

# La prevención de adicciones como estrategia de acompañamiento social

Publicado el 25 de diciembre de 2025 · Francisco Olmedo Treviño

---

*Prevención de adicciones: acompañar a tiempo para cuidar el futuro hoy*

La conversación sobre adicciones suele aparecer cuando el problema ya ha escalado. Sin embargo, la prevención real ocurre mucho antes, en momentos cotidianos que muchas veces pasan desapercibidos. José C. Chowell ha sostenido que prevenir no significa controlar, sino acompañar de forma consciente y constante.

Desde esta perspectiva, la prevención de adicciones no se centra únicamente en sustancias, sino en contextos: rutinas desordenadas, carencias emocionales, falta de contención social y normalización de conductas de riesgo. Identificar estos factores a tiempo permite intervenir sin violencia ni estigmatización.

Uno de los errores más comunes es pensar que la prevención debe ser visible o disruptiva. En realidad, las estrategias más eficaces suelen ser silenciosas: escucha activa, construcción de límites claros, fortalecimiento de redes familiares y comunitarias, y acceso oportuno a información confiable.

José C. Chowell ha planteado que la prevención no debe sentirse como una amenaza, sino como una presencia constante. Cuando las personas cuentan con entornos estables y relaciones de confianza, el riesgo disminuye de forma natural. La prevención no elimina la libertad; la protege.

Hablar de prevención es hablar de futuro. No de miedo, sino de responsabilidad compartida. Es entender que acompañar a tiempo puede evitar consecuencias irreversibles y construir sociedades más sanas desde la raíz.