, cada uno tiene una probabilidad de ganar, sobre dos. Si son tres jugadores, la probabilidad es una sobre tres y, así sucesivamente. En un casino o casa de juego, la probabilidad puede ser de uno sobre mil o más. Así, está bien claro que el que tienta a la suerte, corre un altísimo riesgo de arruinarse. Pero el jugador adicto no puede controlarse cuando empieza a apostar.

INHALANTES

Algunas sustancias que se utilizan en la industria, como pegamentos, cemento, solventes, pinturas y líquidos para lavado en seco, provocan un cambio psíquico y una sensación de bienestar, si se inhalan durante algunos minutos. Pero son sumamente peligrosos, porque dañan el cerebro de manera irreversible. Por desgracia, es muy grande el número de personas que adquieren la adicción a los inhalantes, especialmente entre los jóvenes de escasos recursos, debido a que son drogas baratas.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Casi todas las adicciones se adquieren durante la adolescencia, que es una de las etapas más difíciles de la vida, porque el joven experimenta muchos cambios, y llega el momento de elegir el camino que se ha de seguir. Estas nuevas experiencias provocan angustia, ansiedad, confusión, miedo, depresión y enojo, a veces, alternados con estados de exagerada e infundada euforia. Tanto desasosiego, induce a los jóvenes a buscar un poco de paz en las drogas, sin percatarse de que con ellas agravan sus problemas. Los jóvenes también suelen empezar a consumir tabaco, alcohol u otras drogas por curiosidad, por imitación, para ser aceptados por algún grupo, o para demostrar que ya no son unos niños. De este modo, se meten en una trampa de la que es sumamente difícil salir y algunos no salen jamás. Los niños y jóvenes que aún no han caído en ella, deben saber que es mucho más fácil nunca probar una droga, que quitarse la adicción a ella. Por eso hay tantos adultos adictos. Las consecuencias de las adicciones dependen de cada una de ellas. El café sólo altera los nervios. El Internet hace a los adictos muy neuróticos. Los juegos de azar y las compras sin control arruinan. El comedor compulsivo sufre intensamente y padece de graves enfermedades. El fumador puede provocarse la muerte. El alcohólico no sólo se daña a sí mismo, sino que enferma a todos los miembros de su familia y, a veces, los golpea y maltrata, con lo que provoca disfunción y desintegración familiar. Las drogas dañan la mente de manera irreversible. Muchos alcohólicos y drogadictos son delincuentes, sobre todo los que consumen drogas muy caras, pues necesitan robar para poder comprarlas. Lamentablemente, algunas mujeres se prostituyen para conseguir las sustancias de las que dependen. Por desgracia, hay muchos sitios donde pueden adquirirse todo tipo de drogas, como fiestas, discotecas, bares y otros sitios. El alcohol y el tabaco son drogas legales, es decir, pueden comprarse libremente en el mercado, pero eso no significa que sean menos dañinas que muchas otras drogas ilegales.

ALCOHOLISMO Y TABAQUISMO

El alcoholismo no es un vicio ni una adicción, sino una enfermedad incurable, progresiva y mortal. La diferencia entre una persona que consume alcohol ocasionalmente y un alcohólico, es que éste tiene problemas con su manera de beber, pues cuando empieza a tomar, no quiere detenerse, y puede pasarse varios días bebiendo. A veces tiene lagunas mentales; puede deprimirse mucho, ponerse sumamente necio, sentirse muy eufórico o volverse excesivamente agresivo. Con el tiempo, el alcohol le provoca daños físicos y mentales de gravedad, y muchos alcohólicos llegan a cometer delitos e incluso crímenes. Así, el alcohólico que no se rehabilita y deja de tomar a tiempo, sólo tiene una de tres alternativas: la muerte prematura, la locura o la cárcel. El tabaquismo es la adicción al tabaco. Las hojas de esta planta contienen una sustancia sumamente peligrosa llamada nicotina. Es un veneno tan potente, que con una o cuatro gotas de nicotina pura, podría morir un adulto. A los fumadores no les provoca una muerte inmediata, porque la aspiran en muy pequeñas dosis, que actúan como estimulantes. El humo del tabaco contiene, además, otras sustancias muy nocivas, como amoniaco, bióxido de carbono, cetonas, aldehídos y alquitran. Los fumadores dañan muchas partes de su organismo. Las enfermedades más comunes que padecen los adictos al tabaco son: bronquitis aguda, neumonía, enfisema pulmonar, hipertensión, padecimientos cardíacos y cáncer pulmonar o de labios, lengua o laringe.

LA DROGADICCIÓN

Las drogas son sustancias químicas o naturales que modifican temporalmente el estado psíquico de quienes las consumen. Las enervantes disminuyen la ansiedad, y las estimulantes producen un estado eufórico. Pueden fumarse, inhalarse, tomarse o inyectarse. Todas causan adicción y daños graves e irreversibles al cuerpo y la mente. Desde la Antigüedad, se utilizaron drogas con fines rituales, como los hongos alucinógenos de México, que provocan alucinaciones. Los médicos emplearon diversos tipos de drogas como anestésicos, para sus intervenciones quirúrgicas, o como analgésicos en las enfermedades extremadamente dolorosas. Actualmente, las drogas constituyen una seria amenaza para la estabilidad y el progreso de todas las sociedades.