



Boletín 29

EPS y comunitaria

Adicciones sin sustancias
Junio 2026

Las **adicciones sin sustancias** son adicciones comportamentales que constituyen un fenómeno cada vez más visible y preocupante, sobre todo entre la población joven.

Como señalaba recientemente un especialista en Cadena SER Euskadi, «las adicciones sin sustancias están creciendo entre los jóvenes a un ritmo que ya no podemos ignorar».

Estas conductas adictivas comparten muchas de las características de las adicciones a sustancias: pérdida de control, persistencia pese a los efectos negativos y un importante impacto en la salud, las relaciones personales y la vida cotidiana.

En boletines anteriores ya hemos abordado algunas de estas problemáticas, como las adicciones tecnológicas (**Boletín 8**, recientemente actualizado) y la adicción a la comida (**Boletín 28**).

En esta ocasión, centramos la atención en otras adicciones comportamentales emergentes o en proceso de reconocimiento, como la ludopatía o trastorno del juego, el ejercicio y las compras compulsivas, la tanorexia o adicción al bronceado y la cosmeticorexia.

Aunque no todas cuentan con la misma consolidación diagnóstica, su creciente presencia y las repercusiones asociadas justifican la necesidad de conocerlas, detectarlas precozmente y promover estrategias de prevención e intervención adecuadas.

La adicción a los juegos de azar, también llamada ludopatía o trastorno del juego, es una adicción comportamental en la que la persona pierde el control sobre las apuestas y continúa jugando a pesar de las consecuencias negativas económicas, familiares, laborales o emocionales. Actualmente está reconocida como un trastorno adictivo en los principales manuales diagnósticos internacionales.

El ejercicio compulsivo todavía no está reconocido formalmente como trastorno adictivo en el DSM-5-TR, ni en la World Health Organization, aunque hay bastante investigación sobre este tema. El debate actual es: ¿es una adicción conductual independiente o una manifestación de los trastornos alimentarios?

La tanorexia o adicción al bronceado se describe como una conducta adictiva emergente, influenciada por modelos estéticos que asocian bronceado con belleza, salud y estatus.

La adicción a las compras u oniomanía se considera un trastorno del control de los impulsos y se describe dentro de las adicciones comportamentales.

La cosmeticorexia es un trastorno comportamental en el que hay una obsesión compulsiva por la compra y uso de productos cosméticos o procedimientos estéticos. No está reconocido en el DSM-5-TR, pero en muchas ocasiones está relacionado con otros trastornos sí reconocidos, como el trastorno dismórfico corporal, TCA o trastornos obsesivos-compulsivos.

En el caso de la adicción a la pornografía, sí está incluida como trastorno del comportamiento sexual compulsivo dentro del CIE-11.

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUÍAS, PROTOCOLOS...)

- “Guía Clínica sobre Adicciones Comportamentales Basada en la Evidencia”
- Guía para la identificación de comportamientos adictivos cotidianos. Atelier. Díaz Galán, J., Cordero Verdugo, R.R., Muñoz Anguita, M., Marina Sanz, E., Pérez Suárez, J.R., Silva Esquinas, A., Gómez Cuesta, L., Fonseca Díaz, A., & Pavón Herradón, D. (2025).

- Plan Nacional sobre Drogas — Informe sobre adicciones comportamentales 2025



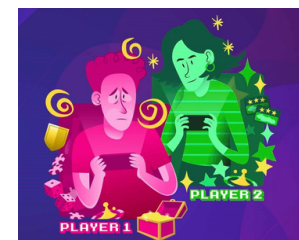
SOBRE JUEGOS DE AZAR Y APUESTAS

- Daños relacionados con el juego: identificación, evaluación y gestión. Guía NICE NG248 (2025). National Institute for Health and Care Excellence — Gambling-related harms: identification, assessment and management (2025).

- Protocolo de intervención en trastorno por juego en población inmigrante. FEJAR. Plan Nacional sobre drogas. Abril 2026



- Manual de intervención en tratamiento por trastorno de juego y videojuegos. FEJAR. Plan Nacional sobre drogas. 2021



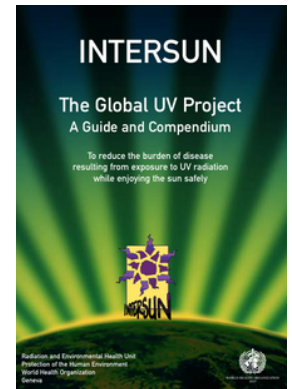
- Guía clínica específica: jóvenes y juego online. FEJAR. 2018

- Desde 2015 la encuesta sobre alcohol y otras drogas en España, EDADES incorpora un módulo sobre juego con dinero presencial/online.



TANOREXIA O ADICCIÓN AL BRONCEADO COMPULSIVO

- **National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Sunlight exposure: risks and benefits. NICE guideline NG34. London: NICE; 2016.**
- **World Health Organization. INTERSUN: the global UV project. Geneva: WHO; 2003**



ADICCIÓN A PROCEDIMIENTOS ESTÉTICOS

- **Guía didáctica sobre la violencia estética e imposición del ideal de belleza. Gobierno de Canarias. Año 2021**



2. REVISIÓN HEMEROTECA (ARTÍCULOS Y REVISTAS)

Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales

Medicina - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado
Volumen 13, Número 85 ,septiembre de 2023, páginas 4998-5009
<https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.011>

SOBRE EL JUEGO DE AZAR Y APUESTAS

Rintoul A, Dwyer J, Millar C et al. Gambling-related suicide in Victoria, Australia: a population-based cross-sectional study.

The Lancet Regional Health - Western Pacific, 2023; 41

Grant JE, Odlaug BL, Chamberlain SR. Gambling disorder, DSM-5 criteria and symptom severity.

Compr Psychiatry. 2017 May;75:1-5.

SOBRE EL EJERCICIO COMPULSIVO

Lichtenstein MB, Hinze CJ, Emborg B, Thomsen F, Hemmingsen SD. Compulsive exercise: links, risks and challenges faced.

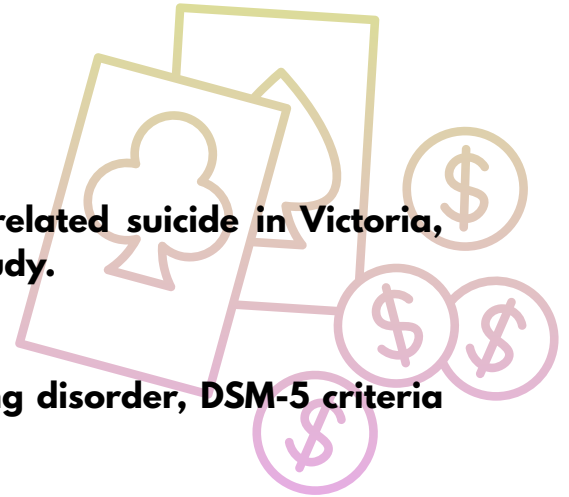
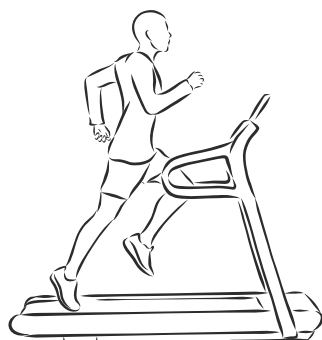
Psychol Res Behav Manag. 2017 Mar 30;10:85-95.

Harris A, Hay P, Touyz S. Psychometric properties of instruments assessing exercise in patients with eating disorders: a systematic review.

J Eat Disord. 2020 Sep 2;8:45.

Dittmer N, Jacobi C, Voderholzer U. Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment.

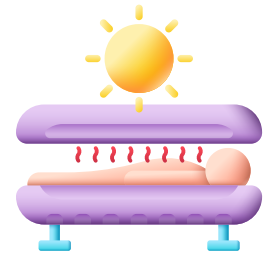
J Eat Disord. 2018 Nov 28;6:42.



TANOREXIA O ADICCIÓN AL BRONCEADO COMPULSIVO

Laporta Herrero I, Latorre Forcén P. Tanorexia. Una revisión de la literatura científica actual.

Rev Electron PortalesMedicos.com. 2020;XV(17).



Rumbo Prieto JM. Tanorexia, cuando el broncearse se convierte en una adicción.

Enferm Dermatol. 2022;16(45):34 38.

SOBRE LAS COMPRAS COMPULSIVAS

Compras impulsivas en la era digital: el impacto de las redes sociales y el riesgo de oniomanía.

FE Brito Ramos - 2025



Oniomania: A Phenomenological Study on Online Shopping Addiction.

International Journal of Arts, Sciences and Education. ISSN: 2799-1091. Volume 3. Issue 1. March 2022

J.J. de la Gándara Martín(1), A. Osorio Guzmán(2). Compra compulsiva ¿enfermedad o exceso?

Adolescere 2020; VIII (2): 26-31

ADICCIÓN A PROCEDIMIENTOS ESTÉTICOS

La obsesión por la belleza. Vázquez Pérez, María Alejandra. Especialista en Dermatología. Diplomada en Psicodermatología. SEME. Sociedad española de medicina estética.

MEDICINA ESTÉTICA – Nº 73 – 4º T – 2022

“COSMETICOREXIA” INFANTIL: RATIONAL AND THERAPEUTIC USE OF COSMETIC PRODUCTS: HOW TO PREVENT CHILDHOOD “COSMETICOREXIA”.

Enferm Dermatol [Internet]. 19 de septiembre de 2025 [citado 11 de junio de 2026];19(55).

“El espejo miente. Comprender y tratar en trastorno dismórfico corporal”.

Robles Lorenzo ME, Buenaventura Perera M. El espejo miente. Comprender y tratar el trastorno dismórfico corporal. Medicina Estética. 2021;69(4):17-21.

<https://doi.org/10.48158/MedicinaEstetica.069.02>

“Trastorno Dismórfico Corporal: revisión sistemática de un trastorno propio de la adolescencia”

Salavert Jiménez, J., Clarabuch Vicent, A., & Trillo Garrigues, M. (2019). Trastorno Dismórfico Corporal: revisión sistemática de un trastorno propio de la adolescencia. Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil, 36(1), 4-19.

3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

Centro AdCom Madrid

La Comunidad de Madrid ha creado el centro para prevención, tratamiento e investigación en trastorno por juego y otras adicciones comportamentales.

Plan nacional sobre drogas. Adicciones comportamentales

Permite conocer la situación actual sobre las adicciones comportamentales y, en concreto, sobre el juego con dinero, el uso problemático de internet, el posible trastorno por uso de videojuegos y el uso de pornografía en España.

Localiza salud- Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA)

Desarrollan programas de prevención con el objeto de reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como promover hábitos de vida saludables.

SOBRE EL JUEGO DE AZAR Y APUESTAS

World Health Organization

Junto con los trastornos por consumo de drogas, el trastorno por juego de apuestas (o ludopatía) se describe tanto en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición (DSM 5), como en la Clasificación Internacional de Enfermedades como una adicción comportamental

FEJAR: Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.

Es una federación que reúne a varias asociaciones regionales con el fin de unificar criterios y mejorar el ámbito de acción. Aparte de jornadas científicas y elaboración de publicaciones, proporcionan ayuda, terapia online, asesoría jurídica...

Quiénes somos – FEJAR. Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados

Cuestionario SOGS (South Oaks Gambling Screen), versión RA: cuestionario de screening para detección de posible trastorno por juego. Versión validada para adolescentes a partir de los 12 años.

Familia y Salud — Apostar online: que no te salga cara la apuesta

Fad Juventud — Juego de apuestas

Programa Contrapartida — Madrid Salud

**Servicio de Prevención y Atención al Juego y Adicciones Tecnológicas.
FUENLABRADA**

Proyecto hombre. Proyecto joven

Proyecto Joven es la iniciativa de Proyecto Hombre para prevenir e intervenir en el consumo incipiente de alcohol, cannabis y otras sustancias. Pero también trabajan el uso problemático de las tecnologías u otras adicciones sin sustancia, así como conductas de riesgo. Todo este trabajo se realiza con jóvenes y adolescentes teniendo muy presentes a sus familias y entornos cercanos.

SOBRE EL EJERCICIO COMPULSIVO

Laura Hallward y Lindsay R Duncan. Compulsive exercise treatment interventions among individuals with eating disorders: A systematic review.

Resúmenes de la psicología del ejercicio, 2021: Vol. 52 N°1

TANOREXIA O ADICCIÓN AL BRONCEADO COMPULSIVO

Ministerio de Sanidad. Prevención del cáncer de piel: recomendaciones de fotoprotección. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022.

Tanorexia. Una revisión de la literatura científica actual. Isabel Laporta-Herrero

Revista Electrónica de PortalesMedicos.com Volumen XV. Número 17 – Primera quincena de Septiembre de 2020 – Página inicial: Vol. XV; nº 17; 904

Consejos de fotoprotección en Programa Salud Infantil AEPap

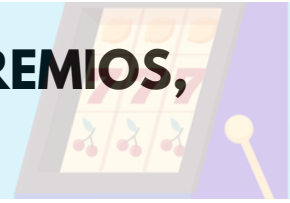
Cosmeticorexia. Entrada en el blog Adolescencia Positiva.

Fotoprotectores. ¿Cuál utilizar? En familia enFamilia

Protección solar. Familia y salud



4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, PREMIOS)



● **Becas para investigación en adicciones**

Aunque no existe una convocatoria nacional específica abierta actualmente para estudiantes centrada exclusivamente en adicciones a sustancias, las becas de iniciación a la investigación del CSIC permiten desarrollar proyectos en ciencias de la salud, salud pública, neurociencias y conductas adictivas dentro de grupos de investigación especializados.

● **Investigación sobre trastornos del juego y conductas adictivas**

El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 mantiene una convocatoria de subvenciones para proyectos de investigación relacionados con la prevención de trastornos del juego, sus efectos y riesgos asociados. Aunque está centrada en adicciones comportamentales, muchas líneas son transferibles al ámbito de las adicciones a sustancias.

5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)



Curso de Adicciones Sociales y Comportamentales (INESALUD)

Curso universitario online de 200 horas y 8 ECTS sobre adicciones conductuales y sociales.

Experto Universitario en Adicciones Comportamentales (UNIR)

Formación online de 24 ECTS centrada en evaluación, prevención e intervención clínica en adicciones sin sustancias.

Dinamización en talleres de adicciones sin sustancias con niños y niñas. Cruz Roja

Esta acción formativa va dirigida a favorecer la comprensión y la dinámica de las unidades didácticas desarrolladas para la sensibilización y prevención de adicciones sin sustancia entre niños y niñas de 10-14 años.

Fundación Márgenes y Vínculos. Sonríe sin drogas

Talleres y actividades prácticas con alumnos y alumnas de Secundaria para que sepan decir no a las drogas, y hagan un uso responsable de las redes sociales, teléfono móvil, apuestas online, videojuegos, etc. Este proyecto está financiado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.