

Antonio Soto

Psicólogo del Centro MonteAlminara. Este experto en prevención y nuevas adicciones reconoce que las nuevas tecnologías se llevan la palma en lo que a consultas se refiere. Por eso apunta a que el problema no es utilizar estas herramientas, sino hacer un mal uso de ellas.

«El abuso de internet ha disparado adicciones que estaban controladas»

► Admite que las familias son cruciales a la hora de abordar un problema de abuso a sustancias o a dispositivos

MARINA FERNÁNDEZ MÁLAGA

► @MarinaFernandez

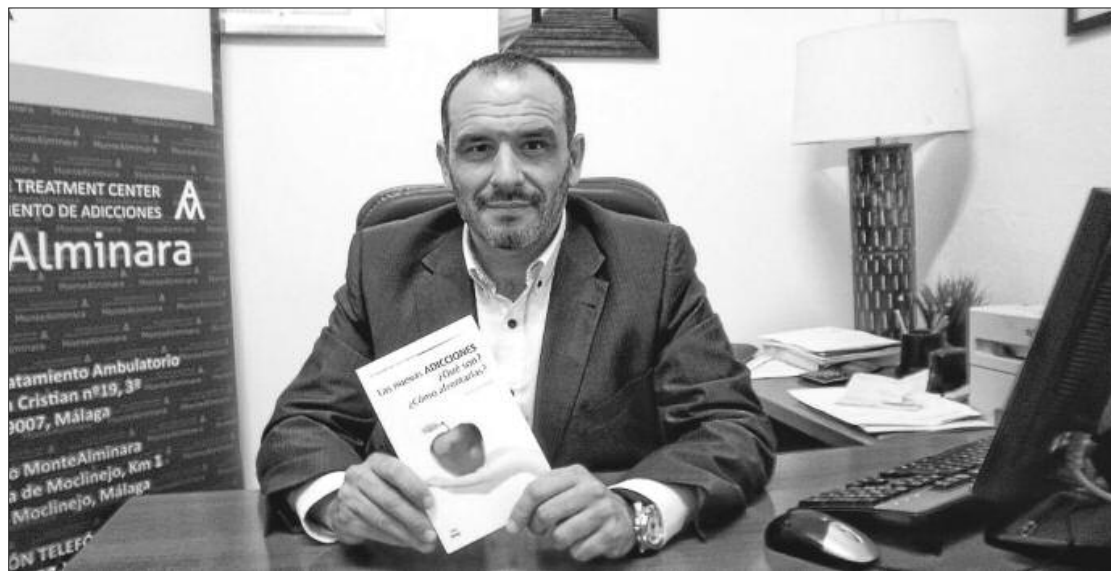
■ El psicólogo y director del Área de Prevención y Nuevas Adicciones del Centro MonteAlminara, Antonio Soto, presenta hoy a las 18.00 horas en el Ateneo el libro *Las nuevas adicciones*, en el que analiza las nuevas formas de adicción que han irrumpido en la sociedad actual, como a dispositivos móviles, a videojuegos, internet, al juego o al sexo.

► **Lleva 20 años ejerciendo como psicólogo. ¿En qué se diferencia el paciente adicto actual del de antes?**

► Hay bastantes diferencias. Antes el perfil era más uniforme, eran politoxicómanos, no había adicción a las nuevas tecnologías, se debía más al abuso de las drogas, el ambiente estaba más relacionado con la marginalidad, problemas de salud, legales, era más visible. Ahora se han diversificado las sustancias y algunas están permitidas incluso socialmente, como el cannabis, otras se asocian al ocio o diversión, como la cocaína... Y otras tienen que ver con la adicción al trabajo, a las compras o las nuevas tecnologías, que afectan a los más jóvenes que hacen un mal uso de ellas y que actúan como catalizadores de problemas incipientes.

► **Con las nuevas adicciones, ¿ha variado el perfil del adicto en lo que se refiere a edad o clase?**

► El perfil ahora es mucho más va-



Antonio Soto presenta hoy su libro en el Ateneo. LA OPINIÓN

riado. Ponemos especial énfasis en el tratamiento de jóvenes, porque abusan de videojuegos, de internet... y esto ha disparado que afecte a la vida familiar y escolar. El perfil es variado porque pueden ser casi niños o más mayores, pero al ser problemas tan variados y tan normalizados no se identifican como tales. Puedes encontrarte con gente adicta al trabajo o con tendencia afectiva a la pareja.

► **Es director del área de prevención y nuevas adicciones. ¿A qué es la gente más adicta hoy?**

► Realmente la estrella, entre comillas, son las nuevas tecnologías por ser muy novedoso y porque hay poca preparación para su manejo, nos distorsiona mucho, y al estar

tan presente y disponible es muy fácil que haya un uso no sano. Entonces esa mezcla que no conocemos bien nos desborda y afecta a otras personas con otras adicciones, como sexualidad o ludopatía, antes controladas y ahora disparadas.

► **¿Cuándo hay que reconocer que hay un problema?**

► Son muy cambiantes y a veces hasta lo expertos tardamos en reconocerlos. Lo más útil para nosotros es saber cómo afecta al resto de la vida, al ambiente social, familiar, de comunicación... Ahí ya indica que hay un problema de abuso o auténtica dependencia, es importante entender que si tenemos un equilibrio, aquello que nos sa-

que es un problema. A veces se sabe por el tiempo o dinero gastado.

► **¿El adicto es consciente de la enfermedad o ha de ser la familia la que pida ayuda?**

► En el ADN de la adicciones está la dificultad para tomar conciencia de que hay un problema. La mayoría toma conciencia por las consecuencias negativas económicas o sociales. Muchos se autoengañan, pero eso no quiere decir que muchos no intenten hacer algo, aunque las familias sí son más conscientes, por eso es muy importante el trabajo con el entorno, las relaciones familiares, influyen mucho en el pronóstico del problema. El uso inadecuado de internet no siempre supone una adicción, a ve-

ces es más un uso descontrolado, el uso y abuso a lo mejor no es una dependencia total, a veces en esas relaciones de pareja o conflicto no hay adicción a la pareja sino dependencia, utilizar a las parejas como si fuera un refugio. Muchos trastornos no se diagnostican pero requieren de un tratamiento personalizado.

► **¿Cuáles son nuevas adicciones?**

► En el libro hablo de problemas de comportamiento, de autocontrol como con las nuevas tecnologías, por eso intentamos hacer una prevención como tener un móvil desde edad temprana o las redes sociales, que muchas veces son la única forma de relación de algunas personas. Luego hay personas que con internet o videojuegos tienen una vida muy sedentaria y desplazan otras actividades y cuando se ve que la familia trata de abordar el tema hay violencia o rechazo. Otra es la adicción al trabajo, que no es trabajar mucho, sino darle mucha importancia o no saber delegar, eso lo facilitan el estrés y las metas. Otras son adictas a las compras y lo necesitan cuando están tristes... pero la estrella de estas adicciones es la de las nuevas tecnologías, que no son malas por sí mismas, sino cómo se usan. Hay a quien le pasa con la comida, con medicamentos, con el deporte. Afecta a cualquier hábito del que se haga un mal uso.

► **¿Qué pueden hacer los padres con niños y adolescentes para evitar estas adicciones?**

► Quizás esta es la máxima preocupación, muchas familias demandan información, tratamos de recordar cosas básicas como el clima y las pautas familiares, que haya un equilibrio entre las normas de la casa. Todo lo que tiene que ver con prevención tiene que ver con el equilibrio del desarrollo personal, los padres no deben delegar, deben afrontarlo.

► **Poner límites, ¿es oportuno o contraproducente?**

► En la educación de los hijos siempre tiene que haber límites, otra cosa es que debe haber un equilibrio, los padres estamos para acompañar. Con las nuevas tecnologías hay que poner horas y filtros.

Málaga acogerá en abril el I Congreso de la Medicina, que reunirá especialidades

► El programa contempla más de treinta mesas redondas y más de diez talleres prácticos

LA OPINIÓN MÁLAGA

■ Los próximos 21 y 22 de abril el Colegio de Médicos de Málaga (Commálaga) celebra el congreso médico «Acercando el conocimiento». El programa contempla más de 30 mesas redondas y más de 10 talleres prácticos. El presidente del Colegio, Juan José Sán-

chez Luque, afirma que es un reto para aunar conocimientos, donde el rigor y las mejores evidencias científicas «permitirán compartir la medicina del siglo XXI», destacó. Para el presidente del Comité Organizador del Congreso, Andrés Buform, con ello pretenden «acercar todas las patologías de las distintas especialidades, actualizar y revisar los distintos temas de interés de las especialidades y también realizaremos talleres de formación para una mejor práctica de distintas materias es-

pecíficas e importante».

Con respecto al programa, Buform señala que quieren conseguir que el médico que acuda le interese también una mesa que se esté celebrando distinta a su especialidad porque puede servirle para la práctica médica o para adquirir más conocimiento. En este sentido, el presidente del Comité Científico del Congreso, José Luis de la Fuente, añadió: «Las actividades se estructuran en cinco grandes bloques temáticos: avances en medicina clínica; avances



Los organizadores del Congreso. L.O.

en cirugía y técnicas intervencionistas; investigación básica y tecnología diagnóstica; aspectos psicosociales y relaciones con el pa-

ciente, así como profesionalismo médico y desarrollo profesional. Asimismo, habrá salas en las que se impartirán actividades.