

TOOLKIT

ES

# EmpowerHer

Reconocer  
y abordar  
las adicciones  
femeninas



RED DE SERVICIOS  
DE APOYO  
PARA LAS MUJERES  
EN FLORENCIA



En el campo del estudio y tratamiento de las adicciones, a menudo nos enfocamos en las experiencias y necesidades de los hombres, descuidando las **experiencias únicas de las mujeres**. Es importante reconocer primero que las mujeres son tan susceptibles a las adicciones como los hombres, aunque a menudo de maneras diferentes.

Las adicciones femeninas se distinguen por la **complejidad de las experiencias**, generalmente caracterizadas por traumas y presiones sociales que pueden amplificar su vulnerabilidad. Desafortunadamente, estas experiencias han sido ignoradas durante mucho tiempo por los servicios de recuperación, que tienden a estar diseñados para satisfacer las necesidades de los hombres.

Esta breve guía tiene como objetivo arrojar luz sobre **la realidad de las adicciones femeninas**, proporcionando **información clara y accesible** a aquellxs que se enfrentan directa o indirectamente con este tema.

La guía forma parte del proyecto **We-Hope**, financiado por la Región de Toscana y realizado por **ACISJF Firenze OdV**, **Associazione Nosotras**, **Associazione Progetto Arcobaleno APS**, **Gli Anelli Mancanti**, **ItaliaHello** e **Le Curandaie APS**. We-Hope es una red de servicios dedicada a ofrecer apoyo y oportunidades de **autonomía socioeconómica e inclusión laboral a mujeres** italianas y extranjeras que viven en situación de marginación en el área metropolitana de Florencia.

## ¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

Una adicción es una **condición psicológica y/o física** que surge de la interacción incontrolada entre un organismo y una sustancia específica, llevando al desarrollo de **comportamientos que no podemos gestionar**. El comportamiento principal es la necesidad compulsiva de consumir una sustancia o realizar acciones para experimentar sensaciones positivas.

Por ejemplo, cuando comemos chocolate o recibimos un abrazo, nuestro cerebro produce una sustancia química llamada *dopamina* que nos hace sentir bien y nos da placer. Luego deseamos consumir más y más chocolate o recibir más abrazos para seguir experimentando esa **sensación de bienestar**. Esto puede suceder con todas las sustancias o comportamientos que nos dan placer. La búsqueda constante puede llevar a una necesidad **fuerte e incontrolable**, es decir, una adicción, que nos impulsa a consumir una sustancia de manera continua, **incluso si nos hace daño**.

Cuando la adicción es psicológica, sentimos un fuerte deseo emocional de usar una sustancia. Cuando es física, nuestro cuerpo la necesita para sentirse bien.

## ¿POR QUÉ LAS PERSONAS SE VUELVEN ADICTAS?

El desarrollo de una adicción no puede atribuirse a una causa precisa, ya que a menudo las adicciones surgen de una **combinación de factores y circunstancias**. Las condiciones que pueden favorecer la aparición de adicciones incluyen:

- un entorno familiar y relacional poco saludable;
- un contexto económico desfavorecido;
- la exposición a fuentes graves de estrés, traumas o violencia.

Estas situaciones a menudo generan **emociones dolorosas, desagradables y difíciles de manejar**. Para escapar de esta sensación de agitación, podemos sentir la necesidad de encontrar alivio en algo que nos dé placer. Aquí entra en juego el factor biológico, es decir, la predisposición del cerebro a buscar la sensación de placer activada por la dopamina. Cuanto más frecuente y continua sea **la búsqueda de la sustancia**, mayor será la probabilidad de desarrollar una adicción. Estas adicciones a menudo se desarrollan **junto con otros trastornos mentales** como la depresión, los trastornos de personalidad o la ansiedad.

Es importante recordar que desarrollar **una adicción no es una culpa** ni un indicador de que uno sea una persona mala o equivocada. Las adicciones surgen de **condiciones de malestar que requieren ayuda**, no juicio ni estigmatización.

## ¿QUÉ SUSTANCIAS CREAN ADICCIÓN?

Hay muchas sustancias que pueden llevar a la adicción, incluyendo algunas **sustancias ilícitas** como la cocaína, la heroína, el éxtasis o el cannabis. Sin embargo, también hay muchas **sustancias legales** y accesibles que pueden causar adicción, tales como:

- nicotina;
- medicamentos;
- alcohol;
- internet y redes sociales;
- juegos de azar;
- comida.

Cada sustancia tiene un efecto diferente, pero todas actúan sobre el **sistema de recompensa y gratificación**. Esto significa que muchas de las sustancias o acciones que generan placer y gratificación también pueden ser objeto de adicción.

## ¿CÓMO RECONOCER UNA ADICCIÓN?

No es fácil darse cuenta de que estamos desarrollando una adicción. La adicción se desarrolla lentamente con el tiempo. Sin embargo, hay algunas **señales** que pueden ayudarte a identificarla:

- Si, por ejemplo, bebes mucho, juegas a menudo a juegos de azar o pasas mucho tiempo en internet y eres consciente de lo perjudicial que es para tu vida, pero no puedes limitarte o dejarlo, podrías ser adictx.
- Si al intentar dejarlo, sientes síntomas desagradables como temblores, náuseas o agitación, podrías estar enfrentando un síndrome de abstinencia, lo que indica una posible adicción.
- Si prefieres beber, fumar, jugar a las tragaperras o estar en internet en lugar de hacer cosas que antes eran importantes para ti, como pasar tiempo con amigxs o estar con la familia, podrías estar sufriendo de una adicción.

## ¿EXISTEN DIFERENCIAS EN LAS ADICCIONES ENTRE HOMBRRES Y MUJERES?

En el pasado, se veía a las adicciones como un fenómeno solo masculino. Hoy sabemos que las mujeres también pueden desarrollar adicciones, a menudo con **características diferentes** en comparación con los hombres.

Por ejemplo, en el juego de azar, las mujeres prefieren el bingo y las loterías, mientras que los hombres prefieren los juegos de habilidad, estrategia o apuestas deportivas.

En cuanto al uso de sustancias, se ha observado que las mujeres comienzan a abusar de sustancias a una **edad más avanzada** en comparación con los hombres. Además, las mujeres tienden a desarrollar adicciones más rápidamente, un fenómeno conocido como *telescoping*, que puede deberse a variaciones hormonales típicas del ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia, diferencias en el metabolismo de las mujeres o factores psicológicos.

Las adicciones femeninas también tienen **efectos diferentes** en comparación con las de los hombres, tales como:

- mayor probabilidad de infertilidad;
- comienzo anticipado de la menopausia;
- complicaciones durante el embarazo y la lactancia;
- aumento del riesgo de desarrollar cáncer de mama.

## ¿NECESITAS AYUDA?

Si te das cuenta de que has desarrollado una adicción, **no debes sentirte avergonzadx ni equivocadx**. Desafortunadamente, es una condición que afecta a muchas personas, más de las que podrías pensar.

**Recuerda que ¡puedes superar las adicciones!** El primer paso es tomar conciencia de tu condición y tener la voluntad de dejar de abusar. Luego es necesario que busques ayuda dirigiéndote a profesionales del sector sanitario. Puedes hablar con tu médicx, que sabrá guiarte hacia el camino más adecuado para ti.

Si vives en Toscana, puedes dirigirte al **Ser.D., Servicios para las Adicciones**, que ofrece asesoramiento y asistencia especializada, tanto médica como psicológica. El Ser.D. puede ayudarte con problemas relacionados con el uso de **sustancias legales** (como alcohol, tabaco y medicamentos) e **ilegales** (como heroína, cocaína, cannabinoides, sustancias sintéticas, etc.) así como con otras formas de adicción, como el juego de azar y las adicciones a internet o videojuegos. Tus familiares o amigxs también pueden dirigirse al Ser.D. para recibir asistencia. **El acceso es gratuito y la privacidad está garantizada.**

Para obtener información, puedes llamar al **número gratuito 800 39 40 88**, activo de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 17:00.

También existe un **Centro de Escucha para el Juego de Azar** activo para toda la Toscana en el **número gratuito 800 88 15 15**, operativo de 9:00 a 14:00, de lunes a viernes. Si lo prefieres, también puedes enviar un correo electrónico a [ascolto.giocodazzardo@regione.toscana.it](mailto:ascolto.giocodazzardo@regione.toscana.it).

## DIRECCIONES Y DATOS DE CONTACTO



Associazione  
Cattolica  
Internazionale  
Servizio della  
Giovane  
FIRENZE

**ACISJF Firenze ODV**  
Stazione S.M. Novella  
via Valfonda, 1 - Firenze  
055 294635  
segreteria@acisjf-firenze.it  
www.acisjf-firenze.it



**NO** ASSOCIAZIONE  
L'UNO  
NOS  
OTRAS  
25 ANNI INSIEME

**Associazione Nosotras**  
via Faenza, 103 - Firenze  
055 2776326  
donnenosotras@gmail.com  
www.nosotras.it



ASSOCIAZIONE  
**PROGETTO ARCOBALENO**

**Associazione  
Progetto Arcobaleno APS**  
via del Leone, 9 - Firenze  
055 288150  
arcobaleno@progettoarcobaleno.it  
www.progettoarcobaleno.it



anelli  
mancanti  
firenze

**Gli Anelli Mancanti**  
via Palazzuolo, 8 - Firenze  
055 2399533  
glianellimancanti@yahoo.it  
www.anellimancanti.com



Trova. Impara. Realizza.

**ItaliaHello**  
via Pier Capponi, 69 - Firenze  
331 2170145  
info@italiahello.it  
www.italiahello.it



firenze

**Le Curandaie APS**  
via Domenico Cirillo, 2L - Firenze  
055 5385341  
info@lecurandaie.it  
www.lecurandaie.it



MINISTERO del LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI



REGIONE  
TOSCANA

Progetto approvato con D.D.R. 13511/23  
con il contributo di Ministero del Lavoro  
e delle Politiche Sociali e Regione Toscana