club vital CONGRESO

AMEDCO

AMESVIDA COLOMBIA

ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

Adicciones modernas: más allá de las sustancias

Nelson Páez Espinel, MD

Neumólogo

Fundación Neumológica Colombiana

club vital
CONGRESO



Premisas

- Comentaremos información científica publicada.
- Presento excusas anticipadas si exacerbo sensibilidades . Reconozco que vivimos en una sociedad "***ofendible***"



¿Dónde está el adicto?













SUBÍ A MI MURO
LO QUE HICE HOY...
BUENÍSIMO,
TE DI MI LIKE...
KKKKK

club vital
CONGRESO



club vital
CONGRESO

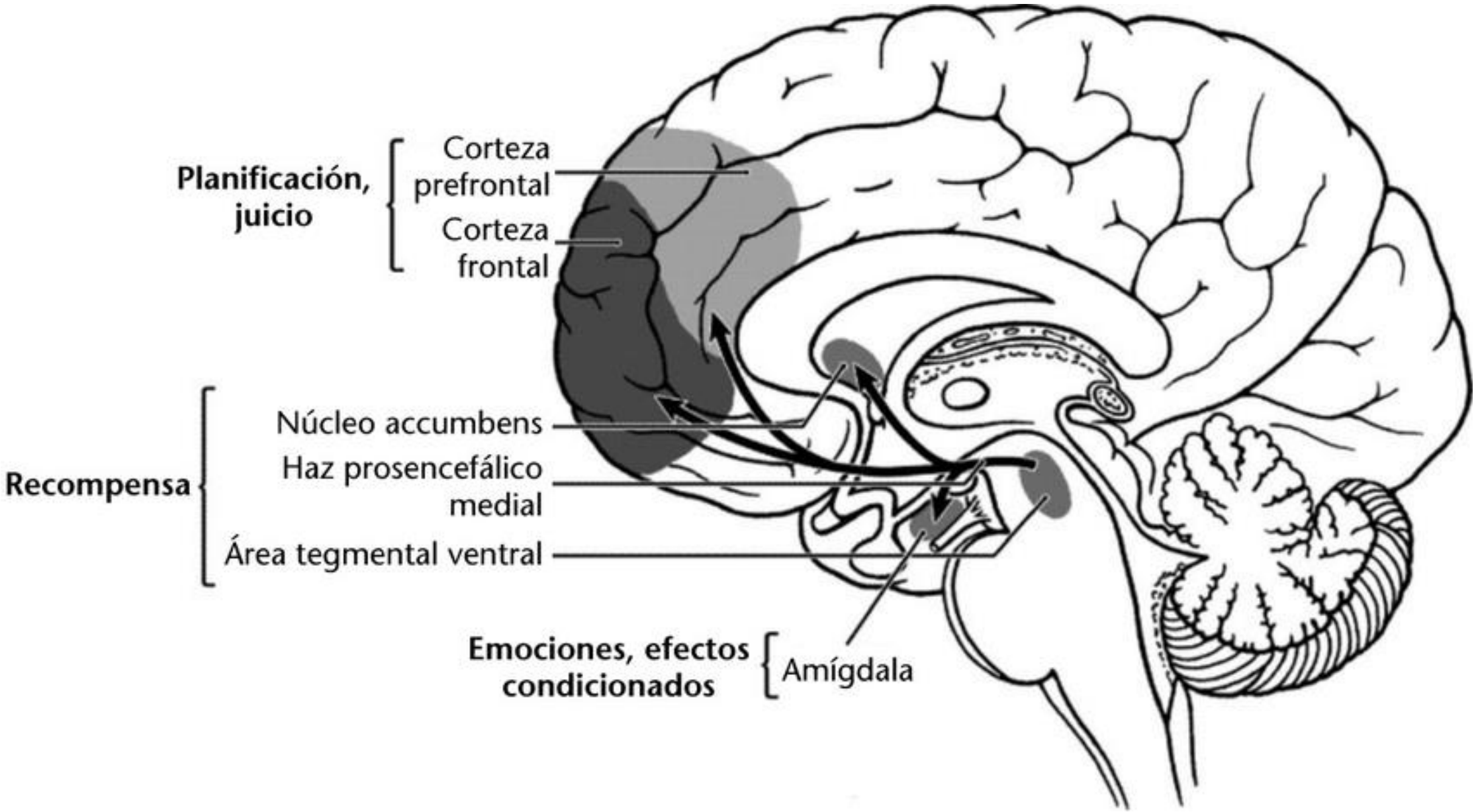
pornhub.com	3.65B
xvideos.com	2.34B
xhamster.com	1.6B
onlyfans.com	382.68M
xvideos.es	178.79M
rutube.ru	141.71M
fpo.xxx	130.33M
yandex.com.tr	130.31M

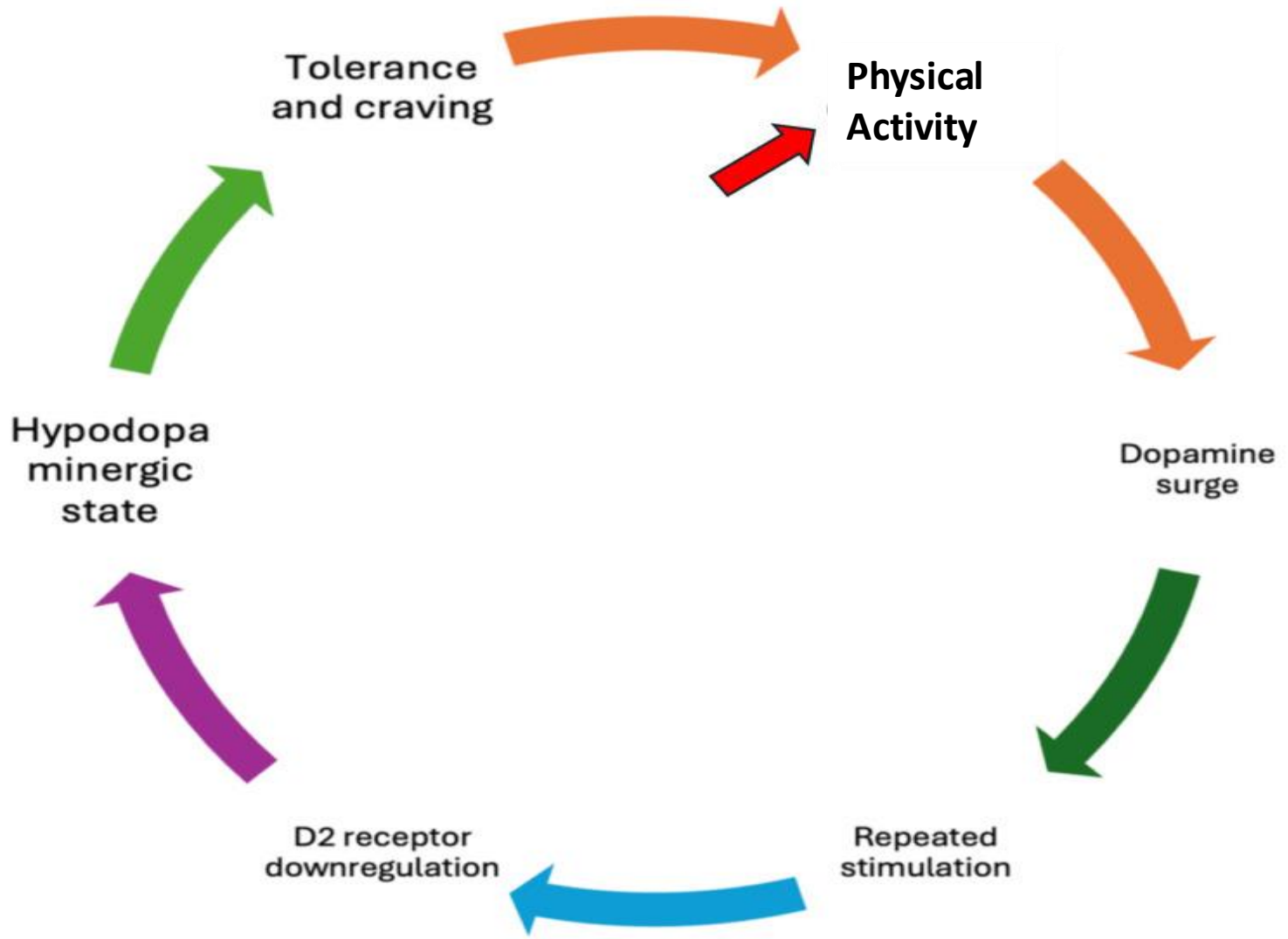

COFFEE SHOP
808

club vital
CONGRESO

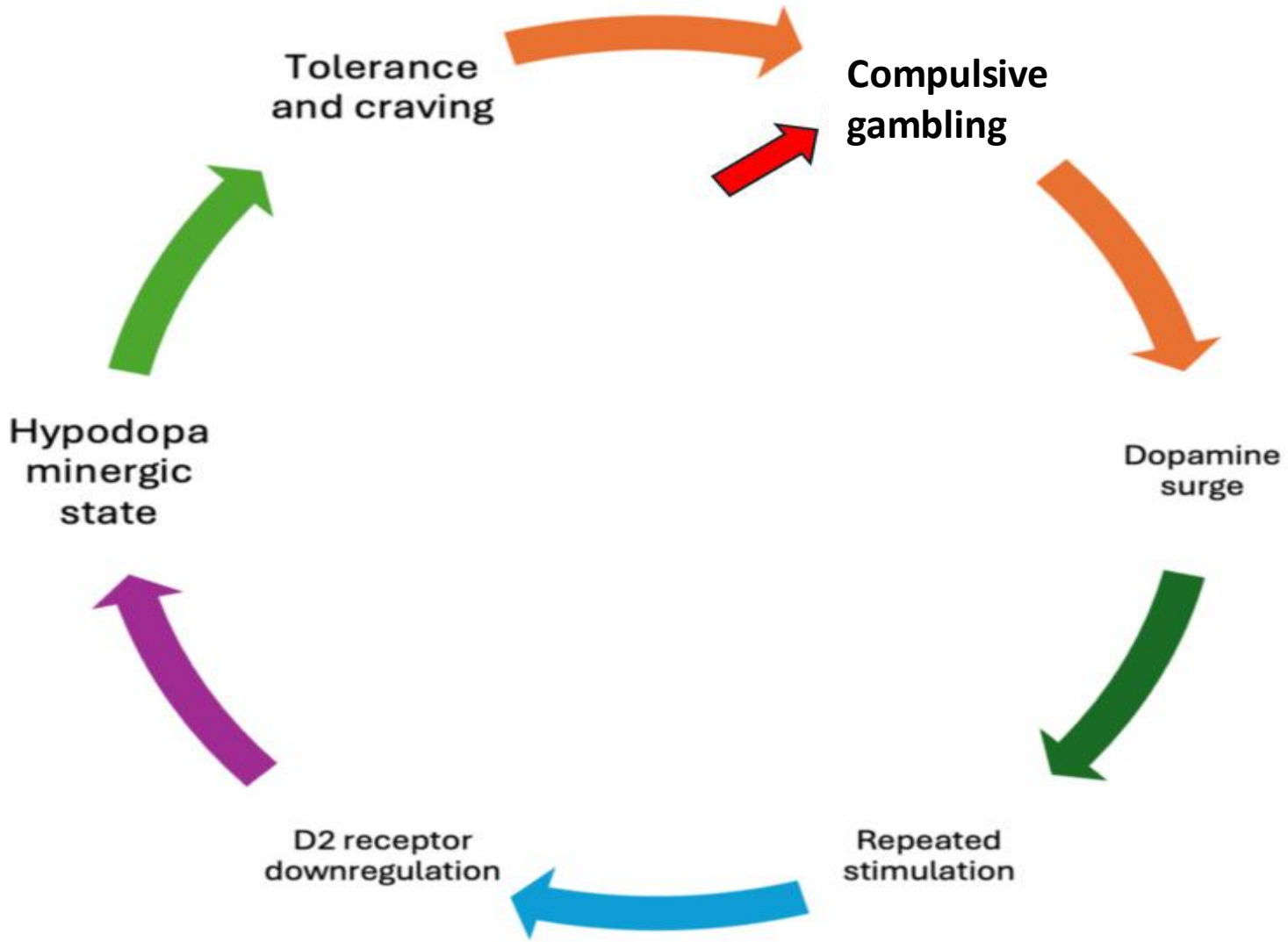
¿Qué sabíamos, que sabemos?

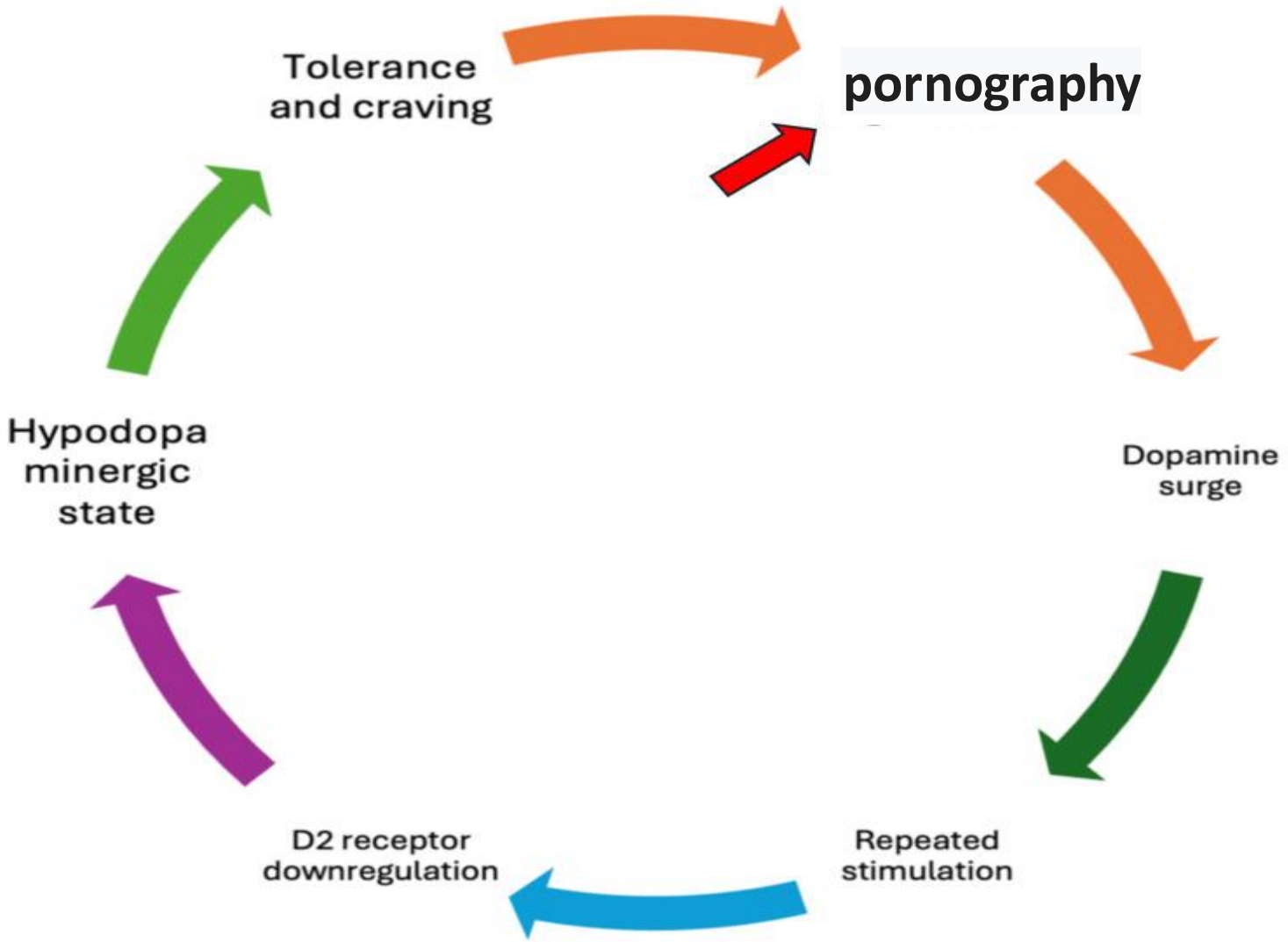


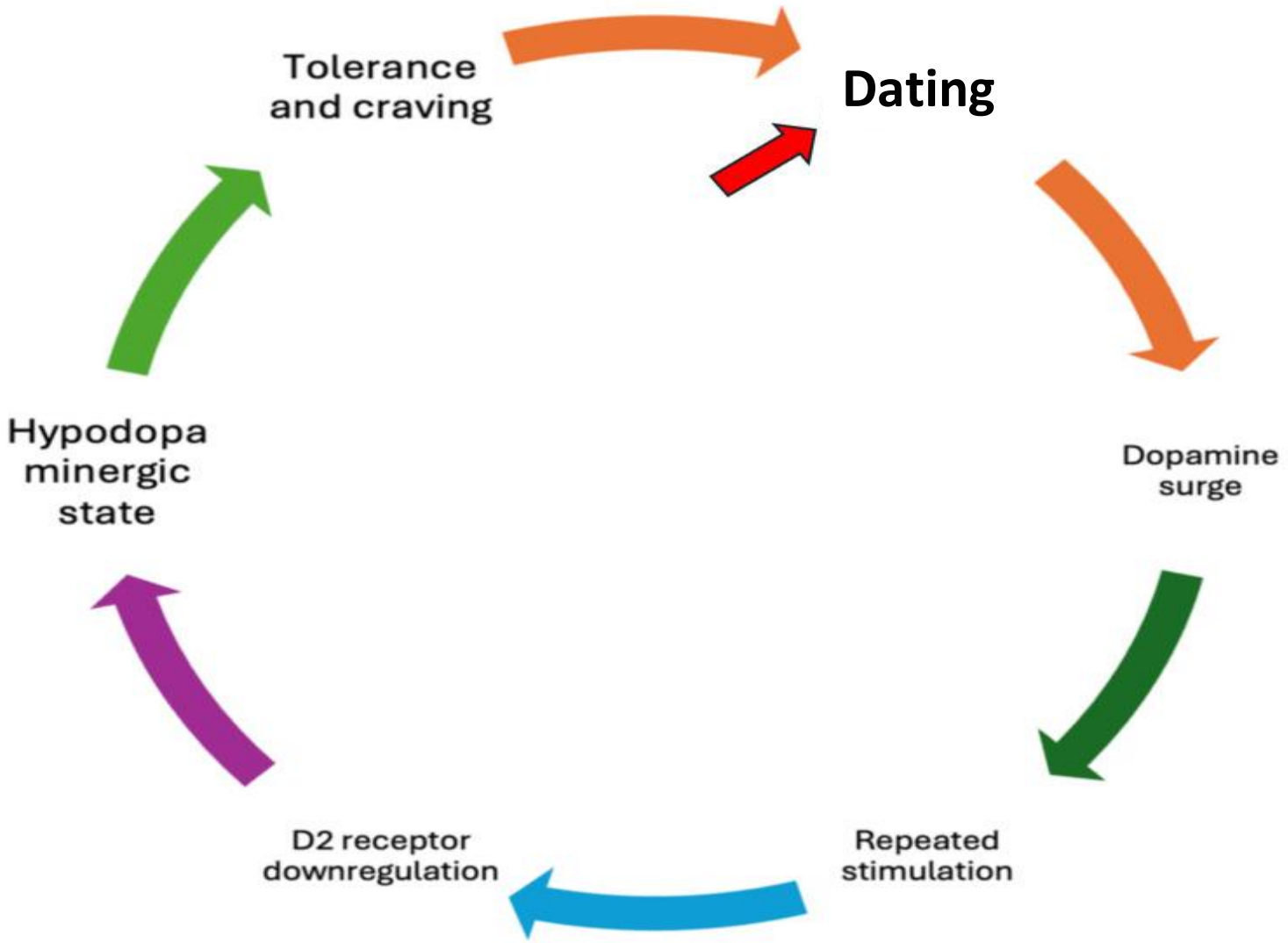

Planificación, juicio
Corteza prefrontal
Corteza frontal
Recompensa
Núcleo accumbens
Haz prosencefálico medial
Área tegmental ventral
Emociones, efectos condicionados
Amígdala

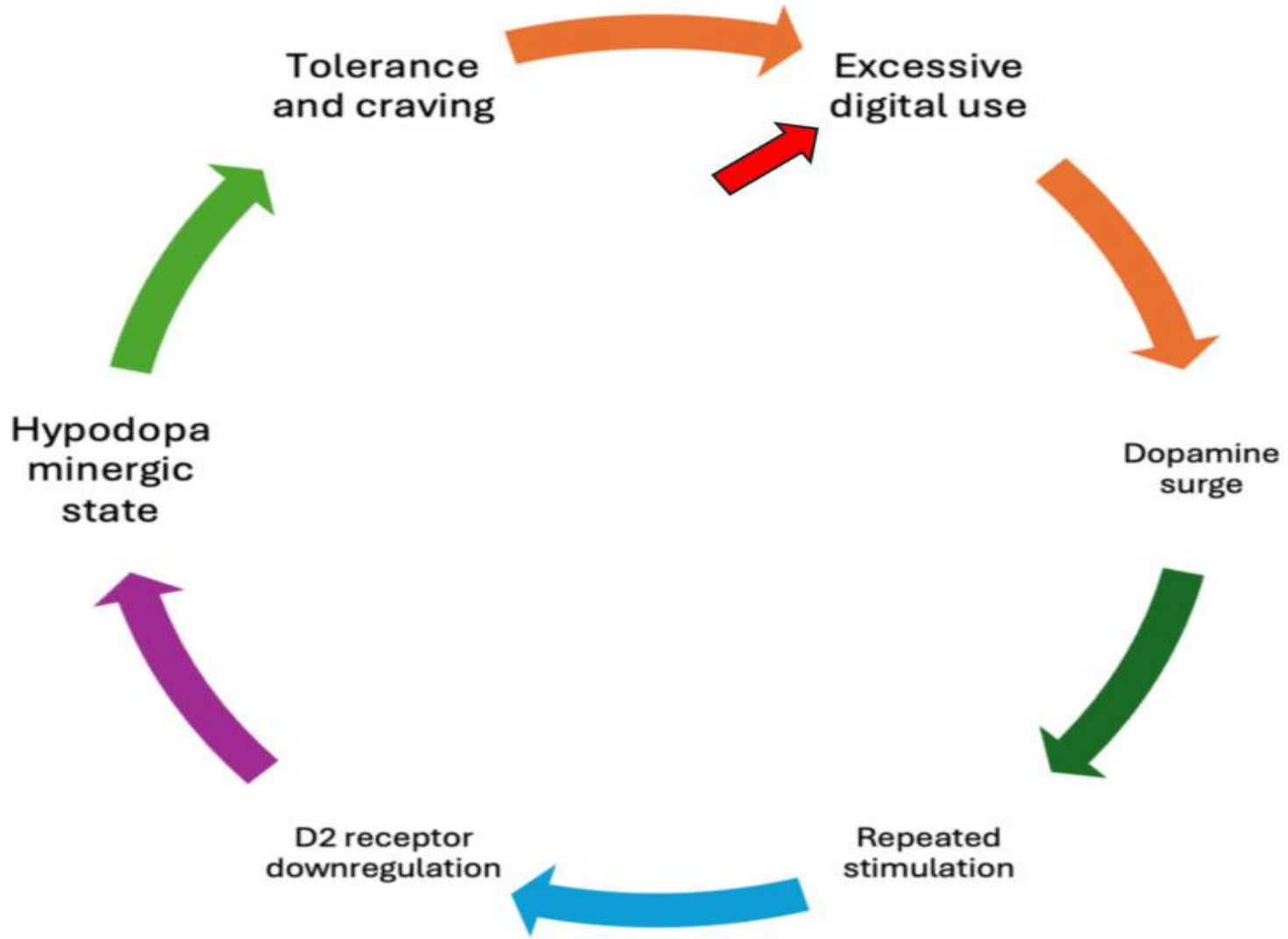

Physical Activity
Dopamine surge
Repeated stimulation
D2 receptor downregulation
Hypodopa minergic state
Tolerance and craving


shopping
Dopamine surge
Repeated stimulation
D2 receptor downregulation
Hypodopa minergic state
Tolerance and craving


Compulsive gambling
Dopamine surge
Repeated stimulation
D2 receptor downregulation
Hypodopaminergic state
Tolerance and craving


pornography
Dopamine surge
Repeated stimulation
D2 receptor downregulation
Hypodopa minergic state
Tolerance and craving


Dating
Dopamine surge
Repeated stimulation
D2 receptor downregulation
Hypodopa minergic state
Tolerance and craving



Patel DG, Hanumanpratap Singh Kshatri A, Kommuru S, Javvaji CK. A Narrative Review of Digital Addiction and Health: A New Challenge for Modern Medicine. Cureus. 2025 Dec 31;17(12):e100491.

club vital
CONGRESO

¿Cómo engancha al cerebro el contenido sexual explícito?

Explicado de forma simple



¿CÓMO PUEDE EMPEZAR Y AVANZAR ESTE PATRÓN?

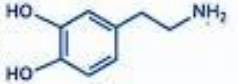


CURIOSIDAD
Alguien descubre por primera vez.

REPETICIÓN
Vuelve a buscarlo por el placer que genera.

TOLERANCIA
Necesita más intensidad o más frecuencia para sentir lo mismo.

DOPAMINA



La dopamina es una sustancia química del cerebro relacionada con el placer, la motivación y la búsqueda de recompensas.

1. Estímulo potente



El cerebro está diseñado para buscar recompensas. El contenido sexual visual puede activar con mucha fuerza el sistema de recompensa.

2. Dopamina



Al anticipar o ver ese estímulo, el cerebro libera dopamina, una sustancia relacionada con placer, motivación y búsqueda.

3. Tolerancia



Con la repetición, el cerebro se acostumbra. Entonces puede necesitar estímulos más intensos o más frecuentes para sentir lo mismo.

4. Riesgo de dependencia



En algunas personas, este patrón puede parecerse al de otras conductas adictivas. No afecta igual a todo el mundo, pero el riesgo existe.



¿Por qué preocupa más en adolescentes?

Porque su cerebro todavía está en desarrollo y los circuitos de recompensa son más moldeables.

- Desarrollo cerebral
- Mayor plasticidad
- Más vulnerables a hábitos

Idea clave: No se trata solo de moral.
También es un tema de cerebro, dopamina, hábito y educación.

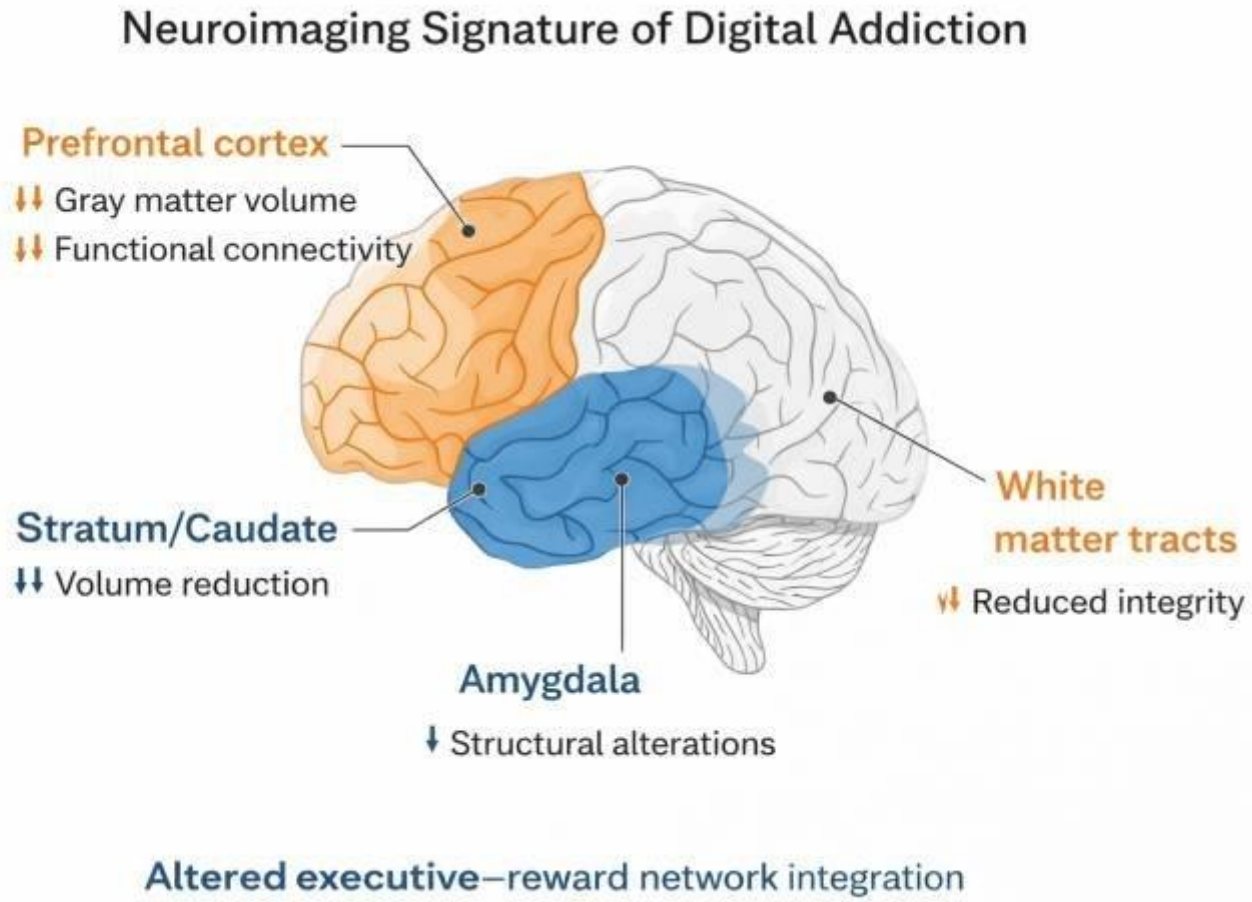
club vital
CONGRESO

ADICCIONES COMPORTAMENTALES

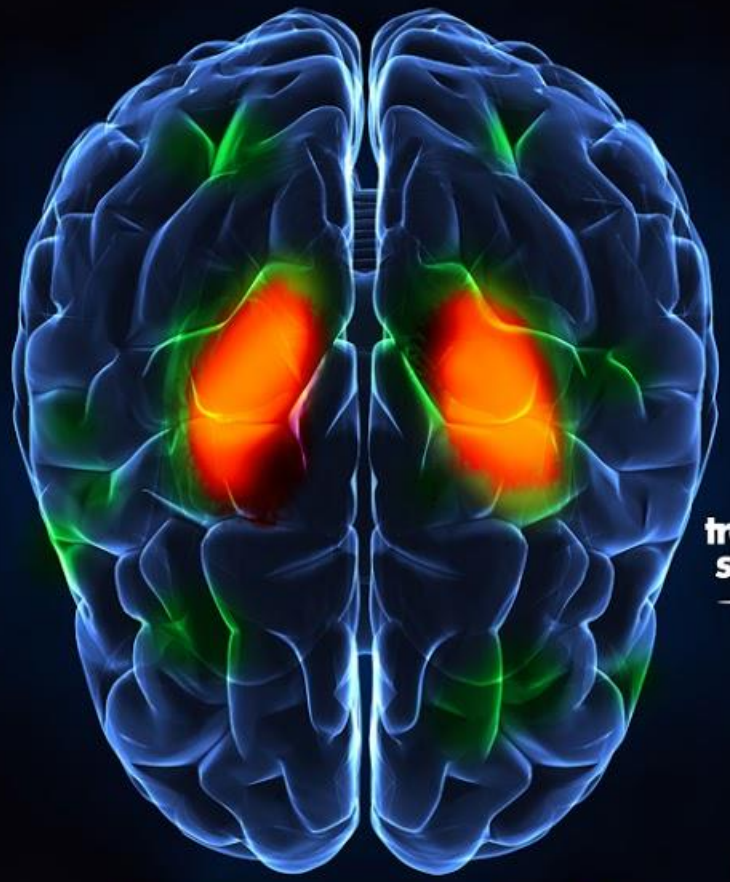


club vital
CONGRESO

Biopsquiatría /Neurología

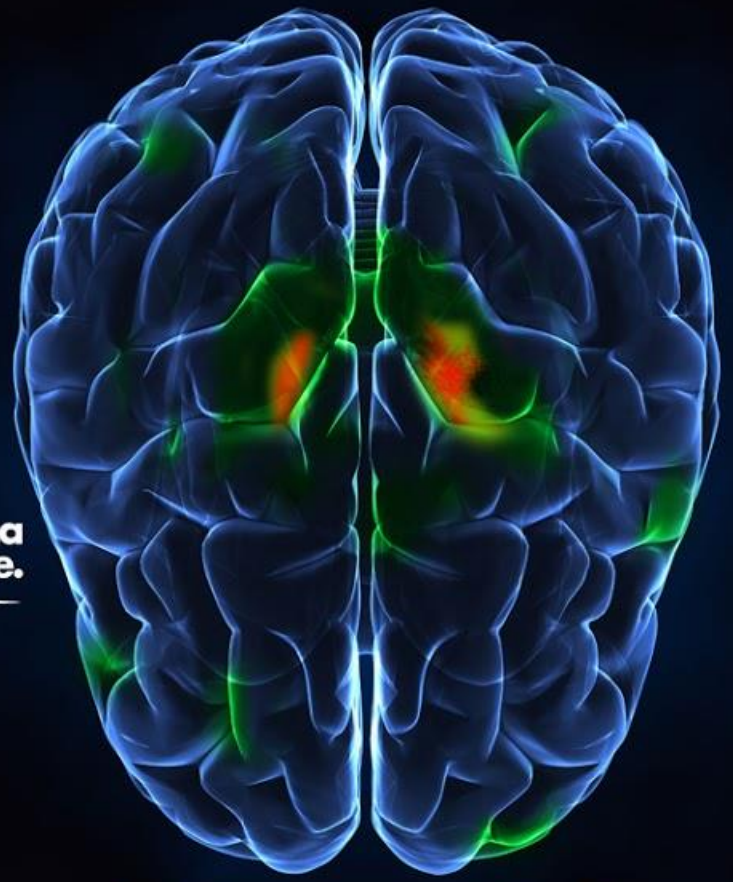


Patel DG, Hanumanpratap Singh Kshatri A, Kommuru S, Javvaji CK. A Narrative Review of Digital Addiction and Health: A New Challenge for Modern Medicine. Cureus. 2025 Dec 31;17(12):e100491.

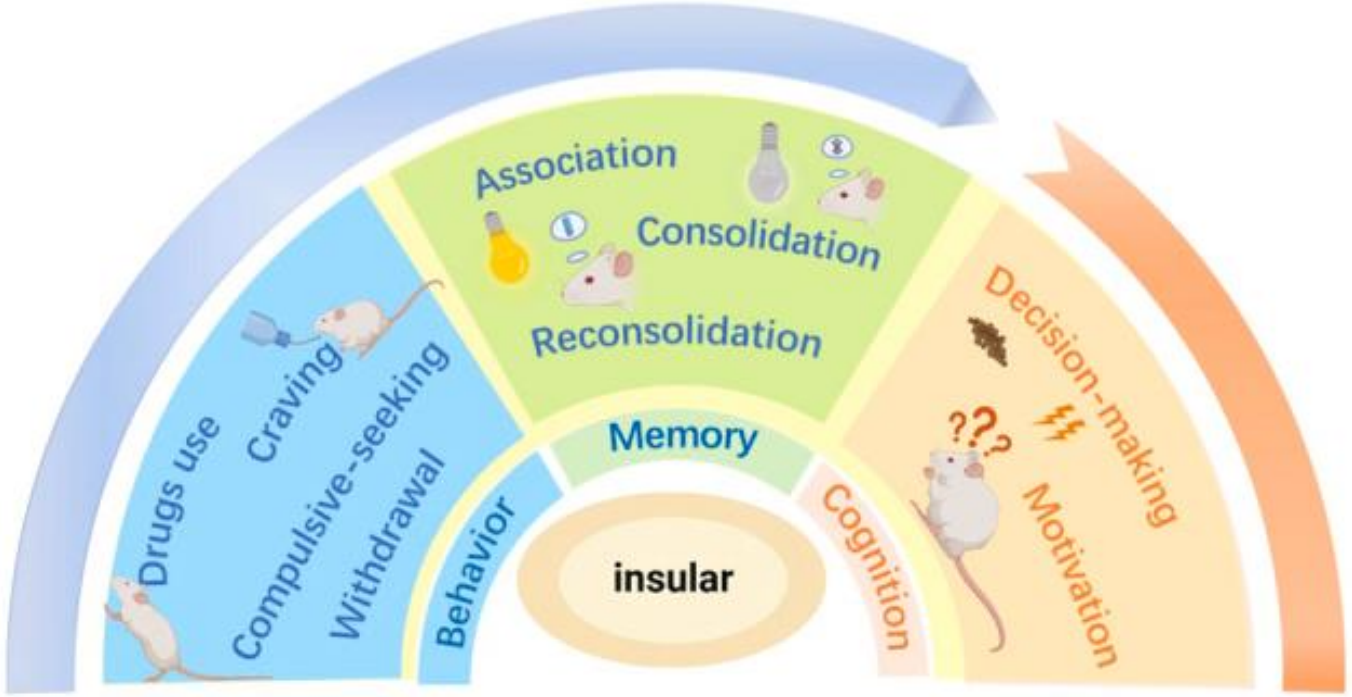


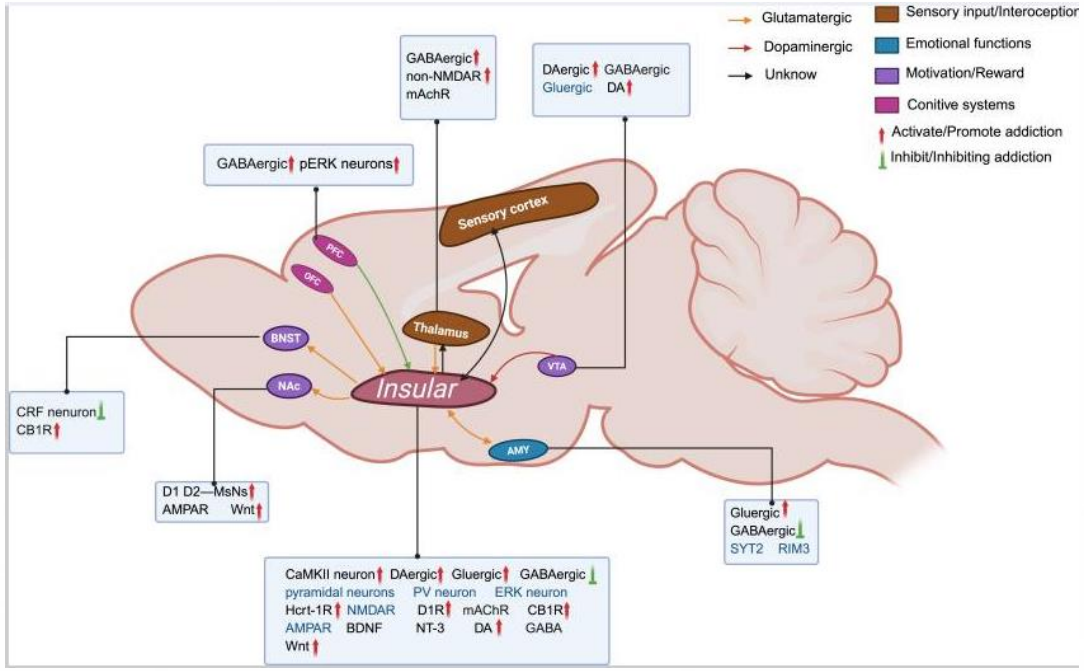
(CEREBRO SALUDABLE)

En rojo se observa la dopamina, en un cerebro saludable su cantidad es la esperada, en un cerebro con adicción los transportadores de dopamina se reducen significativamente.



(CEREBRO CON ADICCIÓN)





Regulation of addiction by the insular cortex: The interplay between interoception and cognitive function.
iScience. 2025 Aug 12;28(9):113340

Contents lists available at ScienceDirect

Addictive Behaviors Reports

journal homepage: www.elsevier.com/locate/abrep

Review

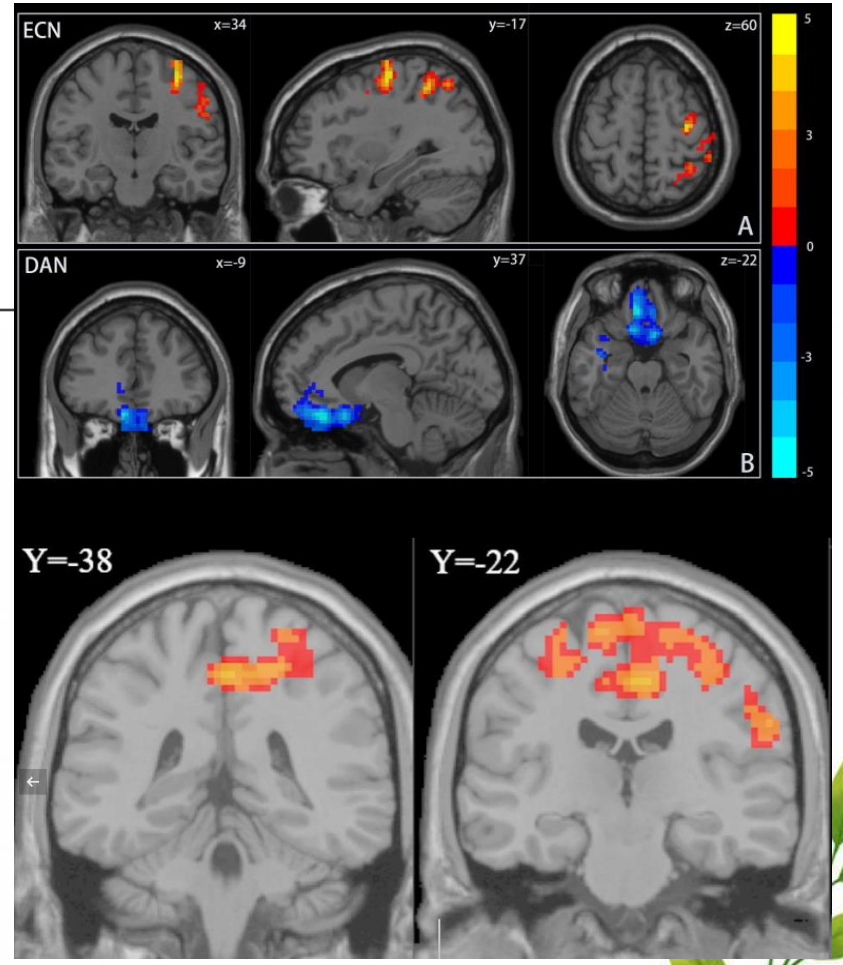
Addict Behav Rep. 2025 Oct 17;22:100637

Functional magnetic resonance imaging in adolescent Internet gaming disorder: A systematic review

Mo Zhu [a], Mingzhu Liu [a], Xingchen Wang [b], Chunli Li [b], Juntao Ba [b], Xiaojuan Liu [b], Wen Yang [b,*], Shaoyuan Wu [b,*], Jingmei Zhong [b,*]

[a] College of Medicine, Kunming University of Science and Technology, Department of Clinical Psychology, The First People's Hospital of Yunnan Province, Kunming City, China

[b] Department of Clinical Psychology, The First People's Hospital of Yunnan Province, The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology, Kunming, China



Los adolescentes con trastorno por juego en Internet (IGD) presentan una desregulación funcional en el circuito **prefrontal-estriatal, hiperactivación del sistema de recompensa y alteraciones microestructurales en la sustancia blanca**. Estas anomalías neurales están estrechamente asociadas con **la desinhibición conductual y los déficits cognitivos.**

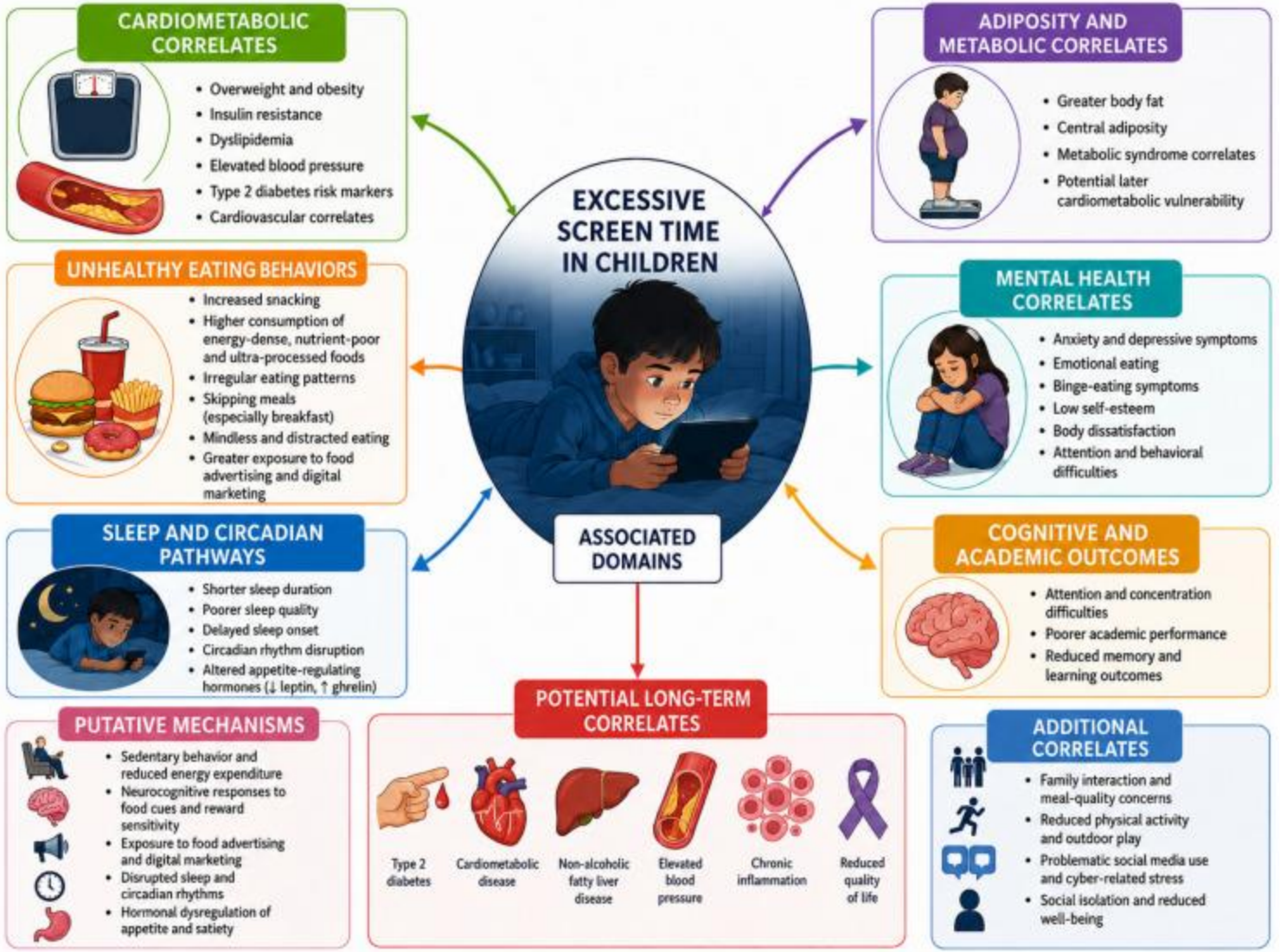
Association between smartphone addiction, suicidal ideation and suicide attempt: a systematic review

Yufeng Li[1,*], Jiang Li[2,*], Yang Song[3], Liping Cui[3], Jinxia Zhan[3], Xiaohong Sun[4], Wei Wang[3], Ping Pan[3], Nannan Li[3], Lin Song[3], Xiaoyu Sui[3], Fangyuan Wang[1] and Yongling Chen[3,4]

[1] Department of Psychological Clinic, Qingdao Hospital,University of Health and Rehabilitation Sciences (Qingdao Municipal Hospital), Qingdao, Shandong, China
[2] Department of Neurology, Qingdao Hospital, University of Health and Rehabilitation Sciences (Qingdao Municipal Hospital), Qingdao, Shandong, China
[3] Yantai Nurses School of Shandong, Yantai, Shandong, China
[4] Yantai Health Vocational College, Yantai, Shandong, China
[*] These authors contributed equally to this work.

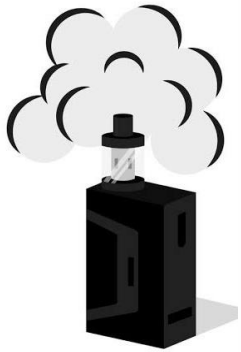
Conclusion. Smartphone addiction is significantly associated with increased odds of SI and SA across different populations. The relationship mostly exhibits a dose-response pattern, with higher addiction severity correlating with increased odds. These findings support considering problematic smartphone use in suicide prevention strategies across age groups.

PeerJ. 2026 Jun 8;14:e21386.



Children (Basel). 2026 Jun 30;13(7):887

















club vital
CONGRESO



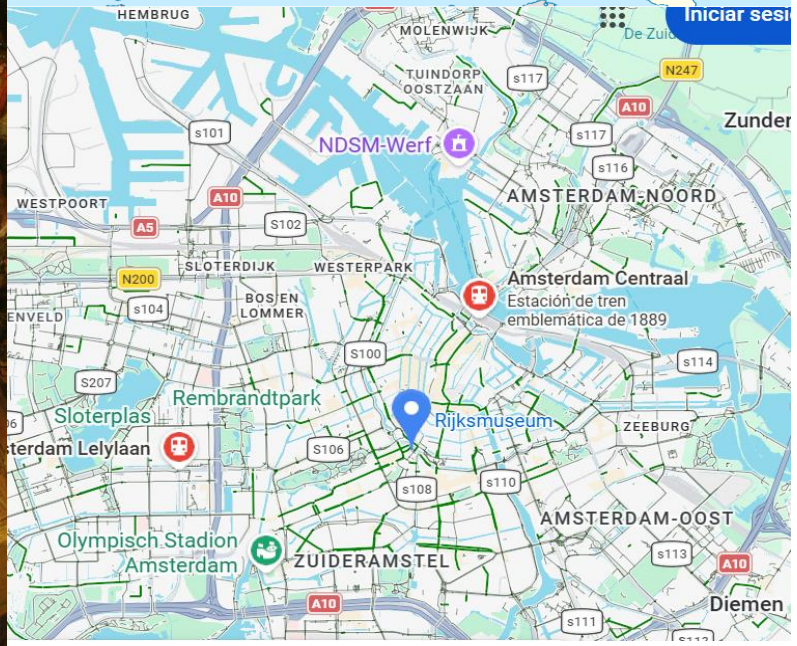
Consecuencias de las adicciones comportamentales

club vital
CONGRESO









La ronda de noche* o *La ronda nocturna 1642

Rembrandt

















club vital
CONGRESO

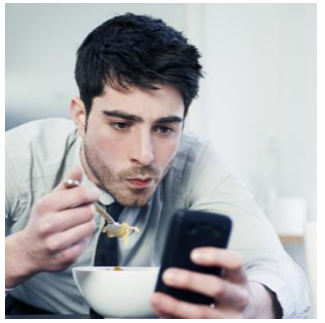




¿Qué podemos hacer?

10 CONSEJOS PARA UNA DESINTOXICACIÓN EXITOSA DE LAS REDES SOCIALES





- **1. Reconoce el Hábito:** Registra tu uso actual de las redes sociales para comprender cuánto tiempo estás pasando realmente en línea.
- **2. Establece Metas Claras:** Define objetivos específicos de fitness y bienestar que desees alcanzar al reducir tu tiempo en las redes sociales.
- **3. Desactiva las Notificaciones:** Apaga las notificaciones para minimizar las distracciones y reducir el impulso de revisar tu teléfono.
- **4. Anuncia tu Desintoxicación:** Informa a tus amigos y seguidores sobre tu descanso de las redes sociales para establecer expectativas y obtener apoyo.
- **5. Elimina las Aplicaciones de Redes Sociales:** Quita las aplicaciones de redes sociales de tus dispositivos para eliminar la tentación y hacer cumplir tu desintoxicación.



10 CONSEJOS PARA UNA DESINTOXICACIÓN EXITOSA DE LAS REDES SOCIALES

- **6. Identifica los Desencadenantes:** Reconoce los desencadenantes emocionales que te llevan a usar las redes sociales, tales como el aburrimiento o el estrés.
- **7. Llena el Vacío:** Realiza actividades gratificantes como ejercicio, pasatiempos o eventos sociales para reemplazar el tiempo dedicado a las redes sociales.
- **8. Busca Apoyo:** Conéctate con amigos o grupos que también estén interesados en una desintoxicación de redes sociales o que puedan ofrecerte motivación.
- **9. Reflexiona Regularmente:** Lleva un diario de tu experiencia de desintoxicación, anotando las mejoras en tu estado de ánimo, productividad o salud física.
- **10. Planifica tu Regreso:** Si decides regresar a las redes sociales, establece pautas estrictas de uso para mantener los beneficios de tu desintoxicación.

club vital
CONGRESO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Guardado

Plan familiar de uso de pantallas

Las pantallas están en todas partes y administrarlas puede ser difícil. Crear un plan familiar de uso de pantallas puede ayudarles a usted y a sus hijos a establecer las prioridades de uso de dispositivos digitales que más le importen a su familia. Vuelva a revisar su plan con la frecuencia que necesite, como al comienzo de cada año escolar o durante las vacaciones de verano y feriados.

Así es como funciona

Dado que los hábitos de uso de los dispositivos digitales son diferentes para cada hogar, el plan familiar de uso de pantallas se puede personalizar para satisfacer las necesidades de su familia. Haga un plan completo o simplemente elija algunas temáticas que sean más importantes para su familia.

El plan familiar de uso de pantallas incluye:

- Una lista de prioridades de dispositivos para elegir
- Consejos prácticos para ayudar a que el plan funcione
- Las razones por las que es importante
- La capacidad de imprimir o compartir su plan una vez terminado
- La opción de guardar su plan y regresar con la frecuencia que desee para hacer cambios

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Guardado

Cree o actualice su plan familiar de uso de pantallas

Para comenzar, cree un perfil para cada miembro de su familia. Incluya sus nombres y edades. Incluso puede agregar divertidos avatares para cada miembro de la familia. Agregue tantos miembros de la familia como necesite.

Para encontrar esta información en inglés, haga clic aquí.



Ingrese el apellido familiar *

Páez Perilla

Mi familia

+ Agregue a otro miembro de la familia

Nombre del miembro de la familia * MAMÁ

Edad: 0-24 meses | 2-5 años | 6-12 años | 13-18 años | **Adulto**

Nombre del miembro de la familia * PAPÁ

Edad: 0-24 meses | 2-5 años | 6-12 años | 13-18 años | **Adulto**

Nombre del miembro de la familia * VALERIA

Edad: 0-24 meses | 2-5 años | 6-12 años | 13-18 años | **Adulto**

Nombre del miembro de la familia * SANTIAGO

Edad: 0-24 meses | 2-5 años | 6-12 años | **13-18 años** | Adulto

Nombre del miembro de la familia * MARIANA

Edad: 0-24 meses | 2-5 años | 6-12 años | **13-18 años** | Adulto

Nombre del miembro de la familia * MALEJA

Edad: 0-24 meses | 2-5 años | 6-12 años | **13-18 años** | Adulto

+ Agregue a otro miembro de la familia

MAMÁ
Adulto

healthychildren.org en Español
Desarrollado por pediatras. Respaldado por los padres. de la American Academy of Pediatrics

Plan familiar de uso de pantallas de los Páez Perilla

Ayudaremos a equilibrar la tecnología con las actividades en línea y fuera de línea de las siguientes maneras:

- Planificando una actividad libre de pantallas para hacer juntos todos los días.
- Siguiendo las actividades en línea y hablando sobre qué actividades podrían estar llevando demasiado tiempo.
- Creando el hábito de apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.
- Participando en otras actividades disponibles en nuestra comunidad.
- Teniendo menos aplicaciones en su dispositivo.
- Configurando recordatorios en la pantalla de bloqueo.
- Dándonos cuenta de cuándo recurrimos a las pantallas para adormecer nuestras propias emociones y encontrar formas más saludables de afrontarlo.

club vital
CONGRESO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Guardado

Plan familiar de uso de pantallas

Las pantallas están en todas partes y administrarlas puede ser difícil. Crear un plan familiar de uso de pantallas puede ayudarles a usted y a sus hijos a establecer las prioridades de uso de dispositivos digitales que más le importen a su familia. Vuelva a revisar su plan con la frecuencia que necesite, como al comienzo de cada año escolar o durante las vacaciones de verano y feriados.

Así es como funciona

Dado que los hábitos de uso de los dispositivos digitales son diferentes para cada hogar, el plan familiar de uso de pantallas se puede personalizar para satisfacer las necesidades de su familia. Haga un plan completo o simplemente elija algunas temáticas que sean más importantes para su familia.

El plan familiar de uso de pantallas incluye:

- Una lista de prioridades de dispositivos para elegir
- Consejos prácticos para ayudar a que el plan funcione
- Las razones por las que es importante
- La capacidad de imprimir o compartir su plan una vez terminado
- La opción de guardar su plan y regresar con la frecuencia que desee para hacer cambios

club vital
CONGRESO












NO TENEMOS
WIFI
PERO HAY VINO
QUE HACE LA
COMUNICACIÓN
MAS FACIL


NO
TENEMOS
WI-FI.
HABLEN
ENTRE(N)
USTEDES.

Ideas claves

- Adicción conductal = no hay sustancia, hay comportamiento patológico (intensidad, frecuencia , efectos).
- Se están incluyendo con entidades patológicas en el listado de enfermedades metales
- Criterios según Mark D. Griffiths
  - Relevancia
  - Modificación del estado de animo
  - Tolerancia
  - Conflicto
  - Recaída
  - Síntomas de abstinencia
- Afectas salud física , mental y social
- Buscar ayuda profesional es una excelente decisión

club vital
CONGRESO

"La disciplina no es solo una cuestión de autocontrol, sino la habilidad para hacer lo que sabemos que debemos hacer, en el momento en el que lo tenemos que hacer y con el fin de tener un bien mayor en nuestra vida."

San Francisco de Sales