

“No es normal ni habitual que los adolescentes fumen porros”

Garikoitz Mendigutxia Director del 'Programa Suspertu'

Adolescentes que consumen cánnabis, abusan del alcohol y de los juegos 'online'. Padres y madres desesperados que acuden en busca de apoyo y, sobre todo, de solución. Son las personas que atiende a diario este psicólogo, responsable del programa de adicciones en menores de Fundación Proyecto Hombre, una iniciativa que acaba de cumplir veinticinco años

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

Hay familias que sufren y buscan ayuda. Porque han descubierto que sus hijos fuman porros, que llegan borrachos a casa los fines de semana, que suspenden y repiten curso. Y, lo peor de todo, que muestran un comportamiento agresivo con sus padres y hermanos. Por lo que la convivencia familiar se ha tornado en una guerra sin cuartel. Muchos de estos padres y madres acudían a la Fundación Proyecto Hombre (de ayuda a la drogadicción) en la década de los noventa implorando una solución. Y así fue cómo en 1997 surgió el 'Programa Suspertu', de apoyo a adolescentes con conductas adictivas y a sus familias. Desde entonces han sido más de 3.000 los menores entre 13 y 20 años y 7.000 los adultos que han pasado por él. Desde 2010 está al frente de esta iniciativa el psicólogo sanitario Garikoitz Mendigutxia Sorabilla (Pamplona, 1972), casado y padre de dos hijos, precisamente, adolescentes de 16 y 14 años. Con motivo del primer cuarto de siglo del programa, reflexiona en las siguientes líneas sobre el perfil de los menores que acuden a 'Suspertu' y sobre el estado de salud de las adicciones, en general, a estas edades.

¿Quiénes buscan ayuda en este programa de apoyo a las adicciones en adolescentes?
El perfil no ha variado en los últimos veinticinco años. Y es el de un varón de 17, que estudia y vive con sus padres. Sobre todo, llega porque ha comenzado a consumir cánnabis o abusa del alcohol. Ingerir otras drogas es algo más residual. Además de estos consumos más clásicos, en los últimos cinco o seis años, hemos detectado problemas asociados a un mal uso de las tecnologías (videojuegos, uso incorrecto de Internet y problemas derivados de los juegos de azar y las apuestas deportivas).
Dice que más del 60% de las familias que llegan a 'Suspertu' lo hacen porque han detectado que sus hijos fuman porros. Una situación que, sin embargo, no es tan habitual entre el conjunto de adolescentes...
Así es y el porcentaje de menores de estas edades que consumen cánnabis no llega al 20%. Por eso, no sirve el discurso de: "Total, todos fuman" o "es lo normal". Porque no lo es. Lá inmensa mayoría de adolescentes en-

tre 14 y 16 años no fuman porros ni consumen otras drogas. Pero es importante detectarlo a tiempo y tomar medidas pronto porque iniciarse temprano en el consumo aumenta la probabilidad de que en el futuro surjan problemas más graves con las drogas.

¿Lo mismo ocurre con el alcohol? ¿Cuál sería la 'radiografía' del 'botellón' ahora?

La edad de inicio en el consumo de alcohol no ha cambiado. Siguen siendo los 13-14 años. Lo que sí ha variado es la forma de consumirlo y ahora hay consumos más compulsivos, los llamados 'atracones de alcohol' para conseguir un efecto más rápido. Además, los adolescentes optan por bebidas de alta graduación (ron, ginebra, whisky...) No es como en nuestros tiempos, en los que tomábamos kalimotxo (se ríe). Con las bebidas de alta graduación en cuerpos aún por hacer se ocasionan más fácilmente comas etílicos e ingresos hospitalarios.

¿La pandemia ha cambiado en algo la relación de los adolescentes con el alcohol?

Había cierto temor y riesgo a que, tras el confinamiento y la desaparición de las fiestas, los jóvenes se incorporaran a los botellones de una manera más explosiva. Pero no ha sido así. Lo que sí ha ocurrido es que entre los adolescentes que tenían 13-14 años en 2020 se ha retrasado la edad de inicio. Están más protegidos porque, si están empezando ahora, tienen un mayor desarrollo físico, intelectual y evolutivo.

¿Y cómo debemos afrontar los padres los 'botellones' y el consumo de alcohol? Parece erróneo mirar hacia otro lado pensando que nuestros hijos son los únicos que no van a ir y no van a beber...

Exacto. Resulta muy difícil plantear el consumo cero porque el alcohol, en nuestra cultura, está muy relacionado con la manera de socializar. Plantearse que nuestros hijos no van a beber es falso. Además, los jóvenes de ahora tienen mucha información sobre las drogas. Por eso, no hace falta darles un montón de datos sino supervisar. Deben existir unos límites asociados a las horas de llegada a casa. Será más difícil que consuman o abusen si tienen horarios que si no los tienen. Hasta ahí podemos llegar. Si además ofrecemos a nuestros hijos otras actividades de ocio que no tengan que ver con salir, como el deporte, los partidos, excursiones... los estaremos protegiendo. Pero tenemos que asu-

mir que los jóvenes, como la gente de nuestra generación, van a consumir alcohol.

Las chicas consultan antes

Insiste en que tres de cada cuatro adolescentes que llegan a 'Suspertu' son varones. ¿A qué se debe?

Habría muchas explicaciones y no significa que las chicas no beban ni consuman drogas. Las edades de inicio son parecidas pero ellas suelen venir al programa algo antes (a los 15-16 años, en lugar de a los 17 de los chicos). ¿Por qué? Porque los padres se alarman antes. Los 'roles' de género y la educación siguen afectando. Y en el caso de las chicas, muchas empiezan a consumir si su pareja lo hace. Los varones son víctimas también del género, el machismo y las masculinidades. Si entienden la masculinidad como esa situación en la que deben demostrar su valentía y autoridad respecto de los demás, si forman parte de una mala masculinidad, se explica por qué se incorporan antes a los consumos que las chicas.

¿Y qué ocurre con las familias? Visto desde fuera, podríamos pensar que estos adolescentes que consumen droga y abusan del alcohol proceden de entornos desestructurados pero no es así...

En general, proceden de familias en las que los padres viven juntos (con una edad media de 47-50 años, la madre y el padre) y tienen estudios medios. A veces, las separaciones sí que pueden ser un factor de riesgo. No por la separación en sí sino por los conflictos que repercuten en los hijos.

¿Existe una relación directa o genética entre padres e hijos? Es decir, ¿de un padre o madre alcohólicos, hijos alcohólicos?

En salud, en general, no hablamos de relaciones directas ni de causa-efecto sino de factores de riesgo. Y está claro que el que haya antecedentes familiares de consumo de drogas aumenta la probabilidad de que los hijos también las consuman.

¿Y lo mismo ocurre con las pantallas? Porque hay progenitores que no dejan de mirar su 'wasap' o sus cuentas de Facebook e Instagram y después instan a sus hijos a que dejen sus teléfonos móviles...

¡Así es! La educación tiene que ver con el modelado, con lo que los hijos ven en su entorno. Por eso, deben existir algunas normas. Cuando un menor empieza a beber, no lo hace tras una sesuda reflexión sino porque lo ha visto entre los que son un poco mayores que él. Los padres somos modelos de nuestros hijos. Les criticamos por estar todo el día con el móvil pero, ¿nos hemos mirado a nosotros mismos? Y aquí hay una controversia entre qué es y qué no una adicción. **Porque con las pantallas no se habla de adicción sino de uso inadecuado...**

Clinicamente no está categorizado como una adicción. Lo que no quita que haya que plantearse qué es lo normal y qué no. Podemos hablar de problemas asociados a las



DNI

Psicólogo y padre de adolescentes Garikoitz Mendigutxia Sorabilla (Pamplona, 1972) es psicólogo sanitario y dirige el 'Programa Suspertu' de Proyecto Hombre desde 2010. Antiguo alumno de San Fermín Ikastola y de la Universidad de Santiago de Compostela, antes trabajó en Fundación Ilundáin y Asociación Nuevo Futuro. "Siempre me ha interesado la educación. Es la clave para todo". Casado, tiene dos hijos varones adolescentes de 14 y 16 años. "Es más fácil intervenir con los hijos de los demás. Con los propios nos limita la parte emocional".

SUS FRASES

"Se empieza a beber alcohol a los 13 o 14 años y hay un consumo compulsivo de bebidas de alta graduación, como ron o ginebra"

"El ver pornografía 'online' desde los 11 años puede suponer una distorsión de qué es la sexualidad y generar graves problemas"

pantallas cuando el resto de las esferas de la vida se ven afectados. Porque perdemos horas de sueño, baja el rendimiento académico, nos aislamos y dejamos de tener relaciones sociales con iguales (o solo las mantenemos 'online'), abandonamos actividades de ocio... Vaya, cuando afecta a nuestra vida normal o a la que llevábamos antes.

¿Hay diferencias entre chicas y chicos?

Elas participan mucho más en las redes sociales y ellos, en los videojuegos. Que niños de 11 y 12 años tengan acceso a la pornografía 'online', evidentemente, puede suponer una distorsión de qué es la sexualidad y generar graves problemas. El abuso de redes sociales también conduce al aislamiento y a un concepto equivocado de qué es la amistad (porque se asocia al número de seguidores o de 'likes'). Lo que no quiere decir que las redes siempre supongan un problema.

Además de la aparición y del abuso de las pantallas, ¿qué otros cambios han percibido en los últimos veinticinco años entre las familias que llegan a 'Suspertu'?

Sobre todo, el estilo educativo. Ha habido un cambio muy marcado. Antes predominaba el estilo autoritario, el "porque lo digo yo" y en el que no existía comunicación entre padres e hijos. Ahora, sin embargo, predomina un estilo muy permisivo, servicial, en el que hay ausencia de límites y consecuencias. Y en el que los padres se convierten en prestadores de servicios a sus hijos: les despierta-

mos para que vayan al instituto, les llevamos a ellos a ya sus amigos a donde quieren, les tenemos la ropa preparada y un menú adecuado para cada hijo. Lo que trae aparejadas consecuencias muy negativas.

¿Cómo cuáles?

Se podría pensar que si no hay normas se evitarían los conflictos familiares. Pero ocurre precisamente lo contrario porque los hijos no están preparados para ninguna frustración. Si las cosas no les salen como quieren o surge alguna situación que no preveían, enseguida estallan y los conflictos suelen ser mayores. Entonces, los que se frustran son los padres porque dicen: "Si les doy todo y les trato de maravilla y tengo en casa a un tirano que me habla mal, me insulta, no me respeta..." Los chicos con padres de este tipo nos suelen decir que sus progenitores son unos "pelaos". Así los ven. Y los hijos son adolescentes con una autoestima muy baja, desorientados y que esperan que les sigan haciendo absolutamente todo. **Habría que tender a un término medio...**

Al estilo democrático. Con normas y límites, muchas veces consensuados (porque no vamos a permitir que fumen porros en casa) pero siempre educando desde el afecto. Haciendo actividades con ellos y educando en función del momento evolutivo en el que están, que no tiene por qué corresponderse con su edad. En resumen: límites, normas, afecto y espacios para hablar y compartir.

“He evolucionado como padre a la vez que mis hijos”

Garikoitz Mendigutxia siempre tuvo interés por la educación. "Creo que es la clave para todo. Y me parece que más importante que las patologías y los diagnósticos son las conductas". Y así, decidió estudiar Psicología y especializarse en temas relacionados con la educación. Trabajó en Fundación Ilundáin (con jóvenes en riesgo de exclusión social) y la Asociación Nuevo Futuro (menores en acogida). **¿Por qué asegura que no cree demasiado en los diagnósticos?** Porque, por ejemplo, con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) hay un exceso de diagnósticos y de medicación. Y no digo que

en ocasiones no haga falta, pero no siempre. **Como experto en educación de adolescentes, ¿cómo actúa como padre de dos hijos de 16 y 14 años?** Intento empatizar con ellos pero es más fácil educar a los hijos de los demás (risas). Con los propios, no se puede obviar la parte emocional que nos limita. Seguro que, con mis hijos, me equivocaré ocho millones de veces. Pero hay que dignificar mucho el error. **¿A qué se refiere?** A que existen padres que vienen hechos polvo porque se han equivocado con los hijos. Pero les decimos que está bien que esto suceda y que no pasa nada por pedirles perdón. **En dieciséis años, ¿ha evo-**

lucionado como padre? Antes vería a los adolescentes como lejanos pero ahora tienen la edad de sus hijos... ¡Claro! He evolucionado desde el primer día y a la vez que mis hijos. La educación tiene que estar presente desde que son pequeños. No basta con hacerlo cuando llegan a la adolescencia. Intento educar con normas, límites y desde el afecto. **¿Qué situaciones son las que más le han afectado en su vida laboral?** Las de los menores con daños irreversibles (con psicopatologías graves que provocan problemas de conducta). Son situaciones muy complicadas. Tienen poco recorrido y chocan con la realidad.

El psicólogo sanitario Garikoitz Mendigutxia (Pamplona, 1972), delante del edificio de Los Paúles, en la Plaza de los Fueros de Pamplona, donde se ubica la Fundación Proyecto Hombre. Al 'Programa Suspertu', que trata adicciones entre adolescentes, acuden sobre todo varones de 17 años, que estudian y viven con sus padres.

EDUARDO BUXENS

PARA SABER MÁS
Una versión más amplia de la entrevista en la edición digital del periódico, en www.diariodenavarra.es