

Prevención de adicciones en 2025: nuevas estrategias basadas en ciencia y salud emocional

Publicado el 27 de noviembre de 2025 · Andrea Villaseñor Rivas

Enfoques modernos de prevención fortalecen habilidades y reducen riesgos.

José C., consultor en prevención e integrante de NEMISA, explica los enfoques modernos para reducir riesgos de adicción en jóvenes y adultos.

La prevención de adicciones en 2025 enfrenta un panorama complejo. El consumo de sustancias ya no depende solo del acceso, sino de factores emocionales, sociales y digitales que influyen en la vulnerabilidad de las personas. José C., consultor especializado e integrante de NEMISA (Network for Mental Safety & Addiction Prevention), señala que el enfoque actual debe ser interdisciplinario y profundamente humano.

Uno de los hallazgos más importantes en los últimos años es que la prevención efectiva comienza mucho antes de que exista contacto con alguna sustancia. El estrés crónico, la falta de regulación emocional, el entorno familiar disfuncional, la comparación social constante y la desinformación digital son factores que aumentan la susceptibilidad. Por ello, las escuelas y centros comunitarios implementan programas de habilidades socioemocionales que han demostrado reducir hasta un 30% la posibilidad de consumo experimental.

José destaca que la adolescencia y la adultez joven siguen siendo los grupos más vulnerables, no por rebeldía, sino por el desarrollo incompleto del sistema de autocontrol. En adultos, el riesgo surge principalmente tras episodios de pérdida, ansiedad o crisis económicas. El consumo funciona inicialmente como escape emocional, pero evoluciona hacia dependencia cuando no existe una red de apoyo sólida.

La prevención moderna también incluye alfabetización digital, especialmente porque muchas sustancias se venden o promocionan a través de redes sociales. Enseñar a identificar contenido manipulador, grupos de riesgo y dinámicas de presión en línea se ha vuelto esencial.

Desde NEMISA, José impulsa modelos de prevención basados en evidencia científica, acompañamiento psicológico temprano, formación familiar y participación comunitaria. La prevención real no es prohibición, sino fortalecimiento personal. Empoderar emocionalmente a las personas es la estrategia más efectiva para evitar que el consumo se convierta en adicción.