

EBOOK masmasculino.com EXCLUSIVO PARA AMAZON

**ADICCIONES
MASCULINAS
DROGAS, SEXO, JUEGO Y EL
RIESGO EN LA VIDA DE LOS
HOMBRES**

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	8
PARTE PRIMERA: Introducción y fundamentos	11
Capítulo 1: Panorama y conceptos clave de las adicciones masculinas	11
1.1. Magnitud del problema: prevalencia, carga de enfermedad y diferencias por sexo	11
1.2. Definiciones operativas: uso, abuso, dependencia, adicción y patología dual	12
1.3. Mitos frecuentes sobre el "control" masculino y su impacto en la búsqueda de ayuda	14
1.4. Estigma y vergüenza: barreras específicas para hombres	15
1.5. Trayectorias de inicio y escalada: del consumo experimental a la compulsión	16
1.6. Objetivos y alcance del libro: ciencia aplicada, práctica clínica y apoyo familiar	17
Capítulo 2: Evolución, riesgo y conducta masculina	20
2.1. Selección sexual y competencia intra/intersexual: el riesgo como señal	20
2.2. Búsqueda de novedad y recompensa: ventajas adaptativas y costes actuales	21
2.3. Cooperación, estatus y rituales masculinos: de la tribu al grupo de pares	22
2.4. Agresión, autocontrol y negociación social: la otra cara del riesgo	23
2.5. Desajuste evolutivo: cerebros antiguos en entornos hiperestimulantes	24
2.6. Implicaciones para la prevención y el tratamiento sensibles al género	26
Capítulo 3: Neurobiología de la adicción	29
3.1. Circuitos de recompensa y hábito: dopamina, estriado y corteza prefrontal	29
3.2. Aprendizaje, memoria y señales (cues): sensibilización y tolerancia	30
3.3. Estrés, cortisol y decisión: por qué el malestar empuja a consumir	31
3.4. Impulsividad, descuento temporal y sesgos cognitivos en hombres	32
3.5. Diferencias individuales: genética, epigenética y neurodesarrollo	32
3.6. De la neurociencia a la práctica: dianas terapéuticas relevantes	33
Capítulo 4: Cultura, masculinidades y aprendizaje social	36
4.1. Guiones de masculinidad: dureza, autosuficiencia y "aguantar"	36
4.2. Socialización del consumo: botellón, vestuarios y ritos de pertenencia	37
4.3. Publicidad, industria y normalización del exceso	38
4.4. Clase social, territorio y desigualdades de salud	38
4.5. Migración, identidad y pertenencia: consumo como integración/desahogo	39
4.6. Cambiar narrativas: del "machacar" al "cuidarse"	40
PARTE SEGUNDA: Psicología del hábito y evaluación clínica	43
Capítulo 5: Psicología del hábito y autorregulación	43
5.1. Del placer al alivio: refuerzo positivo y negativo	43
5.2. Regulación emocional y alexitimia en hombres	44
5.3. Autocrítica, culpa y vergüenza: el ciclo que perpetúa	45
5.4. Metas, valores y propósito: anclas para el cambio	46

5.5. Estrategias conductuales de autocontrol aplicadas _____	46
5.6. Diseñar entornos que favorezcan decisiones sanas _____	48
Capítulo 6: Detección temprana y evaluación integral _____	50
6.1. Cribado breve en entornos sanitarios, laborales y deportivos _____	50
6.2. Entrevista clínica con perspectiva de género _____	51
6.3. Instrumentos y escalas (AUDIT, DAST, SOGS, IAT, etc.) _____	52
6.4. Evaluación del riesgo: sobredosis, violencia y suicidio _____	53
6.5. Biomarcadores útiles y limitaciones _____	54
6.6. De la evaluación al plan de tratamiento y derivación _____	55
Capítulo 7: Poliadicción y transiciones entre conductas _____	57
7.1. Puertas de entrada y secuencias típicas _____	57
7.2. Sinergias entre sustancias y adicciones comportamentales _____	58
7.3. Factores que aceleran la escalada (estrés, duelo, crisis vital) _____	59
7.4. Patrones ocultos: consumo "funcional" y compensaciones _____	60
7.5. Indicadores de gravedad y necesidad de intensificar cuidados _____	61
7.6. Enfoques de tratamiento integrados _____	62
PARTE TERCERA: Adicciones a sustancias (I) _____	65
Capítulo 8: Alcohol _____	65
8.1. Patrones de consumo y daños específicos en hombres _____	65
8.2. Señales de alarma y criterios de dependencia _____	67
8.3. Intervención breve y reducción de riesgos _____	68
8.4. Abordaje psicológico eficaz (EM, TCC, ACT) _____	69
8.5. Tratamiento farmacológico (naltrexona, acamprosato, disulfiram) _____	71
8.6. Recaída y mantenimiento: plan de prevención _____	72
Capítulo 9: Tabaco y nicotina (incluido vapeo) _____	74
9.1. Dependencia nicotínica y productos emergentes _____	74
9.2. Motivaciones masculinas para fumar/vapear _____	75
9.3. Regulación de estímulos, hábitos y disparadores _____	76
9.4. Farmacoterapia (TSN, vareniclina, bupropión) _____	77
9.5. Intervenciones breves y apoyo continuado _____	78
9.6. Ambientes sin humo y retorno al ejercicio _____	80
Capítulo 10: Cannabis _____	82
10.1. Potencia, formas de consumo y riesgos _____	82
10.2. Rendimiento cognitivo, motivación y psicosis _____	83
10.3. Uso medicinal versus uso problemático _____	84
10.4. Estrategias de reducción de daños _____	85
10.5. Intervención psicológica y familiar _____	86
10.6. Criterios de derivación a recursos especializados _____	87
PARTE CUARTA: Adicciones a sustancias (II) _____	89
Capítulo 11: Estimulantes (cocaína, anfetaminas, MDMA) _____	89

11.1. Neurotoxicidad, corazón y salud sexual _____	89
11.2. Binge, crash y craving: dinámicas típicas _____	90
11.3. TCC, EM y manejo de disparadores _____	91
11.4. Comorbilidad ansioso-depresiva y psicosis _____	92
11.5. Reducción de daños en ocio nocturno y festivales _____	93
11.6. Recuperación funcional y reinserción laboral _____	94
Capítulo 12: Hipnosedantes y fármacos de prescripción _____	96
12.1. Benzodiacepinas, Z-drugs y combinaciones peligrosas _____	96
12.2. Prescripción prolongada y dependencia inadvertida _____	97
12.3. Protocolos de retirada gradual seguros _____	99
12.4. Alternativas para ansiedad e insomnio _____	100
12.5. Prevención en atención primaria y psiquiatría _____	102
12.6. Papel de la familia en el control terapéutico _____	103
Capítulo 13: Opiáceos y sobredosis _____	105
13.1. Heroína, fentanilos y analgésicos: panorama actual _____	105
13.2. MAT: metadona, buprenorfina y adherencia _____	106
13.3. Naloxona y planes de seguridad _____	108
13.4. Atención a la patología del dolor y trauma _____	109
13.5. Abordaje comunitario y salas de consumo supervisado _____	110
13.6. Recaídas y estabilización a largo plazo _____	111
PARTE QUINTA: Adicciones comportamentales _____	114
Capítulo 14: Juego y apuestas (especial foco online y deportivas) _____	114
14.1. Programación adictiva y refuerzo de razón variable _____	114
14.2. Percepción de control, supersticiones y sesgos _____	115
14.3. Señales de alarma: de "hobby" a ruina _____	116
14.4. Intervención clínica y autoexclusión _____	117
14.5. Deuda, fraude y consecuencias legales _____	119
14.6. Prevención en jóvenes y deportistas _____	120
Capítulo 15: Sexo, pornografía y cibersexo _____	122
15.1. Circuito de recompensa y escalada de estímulos _____	122
15.2. Impacto en pareja, autoestima y rendimiento sexual _____	123
15.3. Evaluación diferencial: deseo alto vs. conducta compulsiva _____	124
15.4. Intervenciones clínicas y psicoeducación de pareja _____	125
15.5. Filtrado de contenidos y gestión digital _____	127
15.6. Reparación del vínculo y relacionalidad sana _____	128
Capítulo 16: Pantallas, videojuegos, redes y trading compulsivo _____	130
16.1. Mecánicas de retención y loot boxes _____	130
16.2. Tiempo, sueño y rendimiento académico/laboral _____	131
16.3. Ansiedad, FOMO y dopamina financiera (trading/cripto) _____	132
16.4. Protocolos de desintoxicación digital _____	133

16.5. Sustituciones saludables y ocio activo _____	134
16.6. Prevención en escuelas, empresas y clubes _____	135
PARTE SEXTA: Vulnerabilidades y contextos de riesgo _____	137
Capítulo 17: Adolescencia y primera adultez _____	137
17.1. Neurodesarrollo y ventanas de vulnerabilidad _____	137
17.2. Grupo de pares, identidad y pertenencia _____	138
17.3. Rendimiento académico y abandono escolar _____	140
17.4. Deporte y ocio nocturno: factores protectores/riesgo _____	141
17.5. Intervenciones escolares y parentales eficaces _____	143
17.6. Transición a la universidad o trabajo _____	144
Capítulo 18: Trauma, apego y familia de origen _____	147
18.1. Trauma complejo, maltrato y negligencia _____	147
18.2. Apego inseguro y regulación emocional _____	148
18.3. Consumo como alivio del dolor psíquico _____	149
18.4. Terapias centradas en trauma (EMDR, TF-CBT) _____	151
18.5. Trabajo con la familia y límites sanos _____	152
18.6. Prevención de la revictimización _____	153
Capítulo 19: Salud mental y patología dual _____	155
19.1. Depresión, ansiedad y TDAH en varones _____	155
19.2. Trastorno bipolar y riesgo de consumo _____	157
19.3. TEPT y disociación: curso y pronóstico _____	158
19.4. Uso de psicofármacos y seguridad _____	160
19.5. Coordinación entre adicciones y salud mental _____	161
19.6. Itinerarios terapéuticos integrados _____	162
Capítulo 20: Trabajo, deporte y ocupaciones de alto riesgo _____	164
20.1. Turnos, dolor físico y automedicación _____	164
20.2. Estrés crónico, metas agresivas y cultura "work hard" _____	165
20.3. Dopaje y suplementos: límites y riesgos _____	166
20.4. Cuerpos de seguridad, ejército y exposiciones críticas _____	167
20.5. Prevención y programas in company _____	169
20.6. Retorno seguro al trabajo y seguimiento _____	170
PARTE SÉPTIMA: Intervenciones y programas de tratamiento _____	172
Capítulo 21: Intervenciones psicológicas con evidencia _____	172
21.1. Entrevista motivacional y objetivos SMART _____	172
21.2. TCC: disparadores, habilidades y prevención de recaídas _____	173
21.3. ACT y valores: construir una vida que merezca la pena _____	175
21.4. DBT y manejo de impulsividad/afectividad _____	176
21.5. Terapias grupales y de pares (mentoría masculina) _____	177
21.6. Personalización por edad, cultura y severidad _____	178
Capítulo 22: Tratamientos farmacológicos y reducción de daños _____	181

22.1. Alcohol: naltrexona, acamprosato, disulfiram	181
22.2. Tabaco: TSN, vareniclina, bupropión	183
22.3. Opiáceos: MAT y naloxona domiciliaria	184
22.4. Hipnosedantes: deprescripción y alternativas	185
22.5. Reducción de daños: pruebas, material y educación	186
22.6. Monitorización, adherencia y seguridad	188
Capítulo 23: Dispositivos asistenciales y continuidad de cuidados	190
23.1. Atención primaria, especializada y comunitaria	190
23.2. Ambulatorio, hospital de día y residencial	192
23.3. Comunidades terapéuticas y 12 pasos	194
23.4. Intervenciones online y teleterapia	195
23.5. Indicadores de calidad y resultados	196
23.6. Red de apoyo postalta y seguimiento anual	198
PARTE OCTAVA: Familia, paternidad y relaciones	200
Capítulo 24: El padre ante la adicción del hijo	200
24.1. Impacto emocional y fases del afrontamiento	200
24.2. Diferenciar ayudar de permitir: límites y consecuencias	201
24.3. Comunicación eficaz y escucha empática	203
24.4. Contratos conductuales y normas en casa	204
24.5. Cuidarse para cuidar: burnout y autocuidado del padre	206
24.6. Coordinar con escuela, sanitarios y justicia	207
Capítulo 25: Pareja y vínculos	209
25.1. Confianza, secretos y traiciones	209
25.2. Violencia, celos y sexo en la adicción	210
25.3. Terapia de pareja y reparación del daño	212
25.4. Coparentalidad y protección de menores	213
25.5. Economía doméstica y deudas	214
25.6. Recaídas: planes de seguridad y respuesta	215
Capítulo 26: Herramientas prácticas para el hogar y la comunidad	218
26.1. Señales de alerta por edades	218
26.2. Guías de conversación difíciles	220
26.3. Planes de crisis y sobredosis (naloxona donde proceda)	221
26.4. Acuerdos familiares y seguimiento	223
26.5. Red de apoyo: familia extensa, amigos y mentores	225
26.6. Colaboración con escuela, club y empresa	226

Introducción

Este libro nació de una constatación incómoda: demasiados hombres viven bajo la consigna de “aguantar” aun cuando el precio sea el cuerpo cansado, la mente acelerada, la pareja que se aleja, los hijos que caminan en puntillas, el trabajo que exige estar arriba y una cultura que aplaude el exceso mientras susurra “no pidas ayuda”. A ese guion lo llamamos normalidad, pero es una normalidad que nos rompe por dentro y por fuera. Cuando el alivio rápido se sienta a la mesa —una copa que promete descanso, una raya que promete enfoque, una apuesta que promete emoción, una pantalla que promete compañía— no entra solo: entra un tercero que manda. Y cuando manda, se cobra: sueño, dinero, vínculos, futuro. Este libro existe para darle la vuelta a ese guion, sin moralina y con oficio.

No venimos a repetir lo que ya se sabe ni a regañar desde un púlpito. Venimos a ofrecer una combinación poco habitual: ciencia clara que se entiende, estrategias que se practican el lunes a las 8:00 y el sábado a las 23:30, y una mirada específica sobre lo que significa ser hombre hoy. Porque el riesgo, el rendimiento y el orgullo juegan distinto en nosotros: el trabajo a turnos, los vestuarios, la cuadrilla, el bar del cierre, el chat del grupo, el gimnasio, la obra, la cabina, la patrulla, el camión, la pista, el cuarto oscuro del hotel. Todo eso importa. Y cuando lo nombramos bien, el cambio deja de ser eslogan y pasa a ser agenda.

¿Por qué este libro es imprescindible? Porque junta piezas que suelen andar separadas. Hablamos de alcohol, tabaco y cannabis, sí, pero también de cocaína, hipnosedantes, opiáceos y sobredosis; y hablamos —con la misma seriedad— de juego, porno, pantallas, trading compulsivo. Explicamos la neurobiología del hábito sin jerga inútil y la aterrizamos en decisiones posibles: qué hacer con el primer viernes sin copa, cómo surfear el minuto 22 tras cerrar la caja, cómo hablar con un hijo sin incendiar la casa, cómo pactar con la pareja sin humillaciones, cómo usar fármacos que ayudan sin crear otra cárcel, cómo reducir daños para llegar vivos al lunes si todavía no hay abstinencia. Y todo con una brújula: menos épica de aguantar, más oficio de llegar.

Es imprescindible porque trata de hombres sin olvidar a quienes nos rodean. Si eres pareja, encontrarás lenguaje y límites que no destrozan: el “libro mayor” para que el dinero vuelva a ser de los dos, los rituales —llaves en el cuenco, móviles que duermen fuera del dormitorio— que devuelven previsibilidad, los contratos que no son amenazas sino acuerdos. Si eres padre o madre, tendrás guiones de conversación y semáforos por edades para no llegar tarde; si eres entrenador, encargado o jefe, te damos medidas que no son postureo; si eres profesional sanitario o de lo social, tienes itinerarios integrados, cribados que abren puertas y un lenguaje que a los hombres no nos expulsa.

Es imprescindible porque respeta el orgullo y lo pone a nuestro servicio. Sabemos que la vergüenza paraliza. Por eso aquí la palabra “honor” no se

usa para empujar al abismo, sino para sostener decisiones: pedir ayuda a tiempo, usar naltrexona para que el sábado no devore el domingo, probar una microinducción de buprenorfina en vez de jugar a la ruleta de la retirada, retirar con paciencia las benzodiazepinas que se quedaron a vivir, llevar naloxona en la mochila si hay opioides cerca, decir "no conduzco" cuando el cuerpo no está para conducir, activar un plan de 72 horas tras un desliz sin convertirlo en derrota. El honor está en llegar, no en aguantar hasta romperse.

Es imprescindible porque no confunde dureza con salud. Hemos visto demasiadas noches que cobran facturas y demasiadas mañanas que no alcanzan. Por eso proponemos planes concretos: la regla 90/9/90 para turnos, el "urge surfing" para el impulso que sube como ola y baja si no lo alimentamos, los planes "si-entonces" que cortan cadenas, la brújula 30-60-90 para poner valores en agenda, el TIPP de DBT para desactivar ira y ansiedad en el baño de un bar, el control de estímulos que por fin saca la tentación del bolsillo. Pequeñas piezas, sí; pero colocadas juntas cambian la estructura de una vida.

Es imprescindible porque entiende que el tratamiento no es una puerta, es una red. En estas páginas la atención primaria no "deriva" y ya, llama delante del paciente; el ambulatorio, el hospital de día y el residencial se organizan como una caja de cambios; la comunidad terapéutica no se pelea con el MAT; los 12 pasos conviven con la psicoterapia y los fármacos útiles; la teleterapia no es un sucedáneo, es una carretera para quienes viven a turnos. Y, cuando llega el alta, no hay un "suerte": hay cinco nombres, tres lugares de pertenencia y un calendario de 12 meses. La continuidad no es un lujo; es el corazón de lo que funciona.

Es imprescindible porque sabemos que la prevención real no cabe en carteles con dedos acusadores. Cabe en casas y barrios bien diseñados: acuerdos familiares que se revisan los domingos en 20 minutos, "cajas rojas" con planes de crisis pegadas a la nevera, autoexclusiones activadas y bloqueos bancarios que por fin hacen lo que prometen, entrenadores que ofrecen 0,0 con naturalidad, jefes que apagan el portátil y modelan límites, compañeros que saben reconocer el "ámbar" en un mensaje y llegan con un paseo y una conversación, vecinos que llaman por el nombre sin juicio, parroquias y centros cívicos que se vuelven lugares de pertenencia, empresas que miden el sueño como KPI de seguridad.

Es imprescindible porque no renuncia a la complejidad. Hablamos de depresión que se disfraza de enfado, de ansiedad que se llama "control", de TDAH que lleva a la búsqueda de picos, de bipolaridad confundida con "racha", de trauma que se mete en la cama y en el coche, de dolor físico que empuja a atajos peligrosos. Y por eso proponemos patología dual de verdad: psicoterapia y medicación cuando toca, ritmos sociales que devuelven reloj, deporte con horarios que no rompen, familia aliada sin papel de policía, empresa que ajusta, indicadores que miden lo que importa (sueño, trabajo, dinero, vínculos), y una cultura de recaída que no humilla: Asegurar, Bajar, Corregir.

Es imprescindible porque escribe en un lenguaje de la calle —de barrios y oficios— y porque habla en plural. No es “yo, experto, te explico”; es “nosotros, hombres y mujeres que queremos que esto salga bien, ponemos manos y cabeza”. Verás casos que se parecen a tu vida, no caricaturas; verás instrucciones que caben en una nota del móvil, no en una enciclopedia; verás respeto a la diversidad —sexual, cultural, religiosa— sin renunciar a límites claros. Y, si este libro se mete donde duele, es para salir con algo en la mano: un acuerdo, un número, un plan de sábado, un gesto.

Es imprescindible porque no promete milagros; promete oficio. Si buscas una frase que lo solucione todo, no la hemos escrito. Si buscas una caja de herramientas para vivir mejor —tú, tu pareja, tus hijos, tu equipo—, aquí está. Úsala a trozos o a pleno rendimiento. Léelo de principio a fin o por capítulos que necesites hoy. Subráyalo, discútelo, préstalo. Si eres hombre y te reconoces en estas páginas, no estás solo. Si convives con un hombre al que quieres y te duelen sus idas y venidas, hay caminos que no te piden dejarte la vida en el intento. Si trabajas con hombres —en salud, educación, empresa, deporte, seguridad—, aquí tienes material que puedes aplicar mañana.

Abrimos con una invitación sencilla: elige un gesto pequeño y hazlo ya. Poner 0,0 en la nevera; escribir dos objetivos SMART; llamar a tu enfermera para una cita; mover una app de lugar; preparar una “caja roja”; acordar una hora de dormir el móvil; comprar creatina de evidencia en vez de atajos —o, mejor, dormir—; decirle a un amigo “acompañame el viernes” en vez de “yo puedo”. El resto del libro te acompaña con mapas, guiones y planes. No hace falta estar al borde para empezar; basta con querer llegar mejor.

Nos gustaría que, al cerrar estas páginas, muchos hombres pudieran decir otra frase que también aprendimos tarde: “No me hice de piedra; aprendí a estar”. Si este libro te ayuda a eso, habrá cumplido su misión. Si además te da palabras para cuidar sin romper, para poner límites sin desamor, para trabajar sin quemarte, para celebrar sin destruirte, para pedir ayuda sin sentir vergüenza, entonces habrá merecido su sitio en tu mesilla, en tu mochila, en tu vestuario, en tu despacho. Que así sea.