



**DIEZ CUESTIONES
SOCIALMENTE ACEPTADAS.
PERO...**

¿#YTÚTELOCREES?





LA CAMPAÑA “¿#Y TÚ TE LO CREES?”

Fumar porros es más sano que fumar tabaco, la timidez se vence con el alcohol, dejar de fumar genera ansiedad, la adicción es un vicio... Este tipo de frases forman parte de los principales prejuicios y esquemas mentales que muchos de nosotros hemos tenido alguna vez acerca de las enfermedades mentales y las adicciones. Pero, “¿Y tú te lo crees?”

Bajo este eslogan nace esta campaña de concienciación social que pretende, a través de la difusión de las 10 principales controversias sobre adicciones y enfermedades mentales, buscar la identificación contigo, con cada uno de nosotros, porque esos prejuicios lejos de ayudar a los afectados, les marginan socialmente.

“¿Y tú te lo crees?” es, por tanto, una iniciativa que busca aclarar los mitos y prejuicios en torno a la patología dual (denominación que designa la existencia de

un trastorno adictivo y otro trastorno mental), cuya prevalencia en España es superior al 50% entre los pacientes que acuden a centros de salud mental y/o adicciones).

Este proyecto quiere involucrar a todos, a través de la difusión de 10 videos con las controversias sobre las adicciones y los trastornos mentales, a las que han dado respuesta posteriormente los profesionales sanitarios y los propios afectados: familiares y pacientes con patología dual.

Está organizada por la Fundación de Patología Dual, en colaboración con la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA y la Plataforma Madrileña de Entidades Para la Asistencia a la Persona Adicta y su Familia (Fermad), y ha contado con la financiación del Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.





LA TIMIDEZ SE VENCE CON EL ALCOHOL

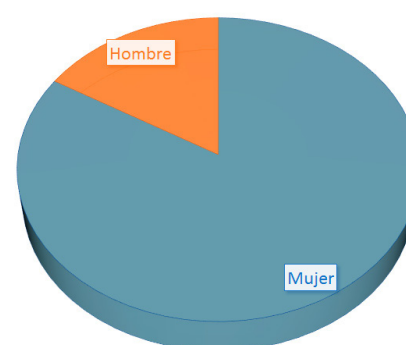
Preguntamos de forma anónima a través de la web <http://ytutelocre.es> si los internautas que nos visitaban se creían o no las afirmaciones vertidas en los vídeos.

Durante la campaña, que se ha ejecutado del 28 de diciembre de 2016 al 6 de marzo de 2017, la página ha recibido casi 30.000 visitas, los vídeos se han visualizado casi 4.000 veces consumiendo un total de 1.618 minutos.

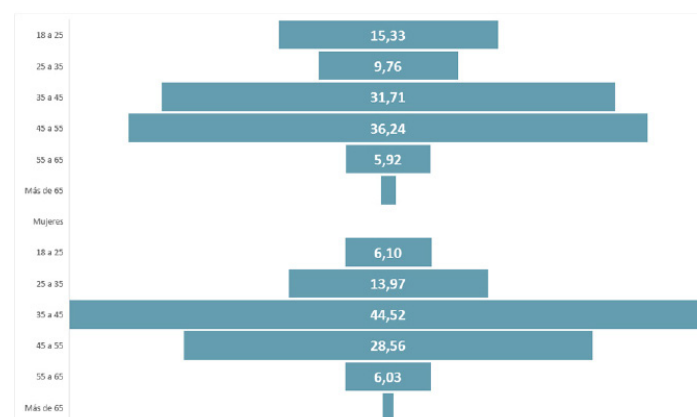
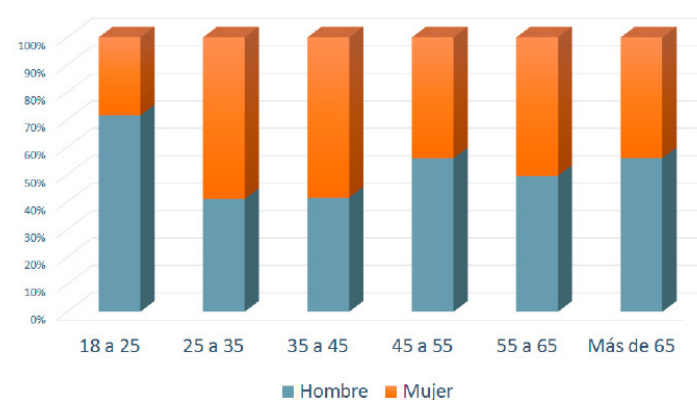
Además, 2.856 personas han participado en la encuesta donde se les preguntaba por su género, rango de edad y si se creían o no la afirmación del vídeo. Este universo da un margen de $\pm 5\%$ de error.

Las mujeres han sido las que más han participado sin duda, con un 86,57% de las respuestas, mientras que los hombres han tenido una participación minoritaria.

RESPUESTAS POR GÉNERO



VOTOS POR GÉNERO Y RANGO DE EDAD





¿#YTÚTELOCREES?

EXPERTOS EN PATOLOGÍA DUAL



DOCTOR NÉSTOR SZERMAN

Presidente fundador de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD); presidente de la Fundación Patología Dual; jefe del Servicio de Salud Mental "Retiro" del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid; y presidente de la WPA (World Psychiatry Association) Section on Dual Disorders/Pathology (2011-2017).



DOCTOR MIGUEL CASAS

Presidente de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD), jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Vall d'Hebron (Barcelona) y catedrático de Psiquiatría de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).



DOCTORA MARTA TORRENS

Jefa de la Unidad de Patología Dual del Hospital del Mar de Barcelona, y profesora Titular de Psiquiatría de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).



Fundación
PATOLOGÍA DUAL
SEPD



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



confederación
SALUD MENTAL
españa



“

¿#Y TÚ TE LO CREEES? ” ***RESULTADOS***



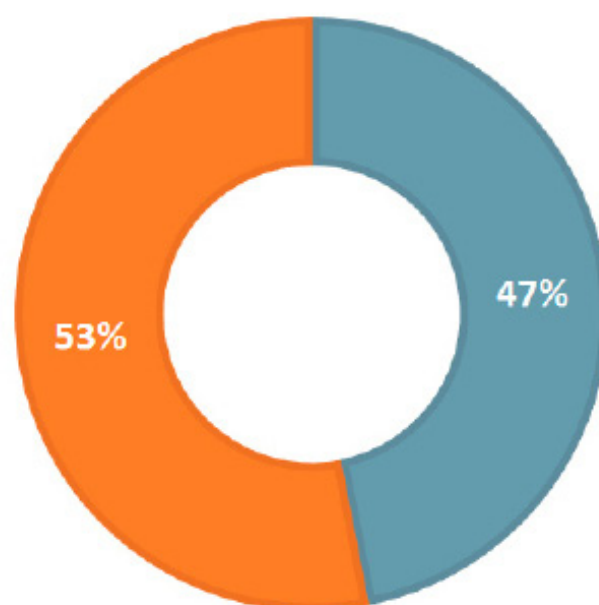
ES MÁS SANO FUMAR PORROS QUE TABACO

¿#Y TÚ TE LO CREES?

ES MÁS SANO FUMAR PORROS QUE TABACO

■ Sí, me creo la afirmación

■ No, no me creo la afirmación



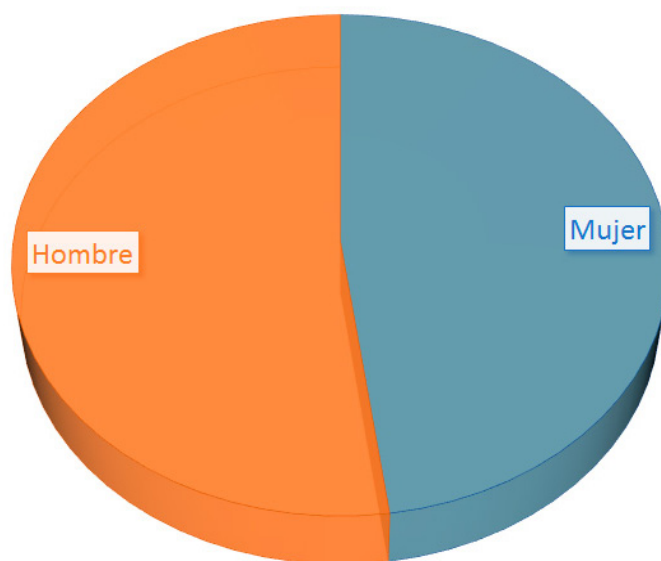


¿#YTÚTELOCREES?

ES MÁS SANO FUMAR PORROS QUE TABACO

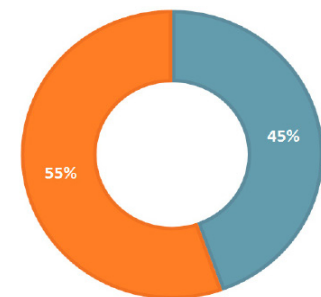


RESPUESTAS POR GÉNERO



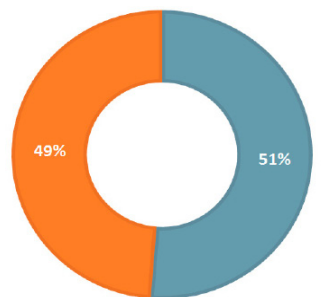
HOMBRE

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

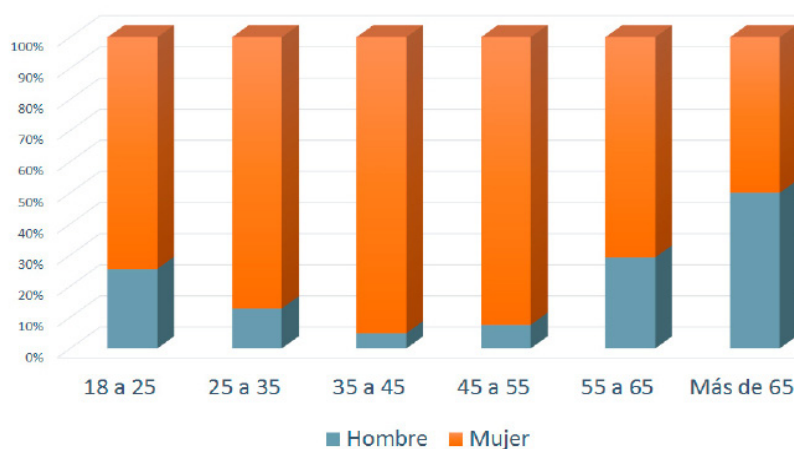


MUJER

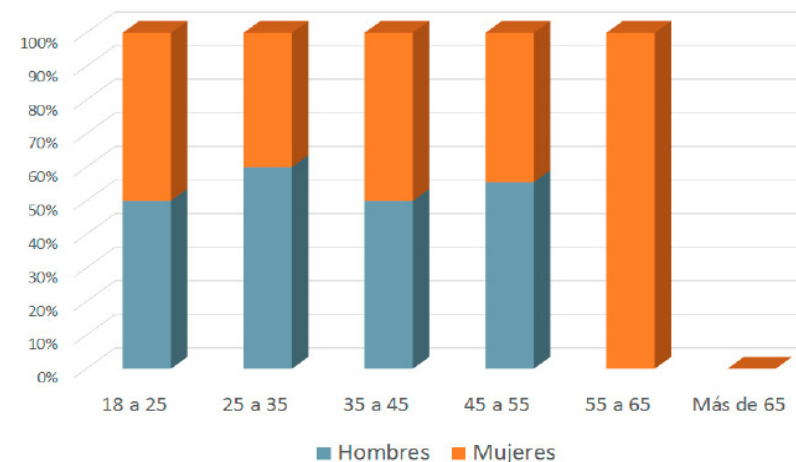
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad





DR. NÉSTOR SZERMAN

PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN PATOLOGÍA DUAL

La afirmación de que fumar porros es más sano que fumar tabaco es un tópico.

No, fumar porros no es más sano que fumar tabaco, es un tópico que no se apoya en las evidencias científicas. En el cerebro existe un sistema endocannabinoide endógeno que procesa las sustancias cannabinoides que se consumen.

En algunas personas este sistema cerebral está alterado, siendo más vulnerables a que el simple consumo acabe derivando en una adicción.

Un ejemplo de esta situación son las personas hiperactivas, que buscan el alivio a través de los efectos calmantes del cannabis. Así, el consumo puede aumentar y dar lugar a la adicción.

Otro aspecto importante es que además de la adicción, el cannabis puede desencadenar, en algunos sujetos, una psicosis o una manía. Ni fumar porros ni fumar tabaco es sano.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

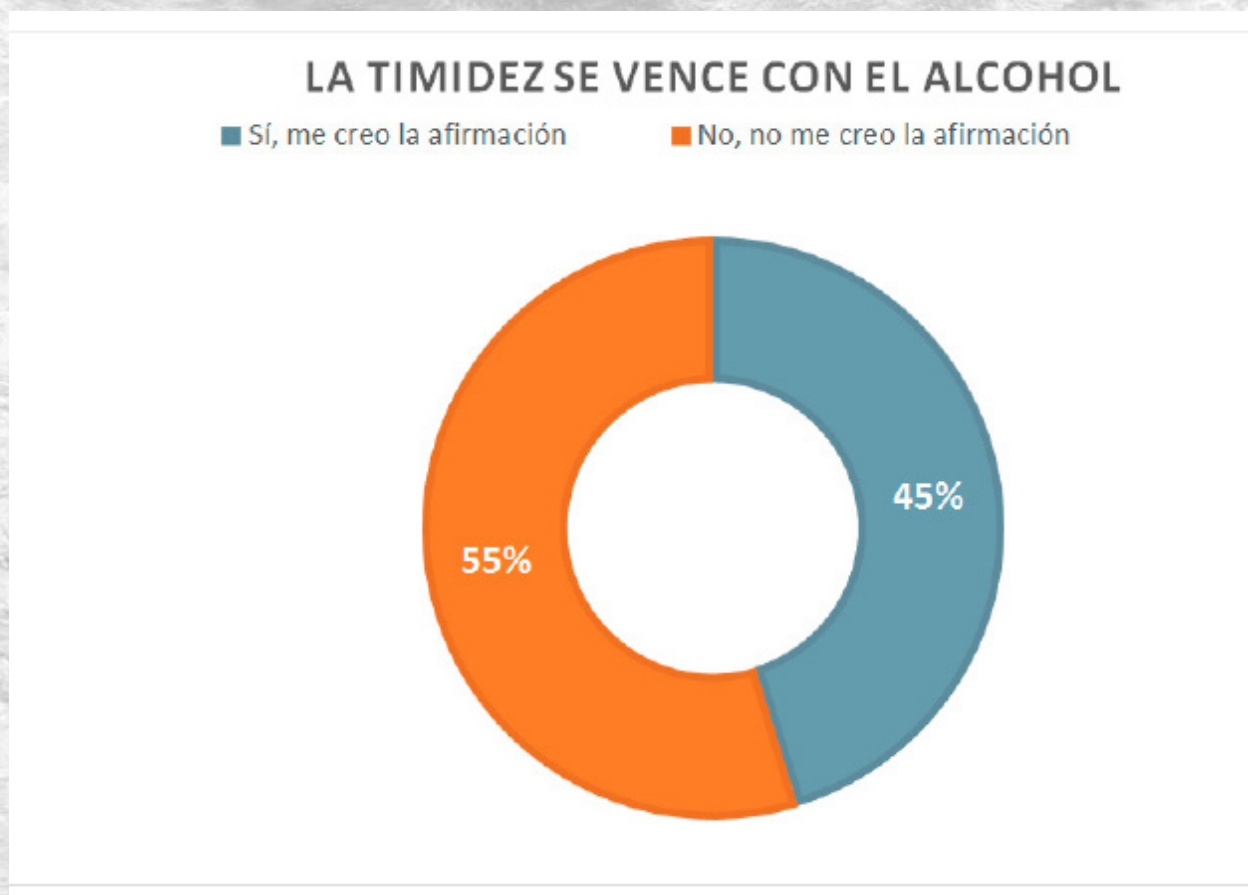
<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>



LA TIMIDEZ SE VENCE CON EL ALCOHOL

¿#Y TÚ TE LO CREES?



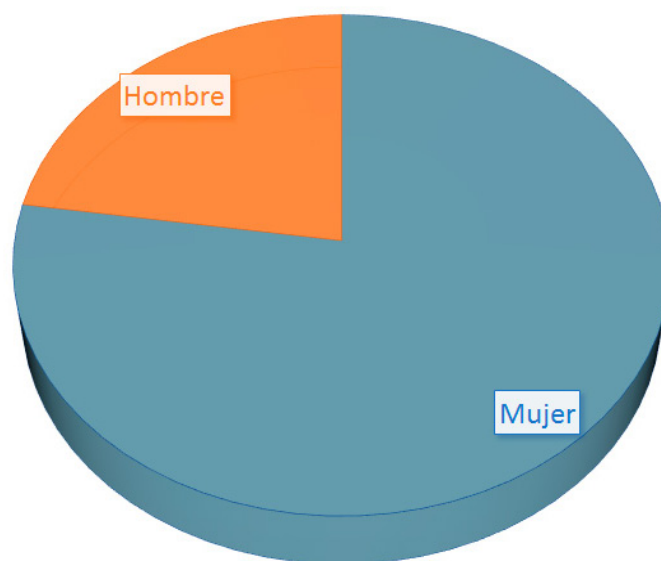


¿#YTÚTELOCREEES?

LA TIMIDEZ SE VENCE CON EL ALCOHOL

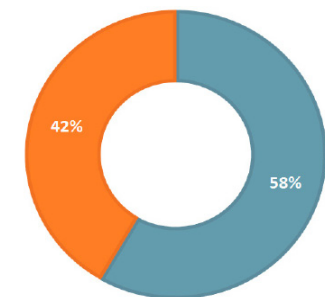


RESPUESTAS POR GÉNERO



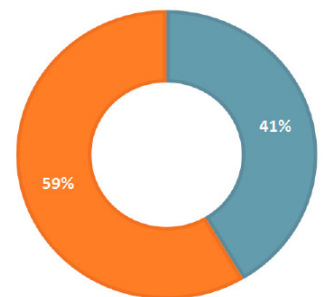
HOMBRE

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

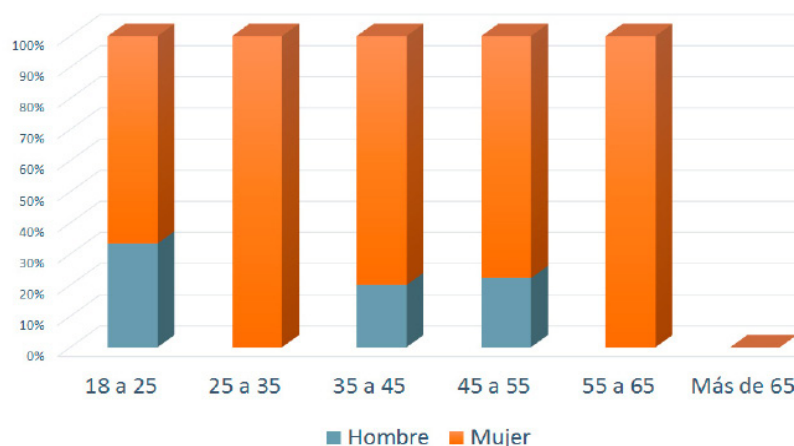


MUJER

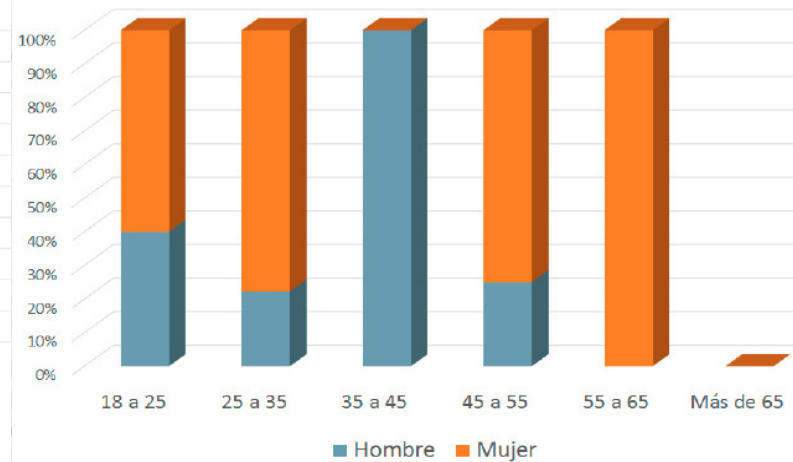
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



Es un hecho científico que el alcohol mejora la timidez y las habilidades sociales.

Sí, es un hecho científico comprobado que el alcohol produce tranquilidad, euforia y mejora las relaciones interpersonales, ya que potencia el sistema opioide endógeno del cerebro.

Este sistema cerebral no es igual en todas las personas, y un menor nivel de endorfinas conlleva menores habilidades sociales, como timidez y evitación de relaciones. En estos casos, el individuo comprueba que el consumo de alcohol le produce mejoría, lo que acentúa las posibilidades de desarrollar una adicción.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

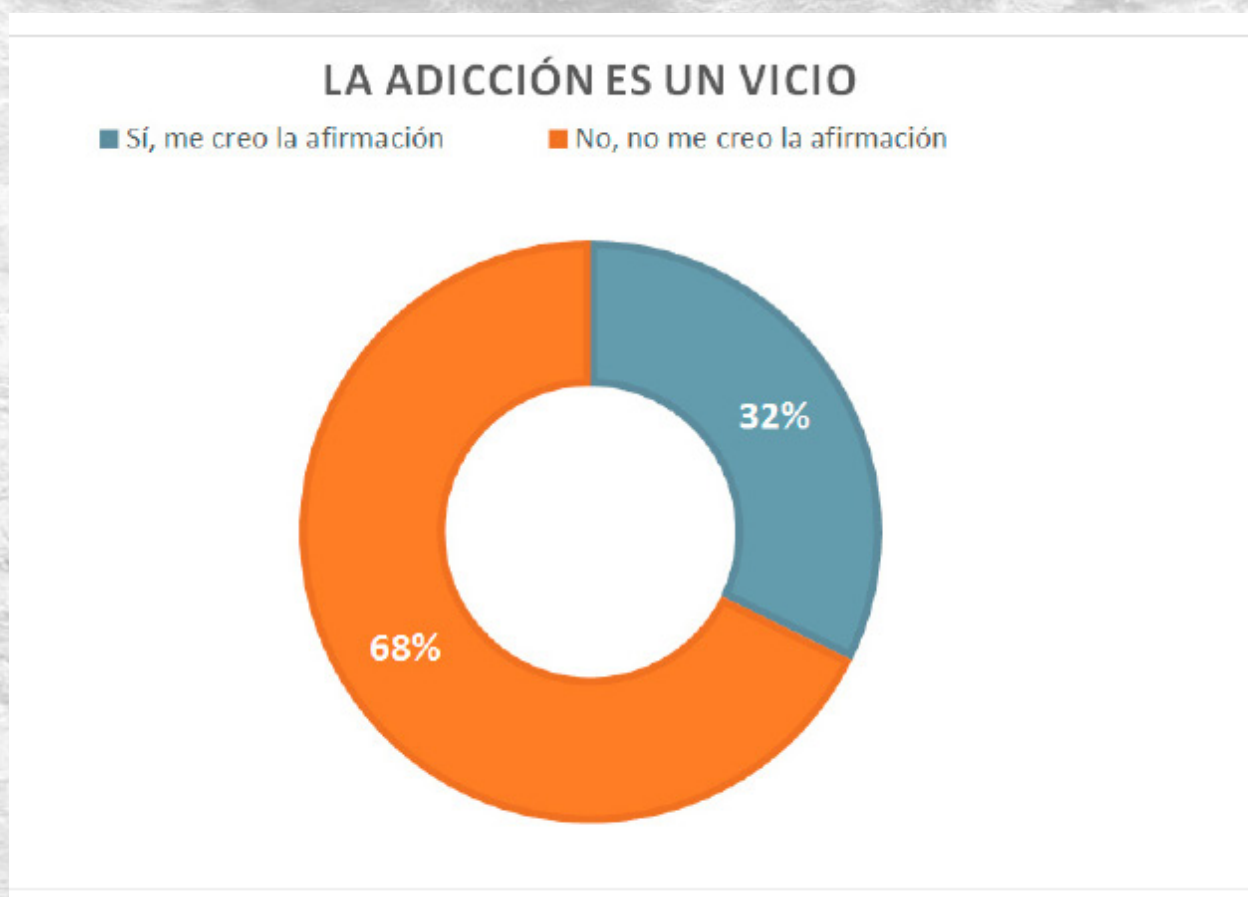
<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>



LA ADICCIÓN ES UN VICIO

¿#Y TÚ TE LO CREES?



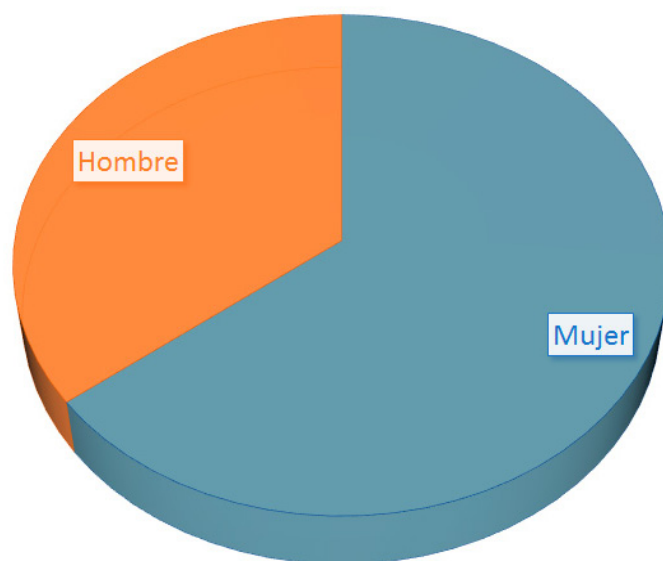


¿#YTÚTELOCREES?

LA ADICCIÓN ES UN VICIO

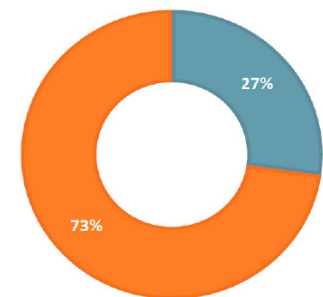


RESPUESTAS POR GÉNERO



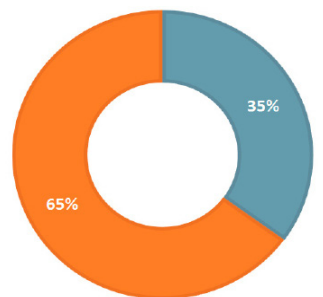
HOMBRE

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

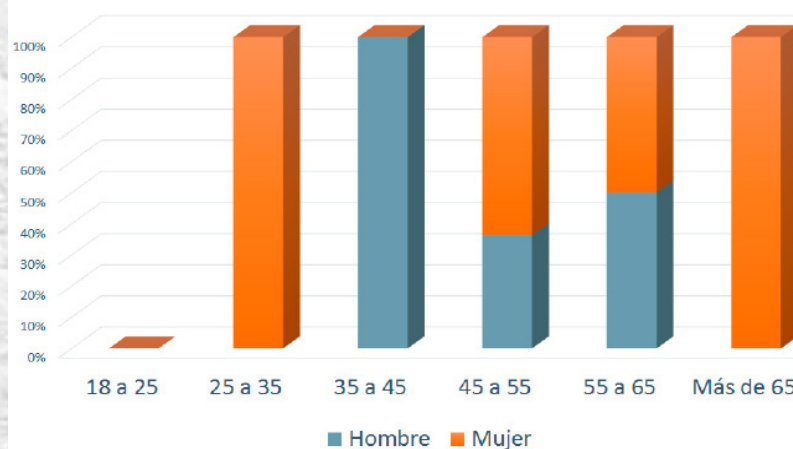


MUJER

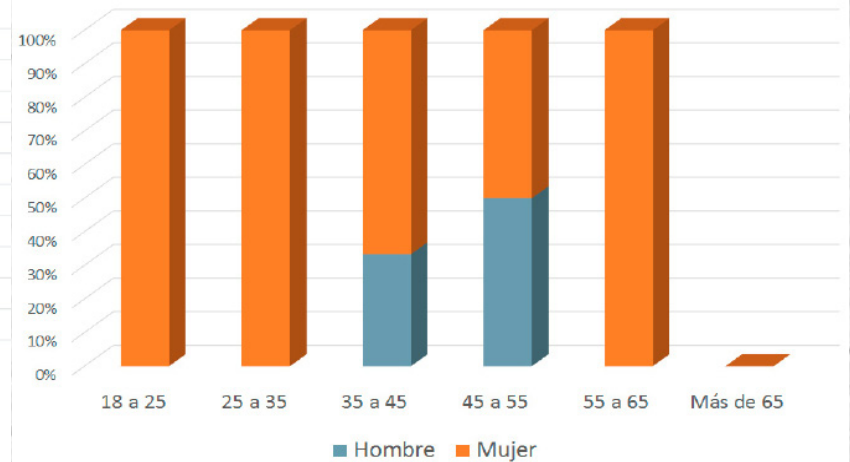
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad





Las adicciones no son un vicio.

Las adicciones no son un vicio. Una persona dependiente de las drogas tiene una enfermedad real, con base en el cerebro pero con una expresión a nivel de conducta. Su consumo no se debe ni al vicio ni al placer, ni a la falta de voluntad, sino al efecto de alivio que estas sustancias le producen en el cerebro.

La mayoría de las personas que consumen drogas y acaban sufriendo adicción es porque utilizan las drogas creyendo mejorar algunos problemas orgánicos o psicológicos.

La adicción acaba produciéndose en el 10% de estas personas que consumen sustancias legales o ilegales, ya que tienen una vulnerabilidad cerebral que se manifiesta en determinados síntomas como ansiedad, depresión, hiperactividad, etc.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

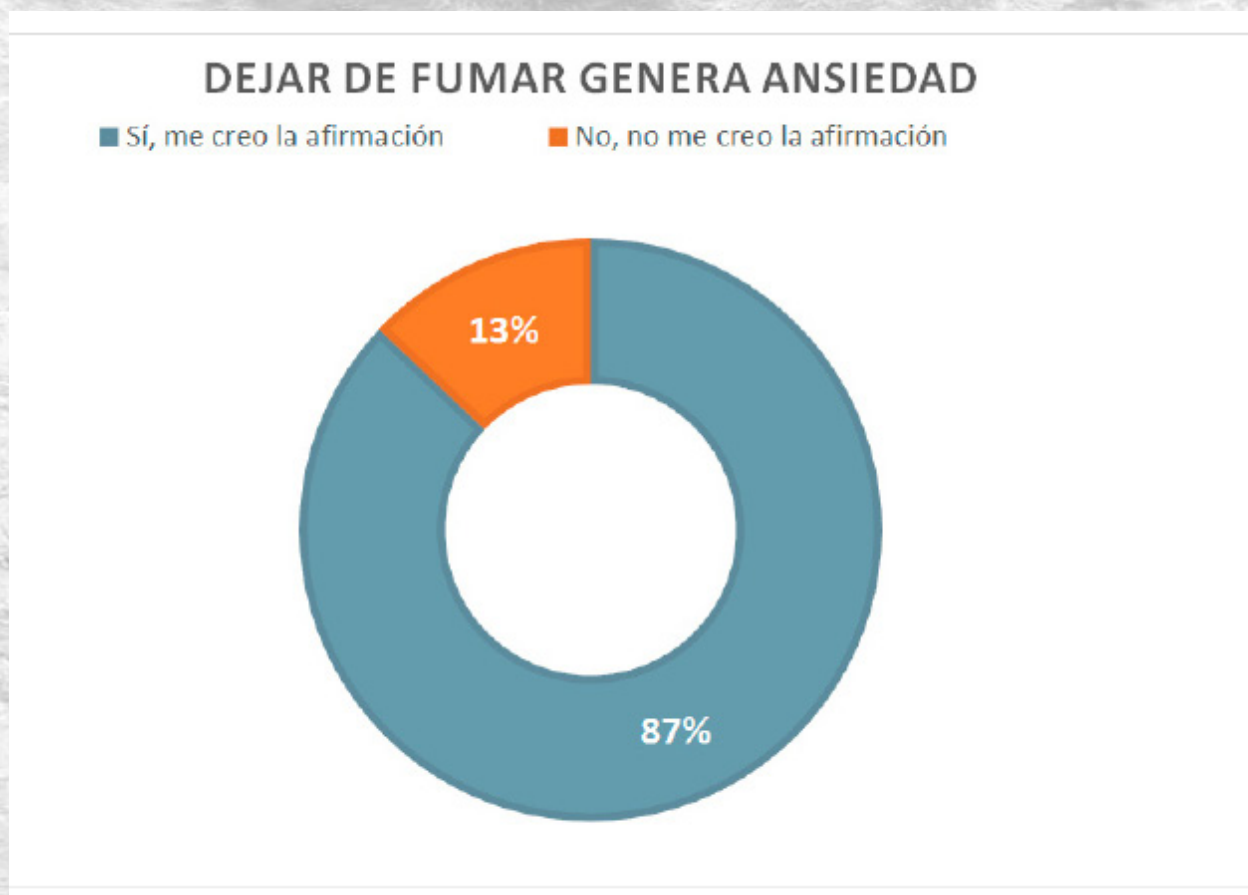
<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>



DEJAR DE FUMAR GENERA ANSIEDAD

¿#Y TÚ TE LO CREES?



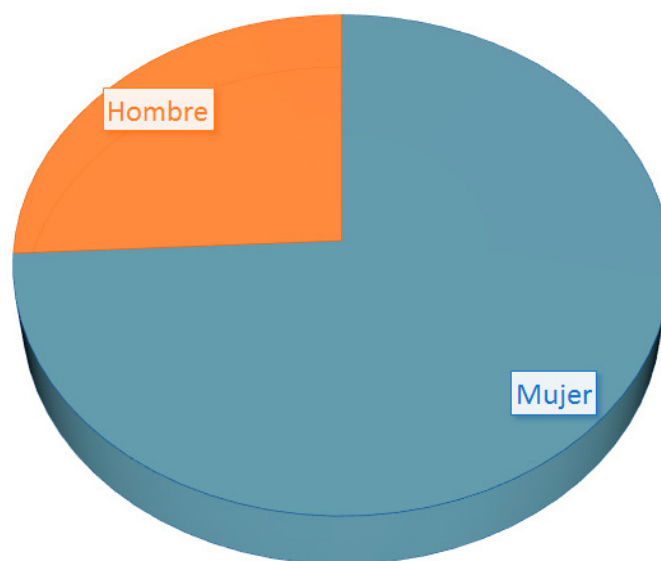


¿#YTÚTELOCREES?

DEJAR DE FUMAR GENERA ANSIEDAD

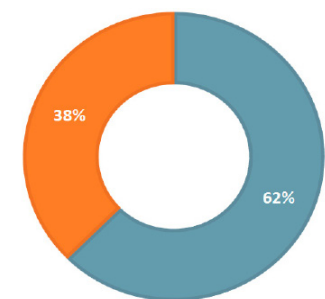


RESPUESTAS POR GÉNERO



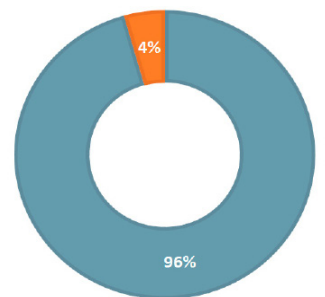
HOMBRE

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

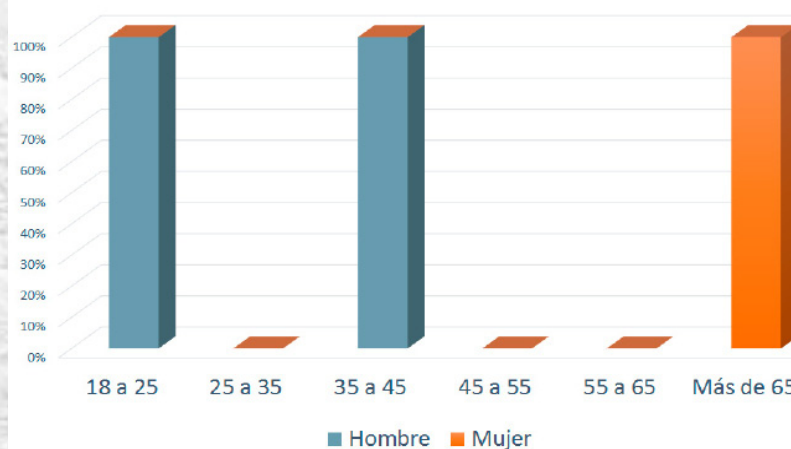


MUJER

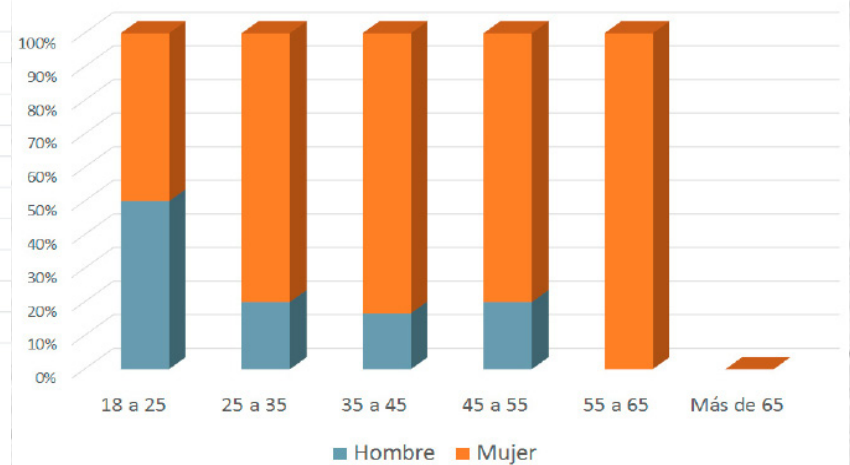
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad





DR. NÉSTOR SZERMAN

PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN PATOLOGÍA DUAL

Cuando las personas dejan de fumar se produce la ansiedad.

El tabaco vehiculiza la nicotina, que actúa en el cerebro sobre los receptores de nicotina, produciendo distintos efectos según sea el estado de este sistema cerebral.

En algunas personas, no en todas, mejora la cognición, la hostilidad, la rabia, el psicotismo, etc. En estos casos, existe una vulnerabilidad que las lleva al consumo continuo de tabaco, derivando en una adicción.

Para estas personas, dejar de fumar solo con “fuerza de voluntad” no es posible, necesitarán un tratamiento apropiado que les permita superar los síntomas que la persona ya sufría antes de tener la adicción, así como la misma adicción al tabaco.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

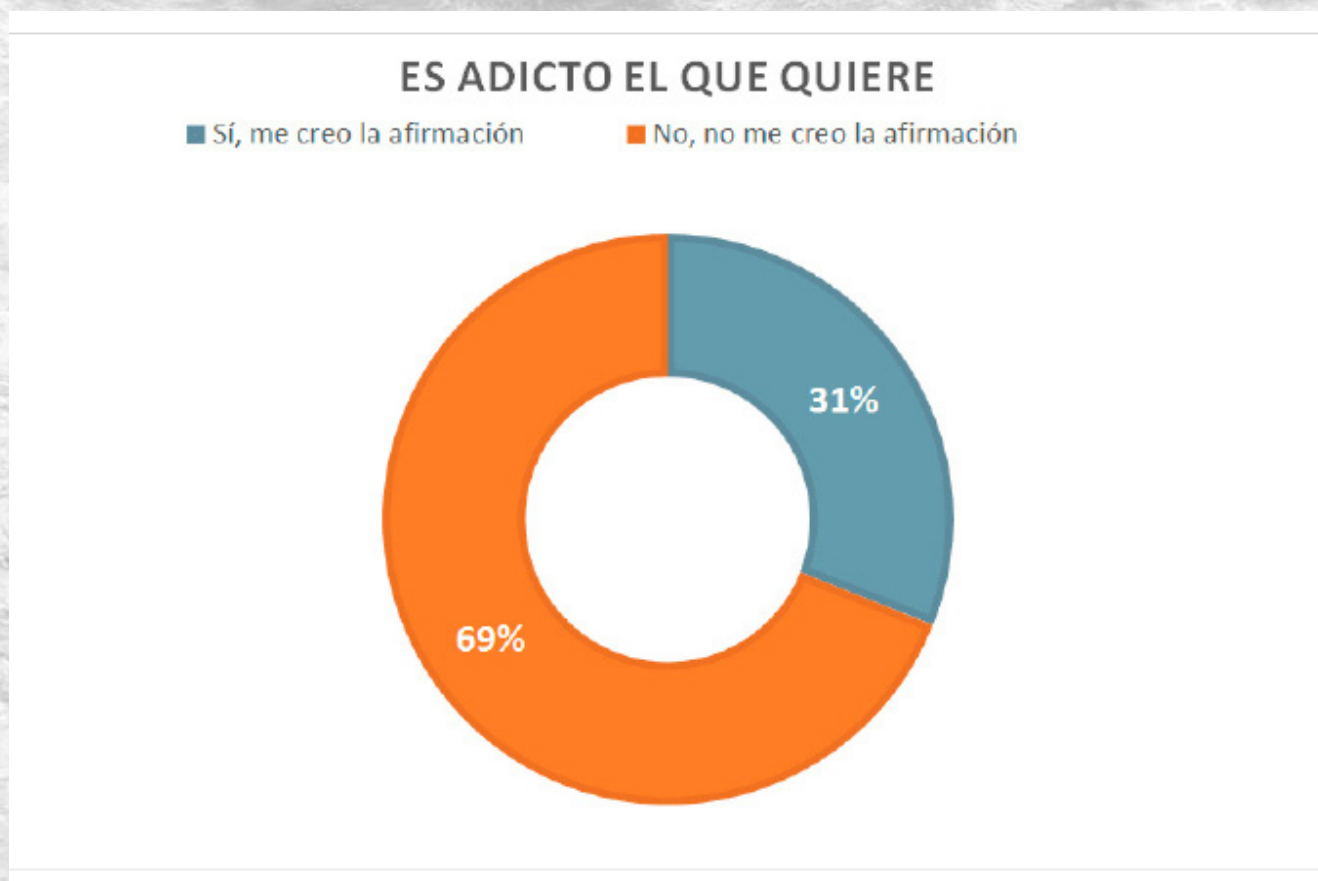
<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>



ES ADICTO EL QUE QUIERE

¿#Y TÚ TE LO CREES?



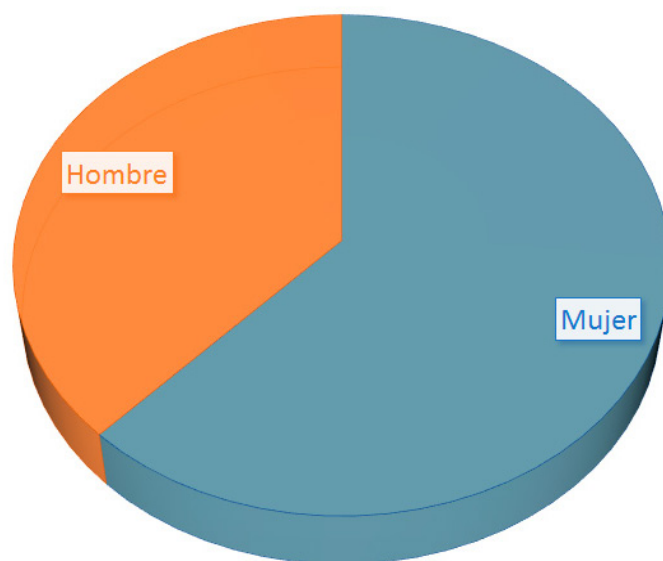


¿#YTÚTELOCREES?

ES ADICTO EL QUE QUIERE

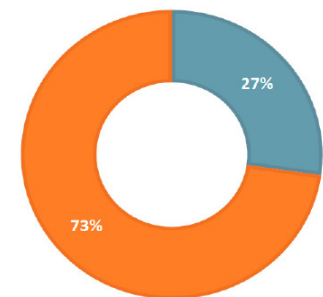


RESPUESTAS POR GÉNERO



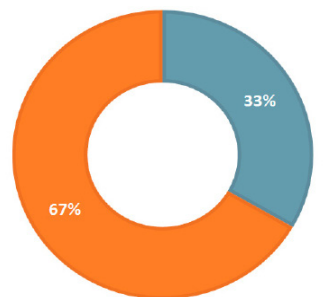
HOMBRE

■ Si, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

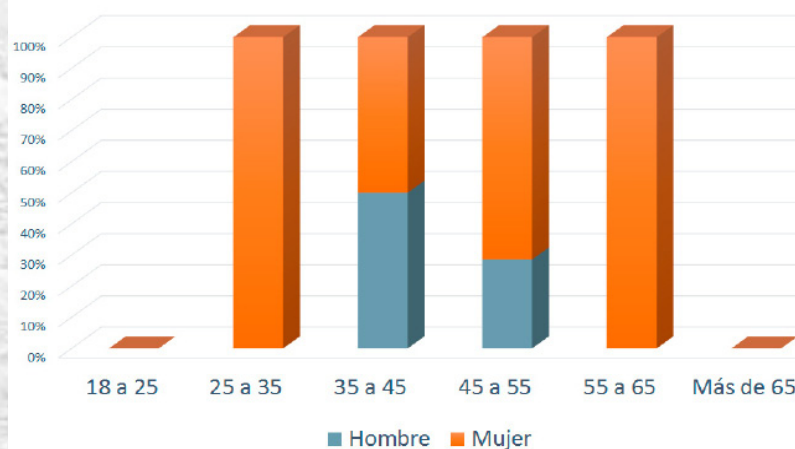


MUJER

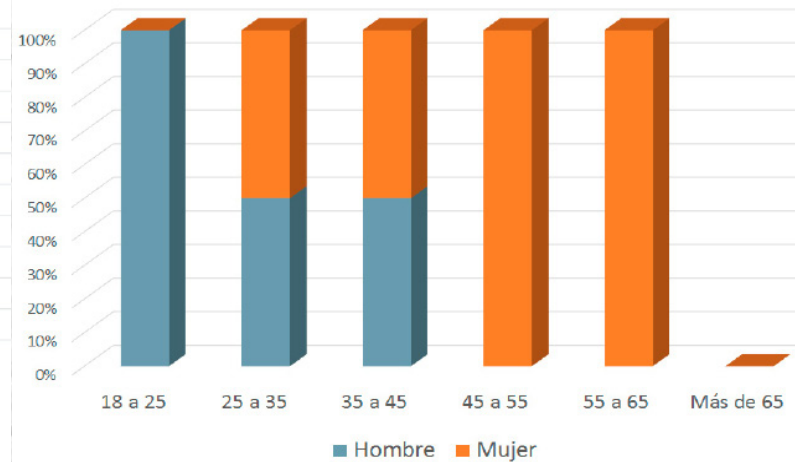
■ Si, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



DRA. TORRENS
PSIQUIATRA Y ESPECIALISTA EN PATOLOGÍA DUAL

No, nadie quiere ser adicto.

Las personas vulnerables a desarrollar una adicción suelen presentar dificultades intra y/o interpersonales, y una conformación cerebral susceptible a ello.

Dentro de este grupo de riesgo, hay que destacar a los adolescentes, cuyo desarrollo cerebral y emocional no es aún maduro, por lo que los efectos de las sustancias que consuman tendrán serias implicaciones en su desarrollo futuro.

El adicto no elige serlo, no tiene libertad de elección.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>

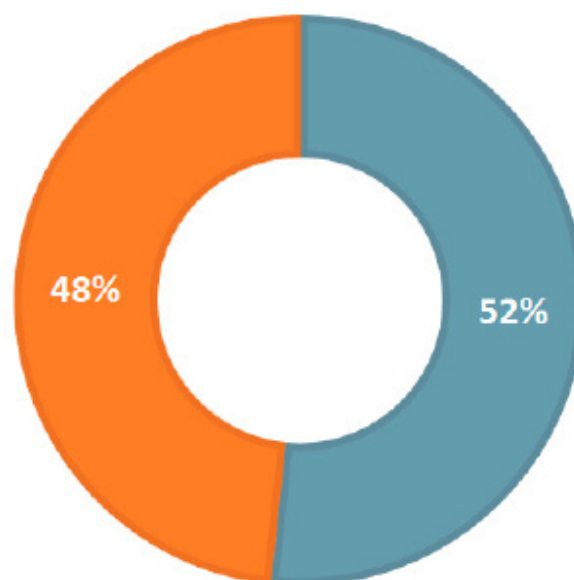


EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH) NO EXISTE

EL DÉFICIT DE ATENCIÓN O TDAH NO EXISTE

■ Sí, me creo la afirmación

■ No, no me creo la afirmación

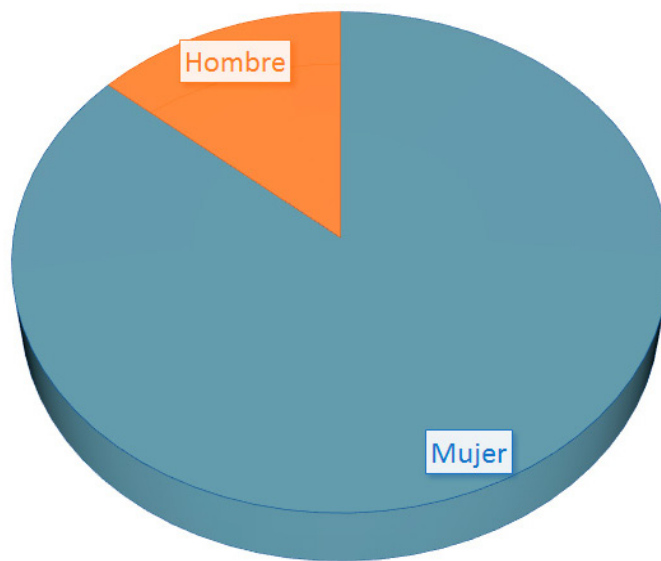




¿#YTÚTELOCREES?

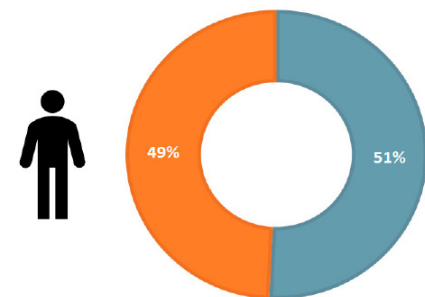
EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH) NO EXISTE

RESPUESTAS POR GÉNERO



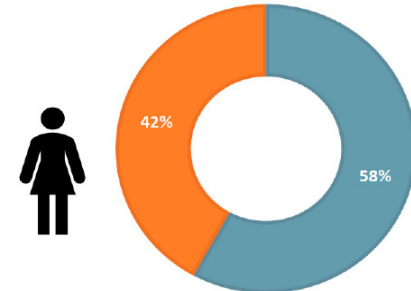
HOMBRE

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

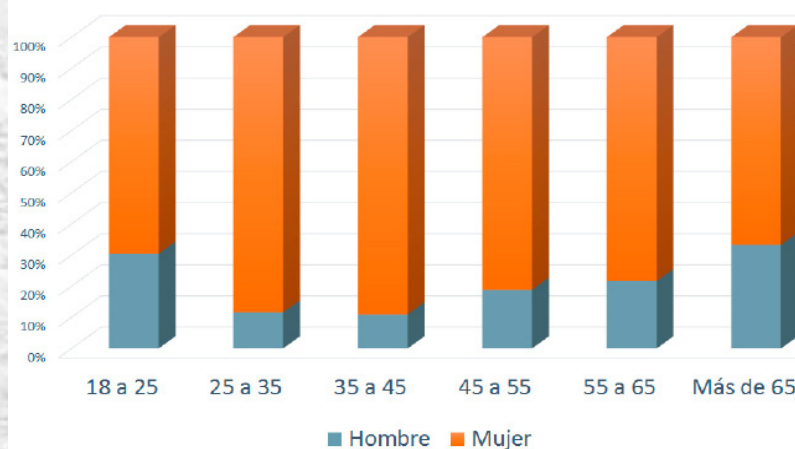


MUJER

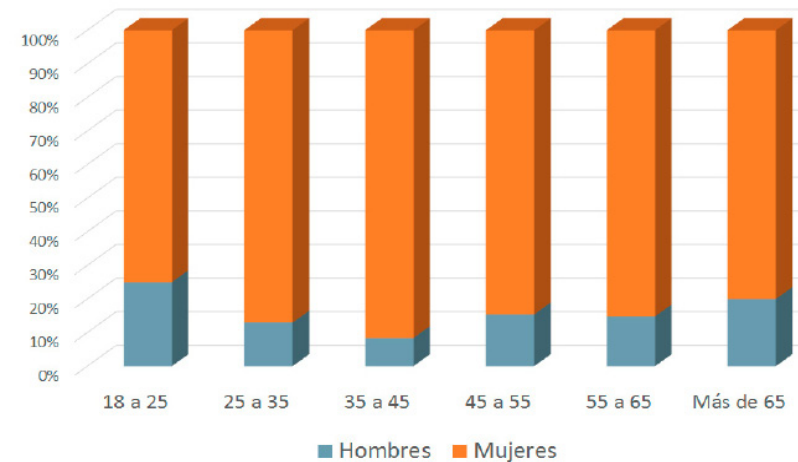
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad





El TDAH realmente existe

El TDAH sí que existe. Se trata de una afección clínica que afecta a una parte de la población independientemente de la edad, desde niños (edad en la que comienza a manifestarse), hasta adultos. Se define como una alteración neurobiológica del cerebro que cuando no es detectada, puede llevar al desarrollo del juego patológico.

En el caso de los menores conlleva, en muchas ocasiones, dificultades como falta de autoestima, fracaso escolar, conductas impulsivas y de alto riesgo, accidentes por distracción, etc. Asimismo, el TDAH no tratado incrementa la posibilidad de desarrollar adicciones a sustancias como tabaco, cannabis y cocaína.

Esta disfunción ha sido evidenciada y tratada por la comunidad científica desde hace más de 50 años. España es uno de los países a nivel Europeo

que menos diagnostica y menos trata el TDAH.

Si se aborda correctamente, existen pruebas científicas que avalan que estos riesgos disminuyen de forma muy clara.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>



EL QUE TIENE UNA ADICCIÓN ES PELIGROSO

¿#Y TÚ TE LO CREES?

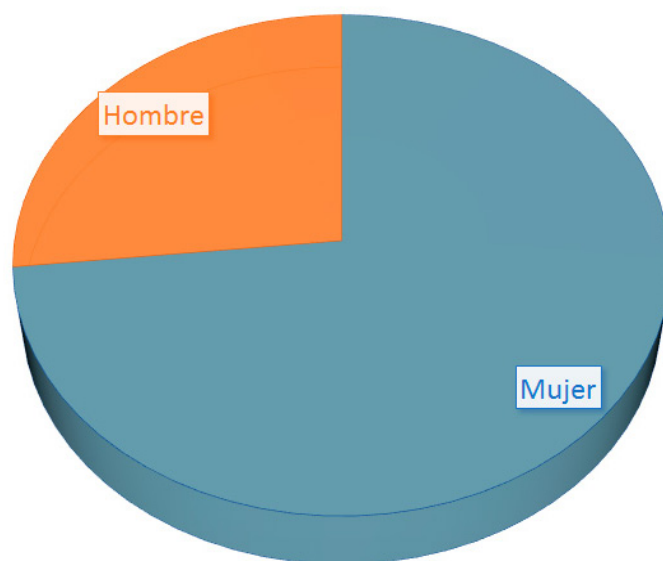




¿#YTÚTELOCREES?

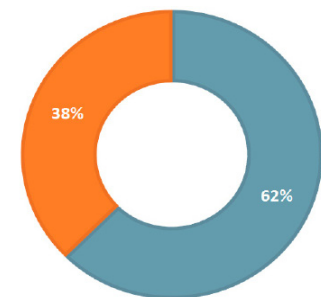
EL QUE TIENE UNA ADICCIÓN ES PELIGROSO

RESPUESTAS POR GÉNERO



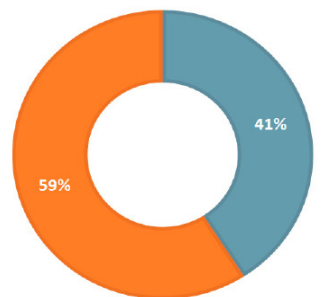
HOMBRE

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

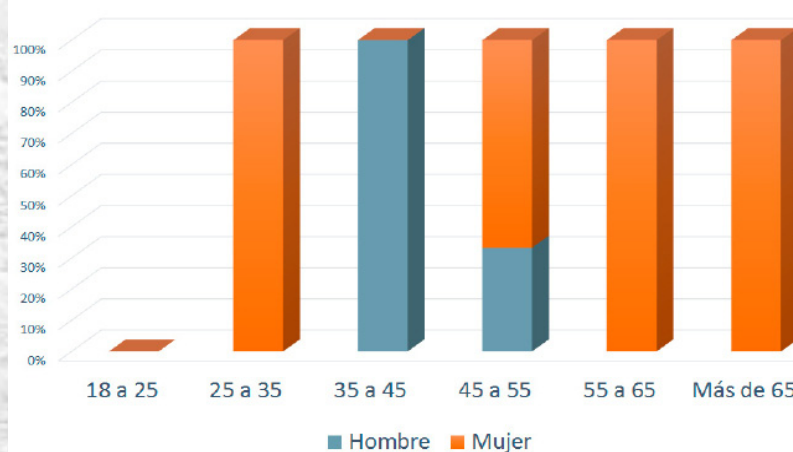


MUJER

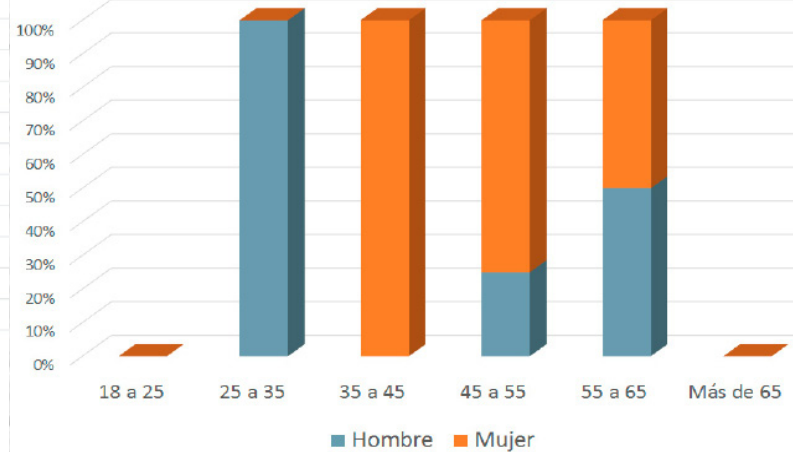
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad





El que tiene una adicción no necesariamente es peligroso

El que tienen una adicción no es necesariamente peligroso. Los rasgos de personalidad antisocial, psicopáticos o algunos síntomas agudos de enfermedades mentales son los condicionantes que pueden poner en marcha, conductas agresivas.

Es cierto que algunas veces, bajo los efectos de las sustancias, se distorsiona la realidad lo que puede desencadenar conductas peligrosas. Aun así, los expertos afirman que la adicción a una sustancia no determina la peligrosidad social de una persona. El peligro de las adicciones está en las personas que las sufren y no para los demás.

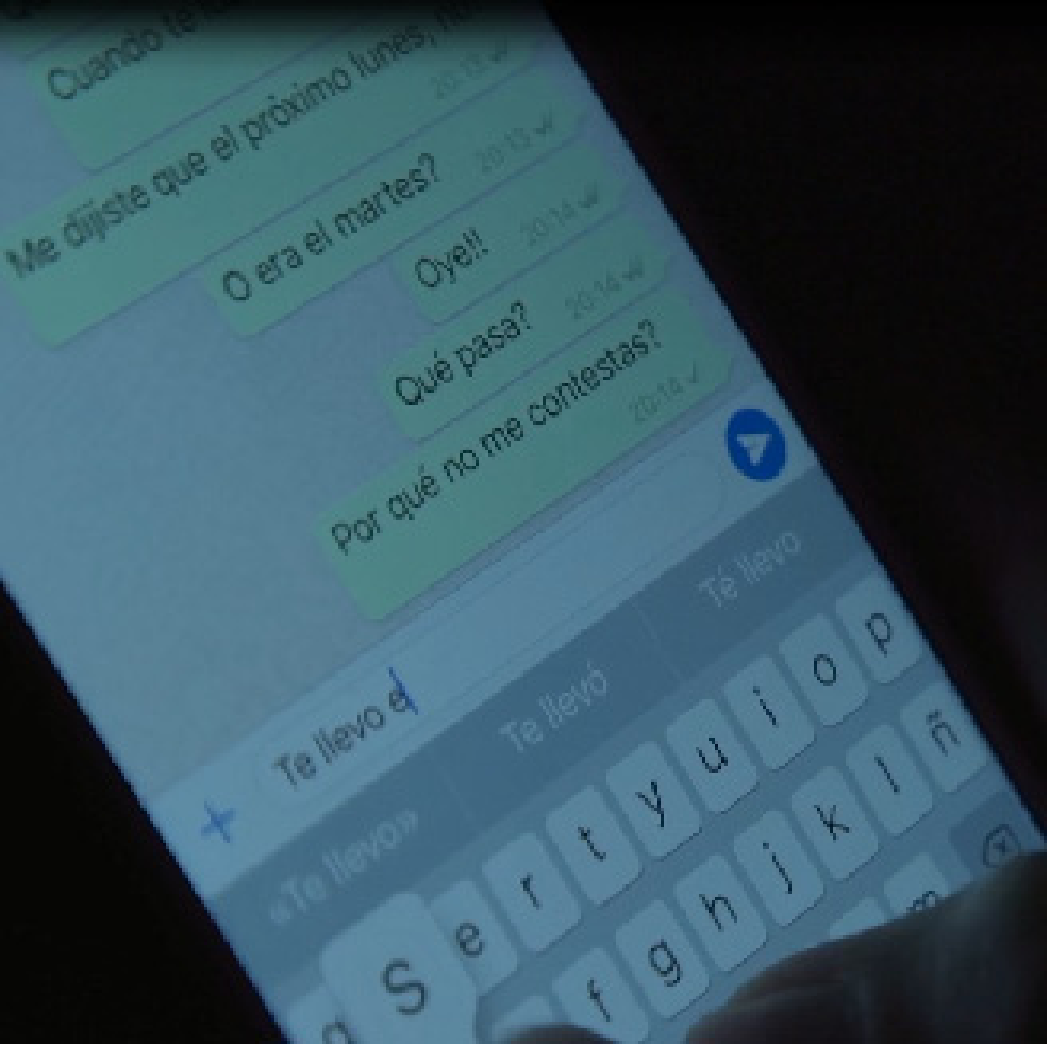


Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>

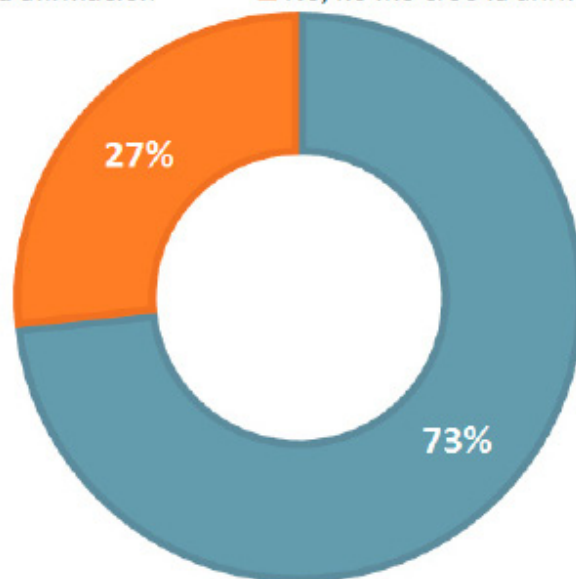


SI ESTÁS MUCHO CON EL MÓVIL ERES UN ADICTO

¿#Y TÚ TE LO CREES?

SI ESTÁS MUCHO CON EL MÓVIL ERES UN ADICTO

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

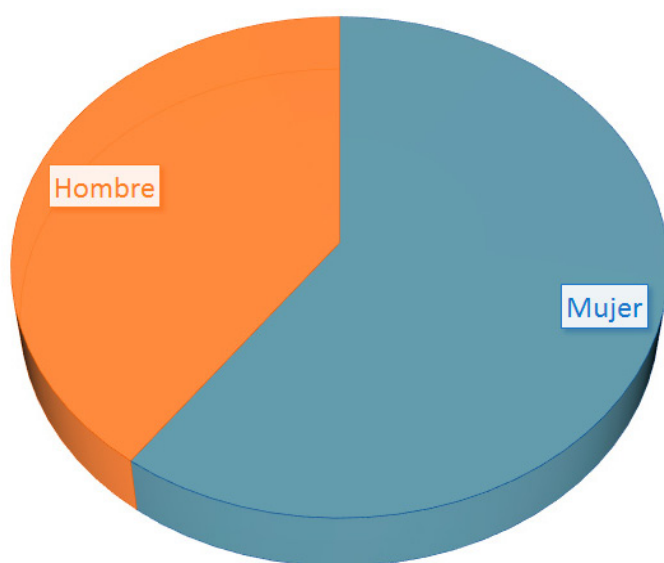




¿#YTÚTELOCREES?

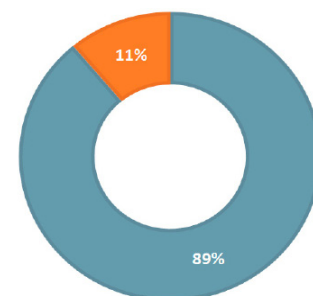
SI ESTÁS MUCHO CON EL MÓVIL ERES UN ADICTO

RESPUESTAS POR GÉNERO



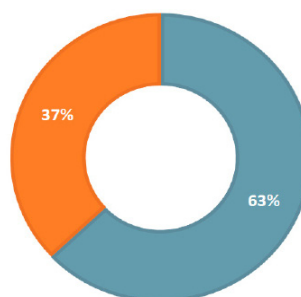
HOMBRE

■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación

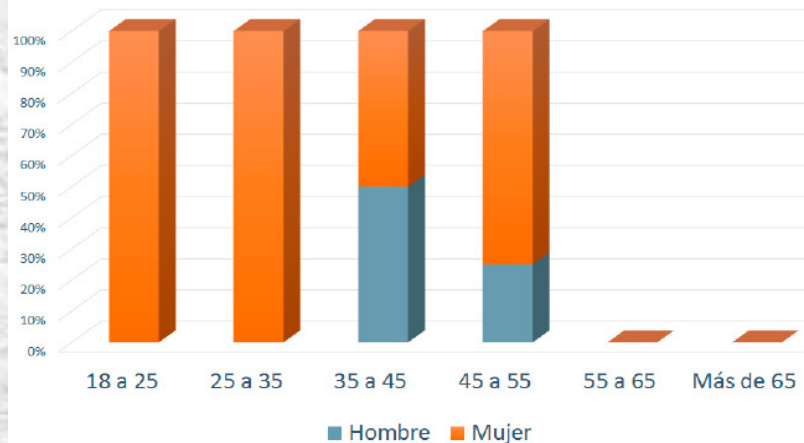


MUJER

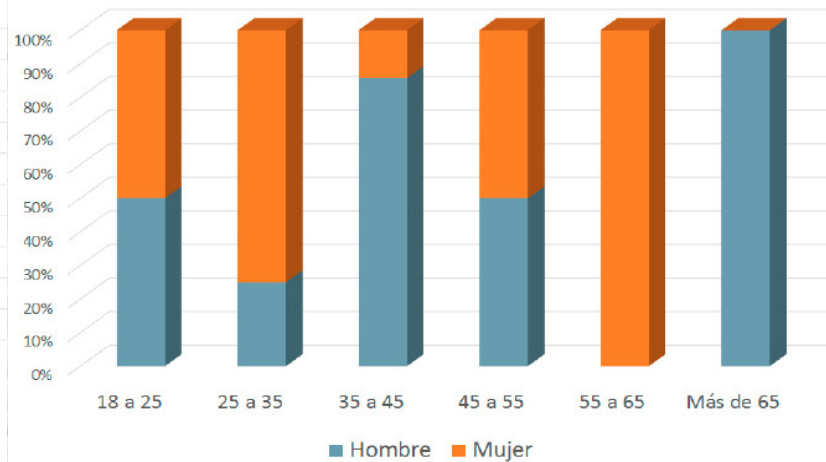
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación



VOTOS POR GÉNERO Y RANGO DE EDAD



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



El móvil u otras tecnologías no producen en sí mismas una adicción.

No está demostrado que el móvil produzca una adicción. Cada día es más frecuente personas que solicitan ayuda por sospechar que sufren una adicción al móvil ya que este aparato condiciona su día a día, haciéndoles perder horas de sueño y convirtiéndose en la única manera de comunicación interpersonal.

Es cierto que personas que presenten ciertos rasgos patológicos de personalidad que dificultan su funcionamiento emocional y sus relaciones sociales, sí pueden desarrollar una conducta que se parezca a una adicción, dependencia y pérdida de libertad debida al uso de este dispositivo.

Los expertos aseguran que tratando el problema de base y los rasgos patológicos, así como con un cambio en los hábitos de estos pacientes, se consigue vivir sin esta dependencia al teléfono móvil.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

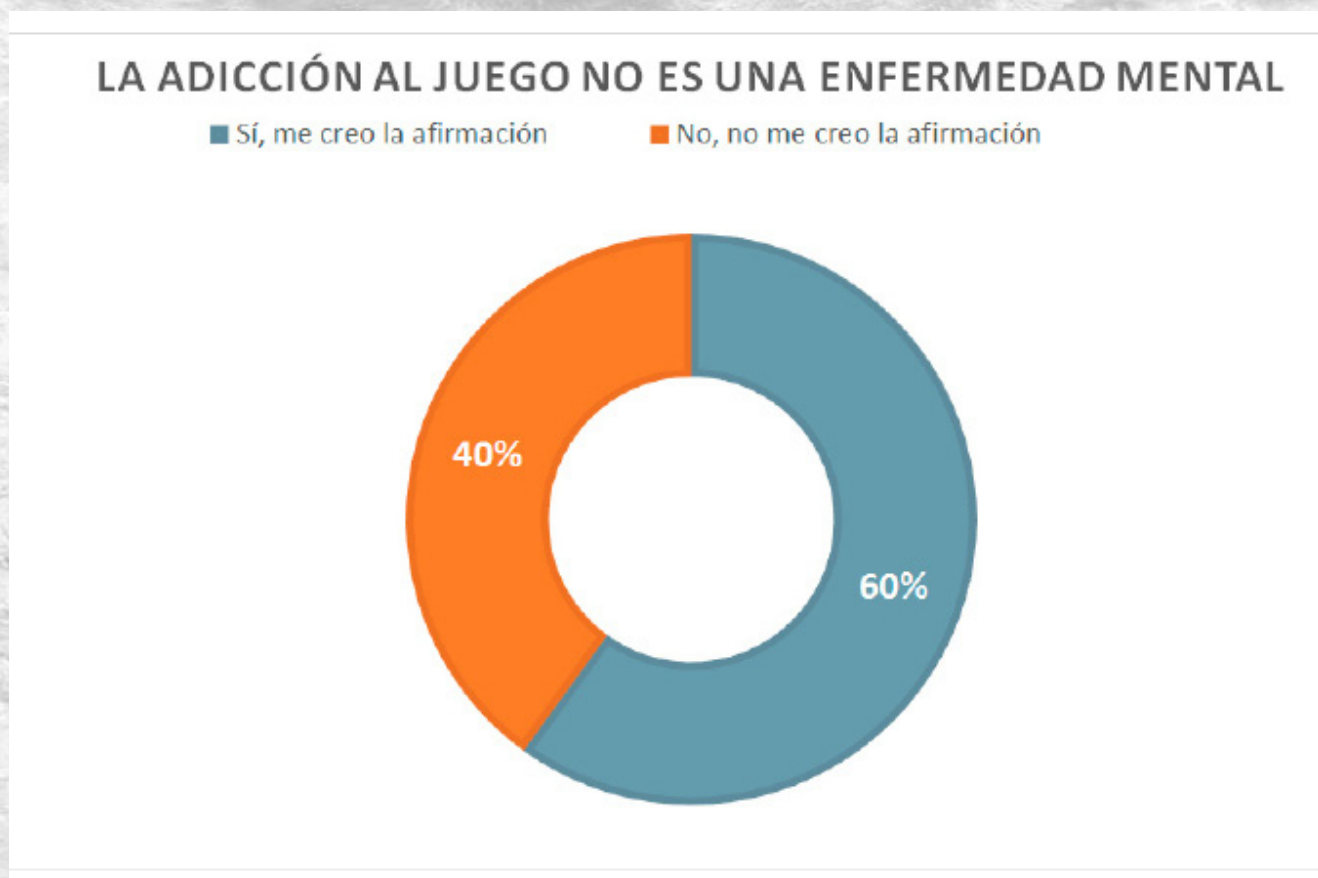
<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>



LA ADICCIÓN AL JUEGO NO ES UNA ENFERMEDAD MENTAL

¿#Y TÚ TE LO CREES?

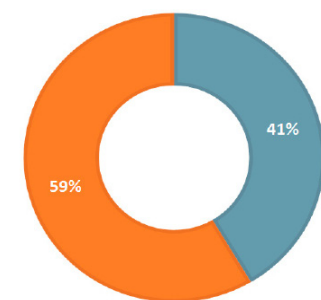
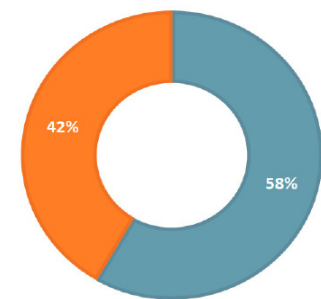
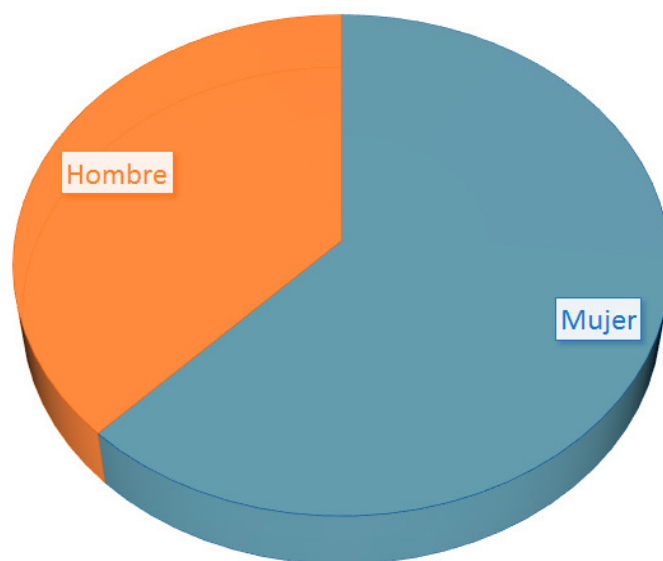




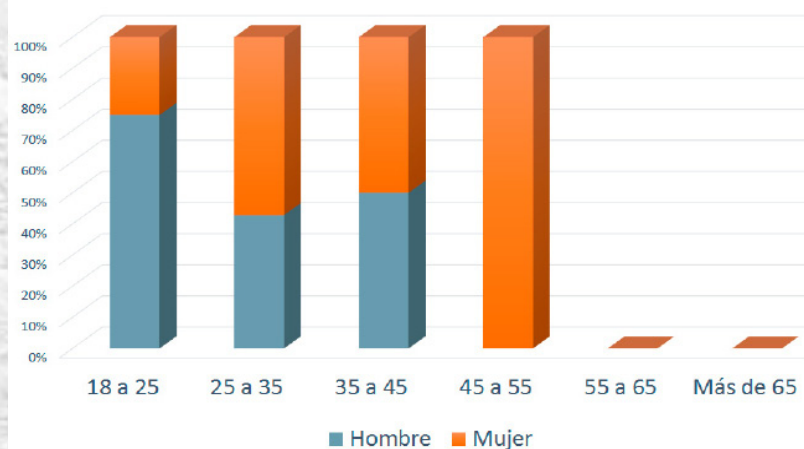
¿#YTÚTELOCREES?

LA ADICCIÓN AL JUEGO NO ES UNA ENFERMEDAD MENTAL

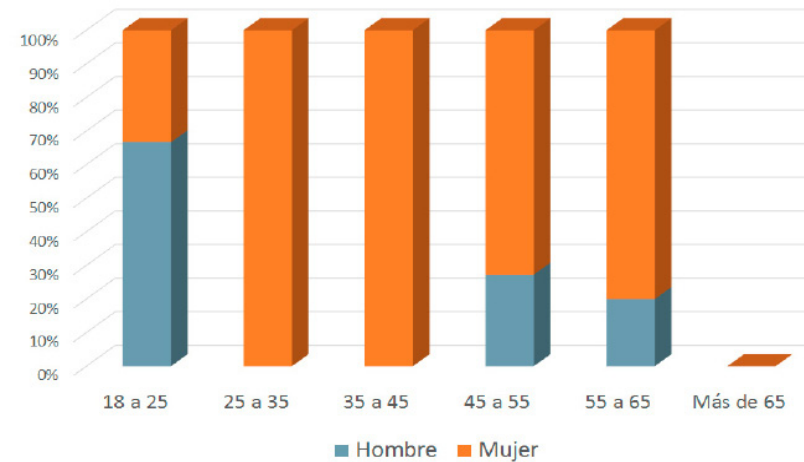
RESPUESTAS POR GÉNERO



"NO, NO ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad



"SÍ, SÍ ME CREO LA AFIRMACIÓN", por rango de edad





que la adicción al juego es una enfermedad mental.

La adicción al juego es una enfermedad mental. Así lo ha reconocido la Comunidad científica, definiéndola como una adicción. Tanto las adicciones actuales como las apuestas online, o el “juego tradicional” como las tragaperras, son una enfermedad que conlleva problemas, tanto para el paciente, como para su entorno.

Esta alteración cerebral puede ser incluso adquirida en personas que antes no eran jugadores. Y dependiendo de su gravedad, las consecuencias para los enfermos son devastadoras y muy complicadas de abordar sin ayuda profesional.

Los expertos aseguran que tratando el problema de base y los rasgos patológicos, así como con un cambio en los hábitos de estos pacientes, se consigue vivir sin esta dependencia al teléfono móvil.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

<http://www.fermad.org/>

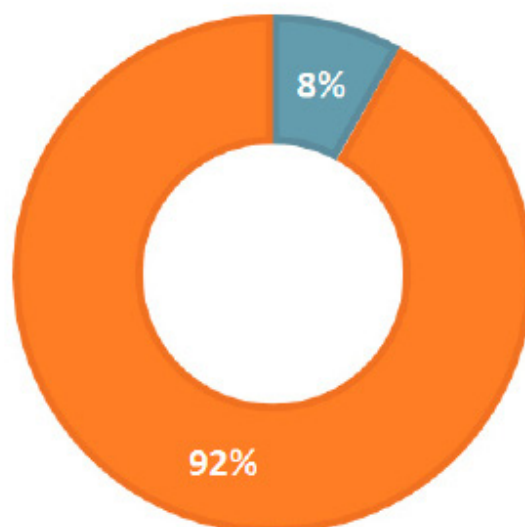
<https://consaludmental.org/>



LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL SON TODAS ADICTAS AL TABACO

LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL SON TODAS ADICTAS AL TABACO

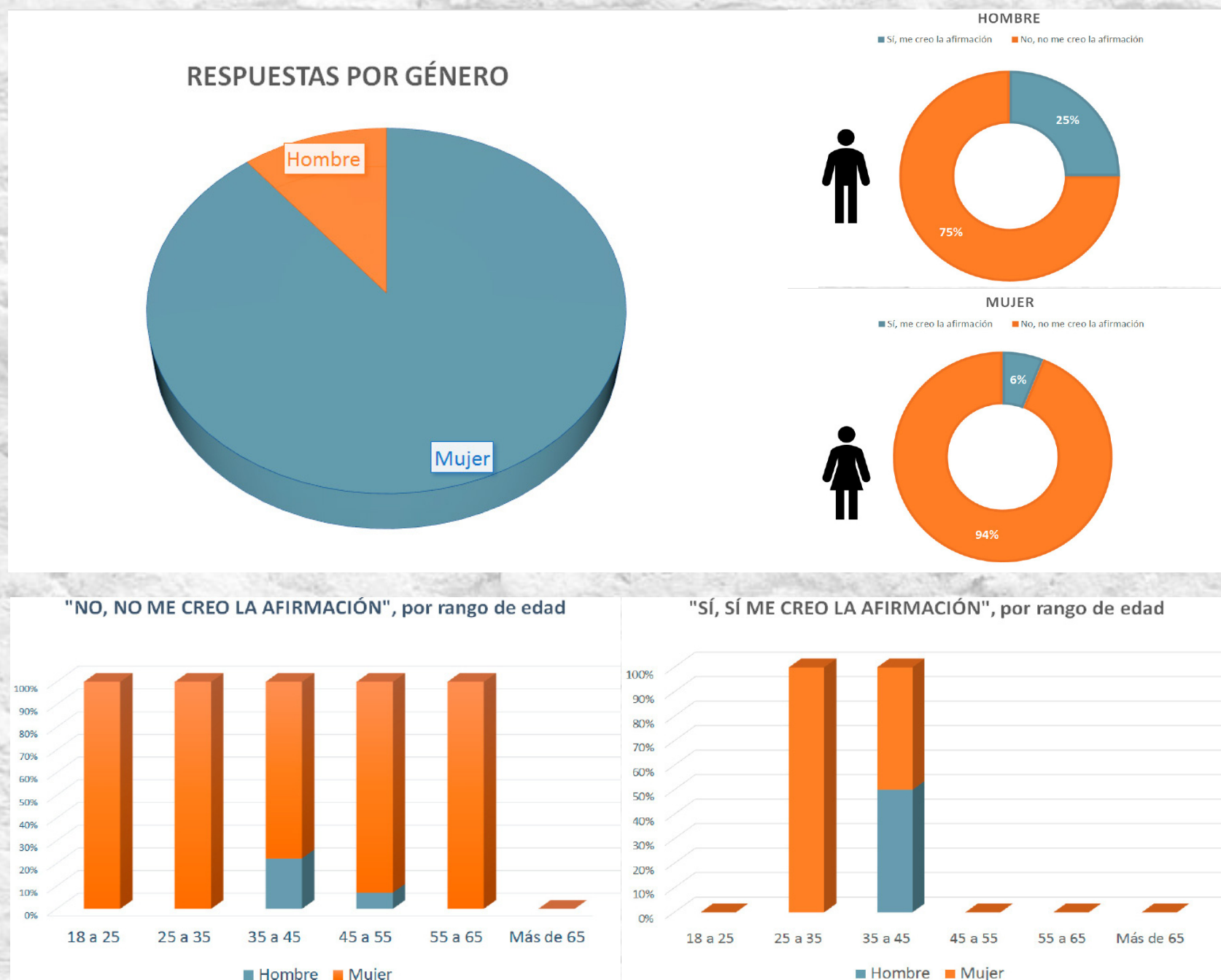
■ Sí, me creo la afirmación ■ No, no me creo la afirmación





¿#YTÚTELOCREES?

LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL SON TODAS ADICTAS AL TABACO





Las personas con enfermedades mentales son más propensas a fumar tabaco.

Las personas que sufren enfermedades mentales y/o alteraciones cerebrales (como ansiedad, depresión, rabia, hostilidad) son más propensas a fumar tabaco, hacerlo con más frecuencia e inhalar más profundamente. El sistema nervioso central tiene un sistema nicotínico endógeno que en estas personas está alterado y, por eso, se incrementan las posibilidades de fumar.

Para estas personas es muy difícil pensar que puedan desarrollar sus actividades diarias y disfrutar sin el tabaco. En estos casos, la fuerza de voluntad para dejar de fumar no es suficiente, necesitan ayuda profesional tanto para su enfermedad mental como para su adicción al tabaco.



Para más información:

<http://www.fundacionpatologiadual.org/>

<http://www.fermad.org/>

<https://consaludmental.org/>



ORGANIZADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:



FINANCIADO POR:

