



Artículo

05



“Craving” o
Síndrome de Querencia

Diseñado y maquetado por:



Material elaborado por Integración para la Vida para la Agrupación de Desarrollo de Prevención en Drogodependencias.

Prohibida su reproducción sin el permiso de La Agrupación de Desarrollo de Prevención en Drogodependencias.



“Craving” o Síndrome de Querencia

El siguiente artículo pretende por un lado formarnos como padres en las estructuras complejas del fenómeno de las drogodependencias y, por otro, servir de ayuda en la identificación de conductas y patrones de comportamiento de los consumidores habituales de sustancias. Todo ello para poder así de alguna manera influir en los mismos de cara a romper con hábitos poco saludables.

Hoy hablaremos de “craving” o deseo de consumo, también conocido como síndrome de querencia. Veamos algunas definiciones, craving e impulso, lo primero se referiría a la sensación subjetiva de deseo por conseguir el estado psicológico inducido por las drogas; mientras que el impulso se describe como el determinante conductual de búsqueda y consumo de la sustancia (la ejecución del consumo).

En principio el craving se definía como el deseo irrefrenable por el consumo o ansia de la droga, la realización del deseo se alcanzaría con la consumación, el medio de conseguirlo sería el acto consumatorio. El impulso por tanto sería la consecuencia instrumental del craving, el objetivo último del impulso sería reducir el estado que lo ha instigado (craving).

Existen distintos tipos de craving:

1. Respuesta a los síntomas de la abstinencia, en estos casos el craving toma la forma de “necesidad de sentirse bien de nuevo” (refuerzo negativo, alivio de síntomas de abstinencia, efectos negativos producidos por la falta de sustancia).
2. Respuesta a la falta de placer. Implica los intentos por mejorar sus estados de ánimo (automedicación, búsqueda de refuerzo positivo).
3. Respuesta condicionada a las señales asociadas a la sustancia (sitios, lugares, olores, compañías que nos recuerdan el consumo, que activan el craving).
4. URespuesta a los deseos hedónicos. Algunas personas experimentan el inicio del craving de forma automática cuando desean aumentar una experiencia positiva. En su historia de consumo han desarrollado comportamientos de consumo muy agradables y la posibilidad de repetir los mismos puede precipitar el craving.

En definitiva el craving es uno de las principales causas del consumo compulsivo (jóvenes que consumen sistemáticamente todos los fines de semana) y de las recaídas en pacientes según la mayoría de los expertos, además es algo que se produce tan sutilmente que la mayoría de la gente que consume no es consciente de que le ocurre, y si se da cuenta no llega a reconocer los

mecanismos que lo provocan. Por ello creemos que sería muy importante por nuestra parte reconocer las etapas y tipos de craving para ser capaces de crear estrategias de evitación del mismo.

En muchas ocasiones nuestros jóvenes se ven inmersos en un círculo vicioso de consumo del cual son incapaces de salir, es tarea nuestra (de padres, educadores, etc) detectar estas situaciones e intentar darles solución. Es importante por tanto conocer estos mecanismos, reflexionar sobre los mismos e intentar transmitir de forma clara estos conceptos a nuestros jóvenes, para que los interioricen y sean capaces de detectar dichas situaciones.

En próximos artículos podremos ir viendo que cosas podríamos hacer si detectamos o creemos que nuestros hijos están teniendo conductas de consumo continuadas en el tiempo.

Victor M. Llamas

www.web-familias.com



Escuela de Padres de la
Agrupación de Desarrollo de
Prevención en Drogodependencias



Ayuntamiento de Málaga
Área de Bienestar Social



Asociación Cívica
para la Prevención

JOMAD
Asociación de ayuda a Jóvenes
y Menores Marginados por las
Drogodependencias

