



# Mujeres y adicciones

SALUD XVIII

Versión en lectura fácil



Texto adaptado a Lectura Fácil y validado por AMÁS Fácil, servicio de lectura fácil de Fundación AMÁS, sigue las pautas de Inclusion Europe y norma UNE 153101 EX





## Índice

1. **¿Qué es este documento?.....pag. 4**
2. **¿Qué diferencia hay entre mujeres y hombres respecto a las adicciones?.....pag. 5**
3. **¿Cuáles son las sustancias más consumidas por las mujeres?.....pag. 7**
4. **¿Qué situaciones hace que las mujeres consuman sustancias?.....pag. 9**
5. **El abuso de sustancias en las mujeres jóvenes.....pag. 13**
6. **Relación del consumo de sustancias y la violencia contra las mujeres.....pag. 15**
7. **El ocio nocturno y la violencia sexual.....pag. 17**
8. **¿Cómo puedes saber que tienes problemas con las drogas?.....pag. 18**
9. **¿Qué puedes hacer si eres adicta a las drogas?.....pag. 19**
10. **¿Cómo podemos prevenir el consumo y adicción a las drogas?.....pag. 27**
11. **Las TIC, Tecnologías de la Información y Comunicación ¿Cuáles son sus beneficios y cuales sus riesgos?.....pag. 31**
12. **Adicciones sin sustancia.....pag. 36**



- 13. **Uso adecuado de las TIC.....pag. 43**
- 14. **Recursos de ayuda sobre adicciones.....pag. 46**



## 1. ¿Qué es este documento?

Este documento es una guía sobre las mujeres y las adicciones.

La adicción es la dependencia física y psicológica por consumir o tomar una o varias drogas.

También la adicción es la dependencia psicológica de una actividad como, por ejemplo, el juego en las máquinas en los bares.

Esperamos que esta guía te ayude a comprender la relación que tienen las adicciones con ser mujer. Esta guía también informa de las maneras que hay para ayudar a salir de estas adicciones por si lo necesitas.



## **2. ¿Qué diferencia hay entre mujeres y hombres respecto a las adicciones?**

Las situaciones sociales y culturales influyen en el comportamiento de mujeres y hombres y su forma de vivir en el mundo.

Los mensajes sobre cómo tiene que ser el hombre ideal o cómo tiene que ser la mujer ideal nos llegan de forma continua de nuestro entorno.

Estos mensajes son desiguales para las mujeres.

El origen de las adicciones es distinto en mujeres que en hombres.

A las mujeres nos han educado para dedicar nuestra vida al cuidado de las personas de nuestra familia y hacerlas sentir bien sin pensar en nosotras mismas. Esto produce muchas veces malestar, debilidad y confusión. Ahora las mujeres también trabajamos fuera de casa.

El trabajar dentro y fuera de casa puede suponer un exceso de tareas que puede ser malo para la salud.

Además, las mujeres hemos añadido a nuestra vida comportamientos que antes solo eran de los hombres. Comportamientos como tomar o consumir alcohol, tabaco u otras sustancias para ponernos a la misma altura que los hombres en varias situaciones del día a día.



El consumo de estas sustancias  
está peor visto en mujeres que en hombres.  
No es femenino beber alcohol o fumar  
y las mujeres que lo hacen se pueden sentir culpables.  
Esto explica que las mujeres bebamos más de forma solitaria,  
mientras que los hombres  
beben más en compañía de otras personas.





### 3. ¿Cuáles son las sustancias más consumidas por las mujeres?

Las mujeres estudiantes toman o consumen más tabaco, alcohol e hipnosedantes.

Los hipnosedantes son **somníferos** o tranquilizantes.

Los hombres estudiantes consumen más sustancias ilegales, como la marihuana.

**Somnífero:**  
Medicamento que produce sueño.

Según el informe EDADES, que analiza el consumo de sustancias en la población española de 15 a 64 años, los hombres consumen o toman más alcohol y tabaco que las mujeres, aunque las diferencias de consumo entre hombre y mujeres, no son grandes.

Con el cannabis o la marihuana y la cocaína, también son los hombres quienes consumen más. En este caso, la diferencia entre hombres y mujeres es mayor en el consumo de estas sustancias.

La edad de comienzo de consumo es menor en hombres que en mujeres.

Las mujeres consumimos más tranquilizantes o somníferos que los hombres, con bastante diferencia.

Las mujeres tenemos más en cuenta que los hombres el peligro para la salud que puede tener el consumo de sustancias o drogas.



Las sustancias más consumidas por las mujeres son:

- **Hipnosedantes**

Según la encuesta EDADES,  
el consumo de hipnosedantes,  
es decir, somníferos y tranquilizantes,  
es mayor en mujeres que en hombres.  
Sobre todo, en las mujeres de mayor edad.

Estas sustancias son recetadas por el médico.  
Los médicos recetan los somníferos o tranquilizantes  
ante situaciones de malestar expresadas por las mujeres,  
en vez de dar la posibilidad  
de realizar cambios en su vida con una terapia psicológica.

- **Alcohol**

El consumo de alcohol en la juventud lo vemos  
como una forma de romper las normas,  
como uno de los pasos para llegar a la etapa adulta.  
El consumo de alcohol en forma de borrachera  
es alto entre los jóvenes que tienen entre 15 y 24 años.  
Este consumo de alcohol para emborracharse  
va bajando con la edad.







## 4. ¿Qué situaciones hace que las mujeres consuman sustancias?

Vamos a ver las diferentes situaciones por las que una mujer puede consumir sustancias.

- **Causas personales, familiares o sociales**

Hay más posibilidades de que una persona consuma alcohol o tome drogas por haber vivido en una familia donde el padre o la madre tomaban estas sustancias de forma habitual, es decir, tomaban alcohol o drogas todos los días, ya que puede haber una imitación de este comportamiento.

Otra situación que lleva a las mujeres a tomar o consumir sustancias o drogas es tener mucho estrés por tener que trabajar, ocuparse de la casa y del bienestar de la familia a la vez.

Tener un trabajo con malas condiciones, con jornadas largas y duras, o no saber qué va a pasar en tu futuro con el trabajo, pueden provocar un consumo de sustancias o drogas estimulantes, que te ayuden a soportar la situación.





Las sustancias o drogas estimulantes hacen que las personas tengan la sensación de estar más despiertas, o sientan que pueden afrontar situaciones arriesgadas que pueden dañar tu salud o la de otros. Por ejemplo, cuando tienes una jornada laboral más larga, te sientes más cansada y entonces para seguir despierta puedes tomar una sustancia o droga estimulante como la anfetamina para mantenerte despierta.

- **Por lo que la sociedad espera de nosotras como madres y amas de casa**

La sociedad espera de nosotras que cuidemos a quienes nos rodean. Que tengamos paciencia, que seamos fuertes ante los problemas de la familia y que seamos madres en algún momento. La sociedad también espera que eduquemos y cuidemos a nuestros hijos, atendamos a las personas mayores o enfermas de la familia, mantengamos limpia la casa y cocinemos, entre otras muchas cosas.





Todo este trabajo no está reconocido o aceptado por la sociedad y muchas veces por la propia pareja tampoco.

No tenemos tiempo para nosotras.

Nos sentimos solas y nos da vergüenza reconocer que no estamos bien ya que la gente que nos rodea puede pensar que no somos capaces de cumplir con lo que debemos hacer como mujer.

Esta situación termina con depresión, ansiedad, insomnio o dolores musculares, entre otras enfermedades.

El consumo de alcohol o tomar otras sustancias como forma de escape a esta situación ocurre mucho.

A veces, también acudimos a la consulta médica y nos recetan pastillas que nos ayudan a llevar mejor la situación.

Como nos hacen sentir mejor, aumentamos la cantidad de pastillas que tomamos y nos vuelven dependientes a esa pastilla.

- **Por el trabajo**

En la actualidad, muchas mujeres tenemos trabajo a la vez que cuidamos de nuestra familia.

Además, nos sentimos obligadas a hacer todo igual de bien que nuestros compañeros, a demostrar que podemos con todo.

En ocasiones sufrimos situaciones en el trabajo de insinuaciones, opiniones o comentarios que no pedimos, o incluso de acoso por parte de algún compañero o del jefe.



Ante este estrés, algunas mujeres pueden tomar alcohol, tranquilizantes, somníferos o antidepresivos, o sustancias o drogas estimulantes para mejorar nuestro estado de ánimo o para afrontar la dura jornada de trabajo.

#### **Recuerda**

- ✓ Pregúntate si tienes que asumir tanta responsabilidad.
- ✓ Habla con tu pareja, hijos e hijas y propón un reparto de tareas en casa.
- ✓ Préstate más atención a ti misma, protégete, cuídate. No intentes ser las más fuertes ni las más perfectas.



## 5. El abuso de sustancias en las mujeres jóvenes

Cuando somos adolescentes consumimos sustancias para parecer más mayores.

Sobre todo, sustancias como el tabaco y el alcohol.

También lo hacemos por la presión de los demás amigos, para no parecer infantil o rara.

Porque creemos que nos divertiremos más y nos gusta la idea de saltarnos las normas.

A veces nos cuesta decir que no, ya que tenemos poca experiencia o práctica en decir lo que pensamos y en rechazar o evitar lo que no nos gusta o nos parece mal.

Sobre todo, consumimos estas sustancias los fines de semana, a veces lo convertimos en una competición de haber quien aguanta más.

Puede que lo hagamos porque nos sintamos agobiadas por algún motivo o queramos olvidar alguna situación.

Sea el motivo que sea por el que bebamos, después no siempre nos encontraremos bien, nos encontraremos cansadas, tristes, y nos preguntaremos si tiene sentido divertirse así.

El consumo de tabaco a esta edad tiene una fuerte relación con el consumo de otras drogas, sobre todo, hachís o marihuana.

Con el paso de la adolescencia a la madurez, la cantidad de consumo de estas sustancias suele bajar.



### Recuerda

- ✓ Consumir alcohol puede hacer que nos preocupemos menos de protegernos si tenemos una relación sexual.  
Utiliza preservativo para protegerte de una infección de transmisión sexual o un embarazo no deseado.
  
- ✓ Si estas mareada o confundida por haber consumido drogas pide a una amiga o amigo de confianza que te acompañe para evitar abusos o agresiones sexuales.
  
- ✓ No tienes que demostrar a nadie lo adulta que eres, es decir, que nadie te llame infantil o rara por no hacer lo que hagan los demás.  
Lo importante es tu vida, tu opinión y tu decisión.
  
- ✓ Pon solución a los problemas reales, no intentes solucionarlos evitando las responsabilidades y dificultades con las drogas.  
Consumir o tomar drogas no soluciona nuestros problemas, solo los aumenta.
  
- ✓ Las mujeres por peso y cuerpo nos emborrachamos antes consumiendo la misma cantidad de alcohol que los hombres.



## 6. Relación del consumo de sustancias y la violencia contra las mujeres

La Organización Mundial de la Salud en el año 2010 dice que las mujeres que consumen mucho alcohol tiene más riesgo de sufrir violencia dentro de la pareja y violencia sexual.

El Plan de Acción sobre Adicciones de 2018 – 2020 dice que las mujeres adictas es decir, que son dependientes de alguna sustancia o droga o las mujeres que están en tratamiento por adicción, sufren más **violencia de género** que las mujeres que no son adictas.

**Violencia de género:** violencia física o emocional que sufre una mujer por parte de un hombre por el hecho de ser mujer.

Las mujeres que sufren adicción o dependencia de alguna sustancia y maltrato dan más importancia al problema de la adicción que al maltrato. Al sufrir una adicción o dependencia a alguna sustancia o droga, la capacidad de las mujeres para salir de una situación de maltrato es menor.

El tratamiento de las mujeres con adicciones o dependencia de alguna sustancia y que sufren o han sufrido violencia de género es más complicado por los siguientes motivos:

- Tienen daño físico por el maltrato recibido y su estado de salud es malo por abandonar sus revisiones. Esto lleva a tener dolor crónico o continuo, dificultades para el sueño y abortos si están embarazadas.



- Puede tener infecciones de VIH-SIDA y Hepatitis C que dificultan el día a día y el tratamiento.
- También hay que tener en cuenta el consumo elevado de medicamentos por trastornos del estado de ánimo como depresión.
- En las relaciones de pareja lo importante es su pareja y la mayoría de estas relaciones son conflictivas o difíciles.
- Las mujeres adictas suelen tener una pareja también adicta. Son relaciones muy destructivas, negativas y complicadas.
- En muchas ocasiones la droga es un motivo de maltrato ya que la mujer puede estar en tratamiento y la pareja no.
- En otras ocasiones, el hombre ofrece la droga a la mujer para mantener la relación y la mujer disculpa el maltrato por consumir droga el hombre.

Si la mujer consumía antes de comenzar la relación, el hombre agresor puede justificar el maltrato a la mujer por su adicción o dependencia a la droga.

En definitiva, la mujer tiene dependencia del maltratador por la adicción, la baja autoestima, **sumisión**, miedo a la soledad, es decir a quedarse sola, necesidad del otro para el cariño y la falta de seguridad en sí misma.

**Sumisión:** someterse a la autoridad o la voluntad de otra persona.





## 7. El ocio nocturno y la violencia sexual

En las situaciones de ocio nocturno como ir a las discotecas o de fiestas es donde hay muchos comportamientos que ocasionan violencia contra las mujeres. Son lugares donde muchos hombres creen que la diversión va unida a conseguir favores sexuales y que acosar o presionar a la mujer están permitidos o aceptados.

El consumo de alcohol o de otras sustancias aumenta el riesgo de sufrir una agresión sexual. Además, las mujeres que consumen alcohol o toman otras sustancias son vistas como mujeres que provocan o dan pie a que la agresión sexual ocurra. Esta es una forma equivocada de no hacer responsable a los hombres por esa agresión sexual y de hacer responsable a la mujer por ir provocando o ir borracha.

Es curioso que en el caso de los hombres ocurra al revés, es decir, la culpa de que cometa la agresión sexual es porque estaba borracho y no por culpa de la forma que ha tratado a la mujer.





## 8. ¿Cómo puedes saber que tienes problemas con las drogas?

La adicción consiste en necesitar consumir una droga cada cierto tiempo para estar bien, sentir placer o disfrutar, ser más sociable o hablar más con la gente, trabajar mejor, evitar sentir tristeza, evitar nerviosismo o cansancio, entre otras cosas.

Puedes tener dependencia física, es decir tu cuerpo necesita una cantidad de droga para funcionar en condiciones normales.

Si dejas de tomar la droga tu cuerpo sufrirá ciertos síntomas como dolor, sudor, ansiedad.

A esto lo llamamos síndrome de abstinencia.

Cuando consumes droga de forma habitual tu cuerpo necesitará cada vez más para conseguir el efecto que quieres.

A esto lo llamamos tolerancia.

Consumir varias sustancias o drogas distintas se conoce como politoxicomanía.

A veces, es difícil reconocer que tienes un problema con las drogas.

Nos creemos que controlamos el consumo y que cuando queramos lo podemos dejar y no es así.

Por ejemplo, cuando utilizas mucho tiempo y dinero en consumir o conseguir la droga o cuando dejas de realizar actividades importantes para ti.

Si crees que tienes un problema con las drogas pide ayuda.





## 9. ¿Qué puedes hacer si eres adicta a las drogas?

El primer paso es reconocer que tenemos un problema serio con las drogas y que tenemos que empezar a cuidarnos y tratarnos. Necesitas ayuda de otras personas, sola te puedes desanimar y perder fuerza y salud en dejar las drogas.

En España existe una serie de profesionales de los recursos públicos que te van a ayudar, como médicos, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales o educadores, entre otros.

El tratamiento a seguir depende de la droga o las drogas a la que seas adicta. También dependerá de cada persona y su situación personal, por ejemplo, cuál es tu historia, como has llegado hasta aquí, cómo te encuentra de ánimo, entre otros. Es importante el compromiso al que lleguemos con los profesionales que nos atienden. Después de analizar tu situación y llegar a un acuerdo comenzarás el tratamiento.





Dejar las drogas tiene unas etapas o fases:

- **Etapa o fase de desintoxicación:** en esta fase el objetivo es dejar de consumir las drogas a las que el cuerpo estaba acostumbrado hasta conseguir que los síntomas del síndrome de abstinencia desaparezcan, es decir, que desaparezcan el dolor, el sudor o la ansiedad por no consumir las drogas que antes tomábamos. Esta fase podemos llevarla a cabo en los Centros de Atención a Drogodependientes, también llamados Centros de Día. La persona adicta o dependiente de la droga vamos a estos centros durante el día, pero volvemos a casa por la noche.

En los Centros de Atención a Drogodependientes los profesionales valoran y deciden contigo el mejor tratamiento a seguir, pidiendo ayuda y colaboración a la familia. También harás terapia individual y de grupo con psicólogos. Es un recurso gratuito y no hay límite de edad para su uso.

Si los tratamientos en los Centros de Atención a Drogodependientes fallan varias veces, es decir, vuelves a consumir o tomar drogas existe la posibilidad de ingreso en una Comunidad Terapéutica. Una comunidad terapéutica son centros situados en pueblos en los que puedes estar de 6 meses a un año.



En esta etapa puedes aprender capacidades que te ayudarán a no consumir y a cambiar tu vida y tus relaciones. Poco a poco recuperarás los hábitos de higiene, dormir, comer de forma adecuada y harás actividades que te interesen.

- **Etapa o fase de rehabilitación:** en esta fase aprendes a tomar decisiones y a plantearte un proyecto de futuro, es decir que quieres hacer con tu vida en el futuro.

Cambiar situaciones y relaciones anteriores por otras que ayuden a dejar las drogas es necesario. Salir del ambiente anterior ayuda a aprender a relacionarnos sin la droga de la que dependías.

Buscar nuevas relaciones será complicado al principio, pero cuando lo consigas te sentirás muy bien.

Organizar tu nuevo tiempo libre y tu ocio, formarte y aumentar tus posibilidades de adquirir un empleo o buscar nuevas actividades que te interesen también te harán sentir bien.

La familia te observará mucho, dudará y te vigilará. Tienes que entenderles, ya que les costará un poco recuperar la confianza en ti, pero al final lo harán.



- **Etapa o fase de recuperación:** en esta fase aparecen necesidades que no tenías antes. Como, por ejemplo, compartir con alguien de confianza como tu pareja, un amigo o amiga, o la familia, tus inquietudes, miedos o deseos.

#### Recuerda

- ✓ La experiencia de dejar las drogas te puede ayudar a conocerte a ti misma mejor, a ser autónoma, a ser independiente, a valorarte y a confiar en ti misma.
- ✓ Aprenderás a quererte, respetarte a ti misma y a tu salud.
- ✓ Aprenderás a comunicarte con los demás.
- ✓ Toma el proceso con calma y ponte metas que puedas conseguir poco a poco.

Puede que solo quieras disminuir la dependencia, es decir, bajar el consumo sin llegar a dejar las drogas.

En ese caso también puedes pedir ayuda al Centro de Atención a Drogodependientes.

Te pueden proponer participar en los programas de objetivos intermedios.

Estos programas ayudan a mejorar la calidad de vida de la persona adicta y tendrás ayuda terapéutica.

La ayuda terapéutica consiste en que un profesional te puede ayudar a comprender porque eres adicta.

Es posible que más adelante te plantees la posibilidad de dejarlo.



Dentro de los programas a seguir están los tratamientos de sustitución, es decir, cambiar una droga por otro medicamento. Como, por ejemplo, utilizar metadona para dejar la heroína. La metadona es un medicamento que tiene unos efectos parecidos a la heroína. La metadona se toma de forma oral, evitando tener que inyectarte, además, dura más tiempo en el cuerpo evitando la ansiedad de buscar otra dosis en menos tiempo.

### **Recuerda**

- ✓ La sociedad culpa más a las mujeres que a los hombres por haber consumido o tomado drogas.  
Que esto no te desmotive o desanime.  
Te puede ayudar o servir para pensar y comprender muchas cosas sobre tu forma de ser y actuar.
  
- ✓ Cuando pienses que no tienes fuerzas para seguir no te des por vencida.  
Analiza cuáles son tus puntos débiles, trabájalos y refuérzalos.  
No es un fracaso, aprende de ello.
  
- ✓ Recuerda que no estás sola.  
Los recursos de la comunidad, los profesionales y las personas que tienes cerca están contigo.
  
- ✓ Lo importante es que has iniciado el camino y estas acompañada.



- **Otros recursos a tener en cuenta**

Cuando vas dejar las drogas existen otros recursos que puedes tener en cuenta.

Algunos de estos recursos son gratuitos.

Puedes acceder a estos recursos a través de los Centro de Atención a Drogodependientes o en las direcciones que ponemos al final de esta guía.

Estos recursos pueden darse a través de las ONG.

Las ONG son las Organizaciones No Gubernamentales, es decir, no dependen del gobierno y pueden tener los siguientes recursos:

- Pisos de acogida: son viviendas temporales para personas que quieren desintoxicarse, es decir, no volver a tomar drogas y no tienen apoyo familiar.
- Talleres de inserción laboral: son talleres para formar a las personas con problemas de adicción que están en proceso de reinserción, es decir, de volver a la sociedad. También estos talleres sirven para conseguir un trabajo.
- Pisos de reinserción: son viviendas utilizadas por personas que están en la etapa de rehabilitación y no tienen donde vivir.
- Programas de intervención en Juzgados de Guardia: existen en algunas comunidades y sirven para informar de los recursos que hay a las personas adictas que han sido detenidas y a sus familiares.





- Centros de encuentro y acogida:  
son centros que sirven para reducir los daños que puedan ocasionar de nuevo las drogas a aquellas personas que están en situación de calle o que no tienen donde vivir.
- Servicios de información telefónica: Son teléfonos que dan información sobre el consumo y la adicción a las drogas y sus problemas. Estos teléfonos funcionan las 24 horas del día.
- Programas de prevención y reinserción de drogodependencia de los servicios sociales comunitarios: estos programas pueden encontrarse en los centros de servicios sociales de tu ciudad o municipio.





- **Los grupos de Autoayuda**

Un grupo de autoayuda es un lugar o punto de encuentro con otras personas que también están superando una adicción, donde podrás hablar con toda sinceridad de tus sentimientos, tus miedos, tus esperanzas y de todo lo que vas consiguiendo.

Este grupo te puede ayudar a liberarte y expresar tus problemas y también a aprender a comunicarte.

Podrás hablar de tus dificultades, de tu papel como mujer en la sociedad, como pareja o en casa.

Es importante no abandonar el grupo de autoayuda ya que te puede ser útil como forma de apoyo cuando te sientas débil.

Recuerda que tienes los recursos disponibles al final de esta guía.





## 10. ¿Cómo podemos prevenir el consumo y adicción a las drogas?

El problema de las drogas es individual, familiar y de la sociedad.

Por eso es importante que todos ayudemos a cambiar esta situación.

La prevención es la forma más eficaz.

Prevenir significa intentar evitar un daño o molestia antes de que ocurra.

Es importante cambiar los mensajes en la sociedad y en los medios de comunicación que provocan o generan que veamos el consumo de drogas como algo divertido o que sirve para olvidarse de los problemas.

Cambiarlos por mensajes que ayuden a pensar sobre las causas que llevan al consumo, los efectos que tienen las drogas y las soluciones que hay.

Por ejemplo, hay ciertos mensajes sobre tabaco o alcohol, que nos llevan a pensar que su consumo nos ayuda a conseguir objetivos o metas y facilitarnos la vida.

Este tipo de mensajes son falsos.

Es importante promover estilos de vida sanos, divertidos y agradables.





- **¿Qué pueden hacer las madres y los padres?**

Los padres y las madres podemos educar a nuestros hijos y a nuestras hijas sobre los mensajes que aparecen en la publicidad donde vemos sustancias como el tabaco, el alcohol y que sepan distinguir entre el uso y el abuso de estas y otras sustancias. Las madres y los padres son un modelo para las hijas y los hijos. Ellos harán en un futuro lo que vieron en sus padres.

Anima a tus hijos y a tus hijas a participar en asociaciones, centros culturales o actividades deportivas. Valora sus esfuerzos en sus estudios. Ofréceles responsabilidades adecuadas a su edad.

Intenta que en tu familia haya un buen clima, que exista la confianza para hablar y expresar los problemas, los éxitos y las alegrías. Conoce a tus hijos y a tus hijas. También que ellos te conozcan a ti.

- **¿Qué pueden hacer los profesionales de la educación?**

Es importante que los profesionales estén interesados y se formen en estos temas. Sobre todo, en las mentiras, los prejuicios o las ideas que tenemos sobre las drogas.



La escuela y los profesores pueden ayudar a que los alumnos estén preparados y puedan tener una opinión sobre las drogas, ayudando o hablando del tema y realizando actividades de información y prevención, para evitar la adicción.

- **¿Qué pueden hacer los profesionales de la salud?**

Para reducir el consumo de las mujeres de tranquilizantes y antidepresivos, los médicos deben explicar los efectos que tiene estos medicamentos y dar la posibilidad de realizar otras terapias como ir al psicólogo, hacer relajación o ir a grupos de mujeres.





- ¿Qué pueden hacer los sindicatos?

Un trabajo con mucho estrés, con malas condiciones, jornadas largas y duras puede ayudar al consumo de ciertas sustancias o drogas para aguantar la situación y llevarlo mejor.

Es importante que los **sindicatos** hagan acciones de prevención para revisar y cuidar los hábitos de salud en el trabajo.

**Sindicato:** Asociación o grupo de trabajadores que defiende sus derechos y sus intereses frente a los empresarios.





## 11. Las TIC, Tecnologías de la Información y Comunicación ¿Cuáles son sus beneficios y cuales sus riesgos?

Las principales TIC, es decir las Tecnologías de la Información y Comunicación, son los teléfonos móviles, los ordenadores e Internet.

Internet es una red informática de comunicación que sirve para transmitir información a través de un ordenador, móvil o Tablet.

Internet también es una oportunidad para conseguir información, conocimientos y cultura.

Gracias a Internet tenemos información, libros y artículos o reportajes de todo tipo.

Internet también es una oportunidad para las mujeres para participar más en la sociedad y conectar con otras personas.

Las redes sociales sirven para relacionarnos, mostrar tu trabajo, denunciar injusticias o derechos que no se cumplen.

Para las mujeres, también son una forma de denunciar la desigualdad entre hombres y mujeres y las situaciones de discriminación.





En el uso de las tecnologías de la información y comunicación existen diferencias entre mujeres y hombres.

Las mujeres usan menos las tecnologías que los hombres, aunque en jóvenes esa diferencia es menor.

Las mujeres utilizan más las redes sociales, buscan sobre temas de salud y de educación.

Los hombres juegan más por Internet, descargan más programas y utilizan más la banca electrónica, es decir, hacer uso del banco por Internet.

Por otro lado, las redes sociales han cambiado nuestra forma de relacionarnos, sobre todo, en los jóvenes.

Las redes sociales te permiten relacionarte con los demás, formar parte de un grupo, mostrar tu forma de ser a los demás y estar conectado con amigas y amigos. También te permite intercambiar información como fotos, videos, mensajes, entre otras muchas cosas. Esta conexión o intercambio de información es en el momento.

Pero también es una exposición pública de tu vida personal, puede suponer que algunas personas no respeten y se entrometan en tu vida sin tu consentimiento e incluso intenten controlarte.

Los riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en las personas jóvenes

son diferentes en las mujeres que en los hombres.

En las mujeres hay más problemas de adicción a las redes sociales ya que buscan el reconocimiento o la aceptación de los demás y también de su aspecto físico.





Los hombres tienen más problemas con la adicción a las videoconsolas, ya que provocan el aislamiento o la separación de los demás. También puede provocar ansiedad o falta de autoestima, es decir, falta de confianza en uno mismo.

- **¿Qué es la ciberviolencia de género?**

La ciberviolencia de género es la violencia contra las mujeres por medio de Internet y otras tecnologías de la información y la comunicación. Algunas son violencias de tipo sexual y otras no.

Las actitudes de querer controlar a la pareja a través de las redes sociales es uno de los mayores problemas que existen. Por ejemplo, el uso o el intercambio de contraseñas por parte de los hombres como una actitud de celos, es decir, de querer controlar con quien habla la mujer o quien la sigue en las redes sociales y por parte de las mujeres de obedecer y aceptar lo que le dice su pareja.

También podemos encontrarnos con chicos que intenten controlarte a través de las redes, decidiendo por ti que amistades tener, con quien puedes hablar y mostrando celos y chantajeándote o amenazándote. Incluso pueden humillarte de forma pública con mensajes, comentarios o insultos que intenten humillarte o ponerte en ridículo.



Además, puede ocurrir que te espíe el móvil,  
te dice que no le gustan las fotos que pones en las redes sociales,  
te obliga a que le mandes imágenes íntimas,  
te exige que le digas donde estas siempre,  
se enfada contigo si tardas  
en darle una respuesta a un mensaje suyo.  
No se lo permitas y pide ayuda a alguna persona de confianza.

Existe otro tipo de violencia sexual en las redes sociales  
que consiste en que una persona desconocida  
contacte contigo o te acose,  
que te pida que compartas contenidos sexuales,  
te haga chantaje o que vigile tus perfiles  
para buscar información íntima de ti.

Los agresores de violencia machista  
también suelen utilizar estas tecnologías  
para acosar y vigilar a sus exparejas.

A las niñas y a las personas jóvenes les cuesta darse cuenta  
de estos comportamientos  
y no los cortan o no ponen fin cuando ocurren  
y tampoco lo denuncian.

Este tipo de violencia es violencia machista.  
Es importante que aprendas a proteger tu intimidad  
para evitar que cualquier persona te haga daño.



Además, en Internet hay otro tipo de violencia que no es directa hacia una mujer concreta llamada violencia simbólica.

La violencia simbólica hacia la mujer en Internet son los contenidos donde se muestra el cuerpo de las mujeres solo para el sexo o como un objeto.



## 12. Adicciones sin sustancia

Según la Organización Mundial de la Salud 1 de cada 4 personas sufre una adicción sin sustancia, es decir, sin drogas como el abuso de Internet y de las redes sociales, adicción a las compras, ludopatía o adicción al juego patológico o perjudicial, adicción al sexo o al trabajo. Estas adicciones son las más habituales.

Los datos dicen que el número de mujeres con adicciones sin sustancias es menor que el número de hombres, excepto en la adicción al móvil.

- **El juego patológico o ludopatía**

La adicción al juego, ludopatía o juego patológico es una adicción que consiste en un comportamiento difícil de manejar cuando se trata de apostar y jugar. Este comportamiento es continuo en nuestra vida y afecta a la vida personal, familiar, laboral y al tiempo de ocio.

Algunos de los modos de juego son apuestas de deportes de forma presencial o por Internet, jugar a las loterías, a las máquinas tragaperras, ir al bingo o al casino, entre otros.



Los síntomas o señales que pueden indicar un problema de ludopatía o adicción al juego son:

- Preocupación excesiva por el juego.
- Necesidad de apostar cantidades cada vez mayores de dinero para conseguir la emoción deseada.
- Fracaso repetido al intentar controlar este comportamiento.
- Nerviosismo o enfado cuando se intenta reducir o parar el juego.
- Utilizar el juego para escapar de momentos emocionales negativos como la tristeza.
- Insistir en jugar para intentar recuperar el dinero perdido.
- Mentir a las personas cercanas para ocultar tu adicción al juego y los problemas producidos por ello.
- Arriesgar a perder las relaciones cercanas por la adicción al juego.

Las mujeres juegan menos que los hombres y también a menos tipos de juegos.

Los hombres juegan mucho más a apuestas deportivas y al póker por Internet que las mujeres.

Las mujeres empiezan a jugar entre los 37 años y los 59 años, a diferencia de los hombres que empiezan más temprano, entre los 26 años y los 47 años.



Las mujeres buscan más intimidad cuando juegan pero al mismo tiempo buscan en los juegos por Internet poder jugar con otras personas, por lo que el juego por Internet supone más riesgo para ellas.

Las casas de juego que conocen estos datos, tratan de atraer a las mujeres, por ejemplo, contratando a personajes famosos de la prensa rosa para su publicidad, sobre todo, en juegos como el bingo que interesa más a las mujeres.

La adicción al juego tanto en los hombres como en las mujeres puede venir de momentos en la vida complicados o difíciles como la muerte de un familiar o problemas de dinero.

En las mujeres las causas principales que le llevan a las adicciones son la soledad, el aburrimiento, la baja autoestima, el estrés, la depresión y la necesidad de olvidar los problemas.

Algunas de estas causas también puede surgir por la adicción al juego.

La ludopatía o la adicción al juego

está asociado también al consumo de sustancias o drogas.

En el caso de los hombres, sustancias ilegales, como la cocaína en el caso de las mujeres asociado al alcohol y al tabaco.





Las mujeres no suelen pedir ayuda cuando tienen adicción al juego.  
No suelen tener apoyo social y familiar.  
En la sociedad está peor visto  
que las mujeres jueguen, a que lo hagan los hombres.  
Por ejemplo, cuando un hombre juega a las máquinas tragaperras  
la sociedad piensa que lo hace como un reto,  
mientras que, si lo hace la mujer,  
la sociedad piensa que lo hace para gastar dinero.

Esto provoca que las mujeres  
se sientan más culpables y avergonzadas  
y por eso algunas mujeres evitan buscar ayuda.  
Además, 7 de cada 10 mujeres que sufren adicción al juego  
también son víctima de malos tratos y trastornos mentales.

Es importante dar ayuda psicológica a las mujeres  
que tienen mayor riesgo de sufrir adicción al juego  
con el objetivo de evitarlo.

- **Las tecnoadicciones: riesgo en el uso y abuso de las TIC**

Llamamos tecnoadicciones a la adicción  
de alguna de las siguientes actividades:  
el uso de Internet y de las redes sociales,  
el uso de la telefonía móvil o el uso de videojuegos.

Internet tiene muchos beneficios,  
pero también tiene algunos riesgos como  
amenazas a tu privacidad, información falsa o crear adicción.  
Los síntomas de la adicción a Internet  
son parecidos a los de otras adicciones con y sin sustancias.



Los datos dicen que 1 de cada 5 jóvenes de 14 a 18 años hace un uso adictivo de Internet.

Este comportamiento está relacionado con el fracaso escolar y el consumo de sustancias.

Las mujeres más jóvenes tienen más adicción a las redes sociales y aplicaciones de mensajes.

En cambio, los chicos son más adictos a los videojuegos.

Estas adicciones pueden provocar alteración del sueño, ansiedad, estrés y depresión.

El uso adictivo del teléfono móvil puede provocar problemas personales, sociales, problemas en el trabajo, con la familia y problemas de salud.

La tecnoadicción, es decir, la adicción a las tecnologías puede provocar cambios en el comportamiento y pérdida de interés por otras actividades.

También puede provocar:

- Tolerancia: cuando necesitas aumentar cada vez más el tiempo de conexión para lograr satisfacción.
- Abstinencia: cuando sientes angustia o malestar por no poder usar la tecnología y eso nos hace querer utilizarla más.





- Dependencia: cuando necesitamos aumentar cada vez más el tiempo de uso de la tecnología y además nos sentimos mal si no lo hacemos. Todo unido a sentimientos y comportamientos que influyen de forma negativa en nuestras relaciones con otras personas y en nuestro rendimiento en la escuela o en el trabajo.

La dependencia a Internet ocurre poco a poco.

Debes estar atenta a algunas señales como:

- Necesitas comprobar una y otra vez el correo electrónico y los chats de conversaciones como WhatsApp.
- Te produce subidón y alegría cuando estas conectada.
- Se te pasa el tiempo volando cuando estás conectada y no puedes evitarlo.
- Tienes estrés y ves en Internet una forma de no pensar en los problemas personales, familiares o profesionales.
- Dejas de quedar con tus amigas o amigos y dejas de realizar tus obligaciones en el trabajo, en tus estudios.
- Te notas más enfadada en general, con ansiedad y más nerviosa.
- Duermes menos por estar conectada a Internet.



- Nuestras amistades y familiares nos dicen que estamos todo el rato enganchadas a Internet y que salgamos más con la gente.
- Nuestra factura de móvil ha subido mucho o nos cambiamos de tarifa o plan de telefonía para aumentar los datos de nuestro teléfono móvil.
- Nos encanta hacer compras por Internet y las hacemos mucho sin tener necesidad.





### **13. Uso adecuado de las TIC, Tecnologías de la Información y Comunicación.**

Las Tecnologías de la información y comunicación han mejorado nuestras vidas en muchos aspectos, pero un uso abusivo puede llegar a crear adicciones como las que hemos visto antes.

Pasar el día entero mirando el móvil, estar delante del ordenador, jugar a la consola o estar actualizando nuestras redes sociales, hará que nos perdamos muchas otras actividades buenas en nuestra vida como disfrutar de la compañía de amigas y amigos.

Piensa si el uso de las tecnologías está afectando de forma mala a tu vida y empieza hacer alguna actividad que te ayude a llevar una vida saludable como una actividad física, de ocio o cultural con tus amigas o amigos o tu familia.

Evita mirar el móvil si estas con otra persona, piensa que si lo haces puedes dejar de disfrutar de su compañía.

- **Consejos a las madres y los padres para evitar la adicción de sus hijos a los videojuegos.**

A través del control parental que existen en las consolas los padres pueden controlar el tiempo de juego y bloquear el acceso a distintas páginas web.



Además, puedes seguir estas recomendaciones a la hora de elegir un videojuego:

- Infórmate bien acerca del videojuego antes de comprarlo o descargarlo.
- Elige videojuegos que ayuden a que tus hijos o hijas sean creativos y les ayuden a leer.
- Elige juegos para jugar en familia o colaborativos y participa tú también.
- Presta atención a los gastos que puede haber en los videojuegos donde se pueden hacer compras.
- Ten cuidado con los juegos gratuitos porque pueden tener otros propósitos como robarte información personal o conectarte con las redes sociales.
- Ten cuidado con los juegos donde se relaciona tu hijo o hija con otras personas si no vas a poder hacer una supervisión o vigilar con quien habla.
- Usa una pantalla grande y en un lugar común de la casa donde tu hijo o hija no este solo o pase de forma continua gente.
- Dedicar tiempo a ver y a escuchar cómo reaccionan tus hijos mientras juegan.



- Pon límites de tiempo de juego y vigila su postura corporal y las condiciones de luz para ver.

Jugar antes de acostarse puede afectar al sueño.



## 14. Recursos de ayuda sobre adicciones

- **Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas**



Dirección: Plaza de España nº 17, 28008 Madrid



Teléfono: +34 918226135 // +34 918226185



Página web:

<https://pnsd.sanidad.gob.es/contactar/home.htm>

- **Planes autonómicos sobre drogas:**



Página web:

[www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/planesAutonomicos/home.htm](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/planesAutonomicos/home.htm)

- **Relación de ONG de ámbito estatal que intervienen en adicciones:**

Página web:



[www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/entidadesTercerSector/directorioONG/home.htm#A](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/entidadesTercerSector/directorioONG/home.htm#A)

- **Otros recursos de información en relación a las TIC:**

→ **Pantallas Amigas:**

es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.



Página Web:

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

→ **Grupo de trabajo sobre Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA)**

Página Web:



<https://www.adolescenciasema.org/nuevas-tecnologias-de-la-informacion-y-la-comunicacion/>



→ **Cibercorresponsales. Red social de jóvenes periodistas.**



Página Web:

<https://www.cibercorresponsales.org/>

→ **Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías.**

Francisco Labrador Encinas; Ana Requesens Moll; Mayte Helguera Fuentes. Fundación Gaudium

Puedes ver esta guía en:



[BVCM013898 Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías \(madrid.org\)](#)

→ **Familia y Salud: Recursos:**

**Cuentos y libros – Cómo usar las nuevas tecnologías en la familia.**

Editorial: Palabra

Para más información:



<https://www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/libros/libros-para-padres/nuevas-tecnologias/como-usar-las-nuevas-tecnologias>

→ **Familia y Salud: Salud Joven: Noticia Joven:**

**Uso de las nuevas tecnologías: ¿beneficio o perjuicio?**

Página Web:



<https://www.familiaysalud.es/salud-joven/noticia-joven/uso-de-las-nuevas-tecnologias-beneficio-o-perjuicio>

- **Otros documentos de interés**

→ **Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España, ESTUDES.**

Puedes ver la encuesta en la página web:



[http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas\\_ESTUDES.htm](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm)



→ **Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España, EDADES.**

Puedes ver la encuesta en la página web:



[http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas\\_EDADES.htm](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_EDADES.htm)

→ **Informe 2019 Adicciones comportamentales.**

**Juego y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES.**

Puedes ver el informe en la página web:



[http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019\\_Informe\\_adicciones\\_comportamentales\\_2.pdf](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019_Informe_adicciones_comportamentales_2.pdf)

→ **Programa ATENEA. Guía confianza y seguridad de las mujeres en la Red.**

Puedes ver esta guía en la página web:



[www.inmujer.gob.es/areasTematicas/SocInfo/Programas/docs/Atenea/ConfSegurRed.pdf](http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/SocInfo/Programas/docs/Atenea/ConfSegurRed.pdf)