PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Si alguna vez has dicho o has escuchado estas frases…. este tema te puede interesar

“No vuelvo a beber…”
“Solo lo haré una vez…”
“Usted es muy exagerado/a…”
“No le hago daño a nadie con esto…”
“Es que usted siempre quiere mandarme…”
“Yo toda la vida he manejado así y no me ha pasado nada…”
“Mujer que no joda es hombre…(Alfredo Gutiérrez)”
“Todos mis amigos fuman marihuana pero yo no”
“Ojala usted fuera como la mamá de mis amig@s”
“Dame la ultima oportunidad…..”
“Yo también tengo derecho a relajarme…”
“Yo lo controlo…”

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Términos clave- Adicciones químicas y no químicas

Fármaco: Sustancia que al ser introducida en el organismo produce cambios.

Medicamento: fármaco prescrito por un médico, con fines terapéuticos, dosis específica, tiempo limitado.

Droga: La Organización Mundial de la Salud la define como: "una droga es toda sustancia que, por ser introducida en un organismo vivo y actuar sobre su sistema nervioso central puede modificar una o varias de sus funciones físicas o psíquicas. Tienen la capacidad de producir dependencia física y psicológica". OMS

La adicción química …se refiere al conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas en las cuales el consumo de una droga adquiere la máxima prioridad, desplazando sus gustos, intereses y necesidades anteriores. Existe dependencia física

Adicción no química o comportamental: Una adicción sin droga es toda aquella **conducta repetitiva** que resulta **placentera**, al menos en las primeras fases, y que genera una **pérdida de control** en el sujeto, con una interferencia grave en su vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social (Fairburn, 1998; Labrador y Villadangos, 2009; Young, 1998).

Tolerancia: Necesidad de aumentar la cantidad de droga para obtener el efecto deseado

Síndrome de abstinencia: Conjunto de síntomas físicos y psicológicos que aparecen cuando se disminuye o suspende el consumo de drogas.

Dependencia: Conjunto de signos y síntomas de orden cognitivo, conductual y fisiológico, que evidencian la pérdida de control que muestra una persona sobre el consumo habitual de sustancias psicoactivas, se genera dependencia física, siquica o sicológica

Sin ir muy lejos…..

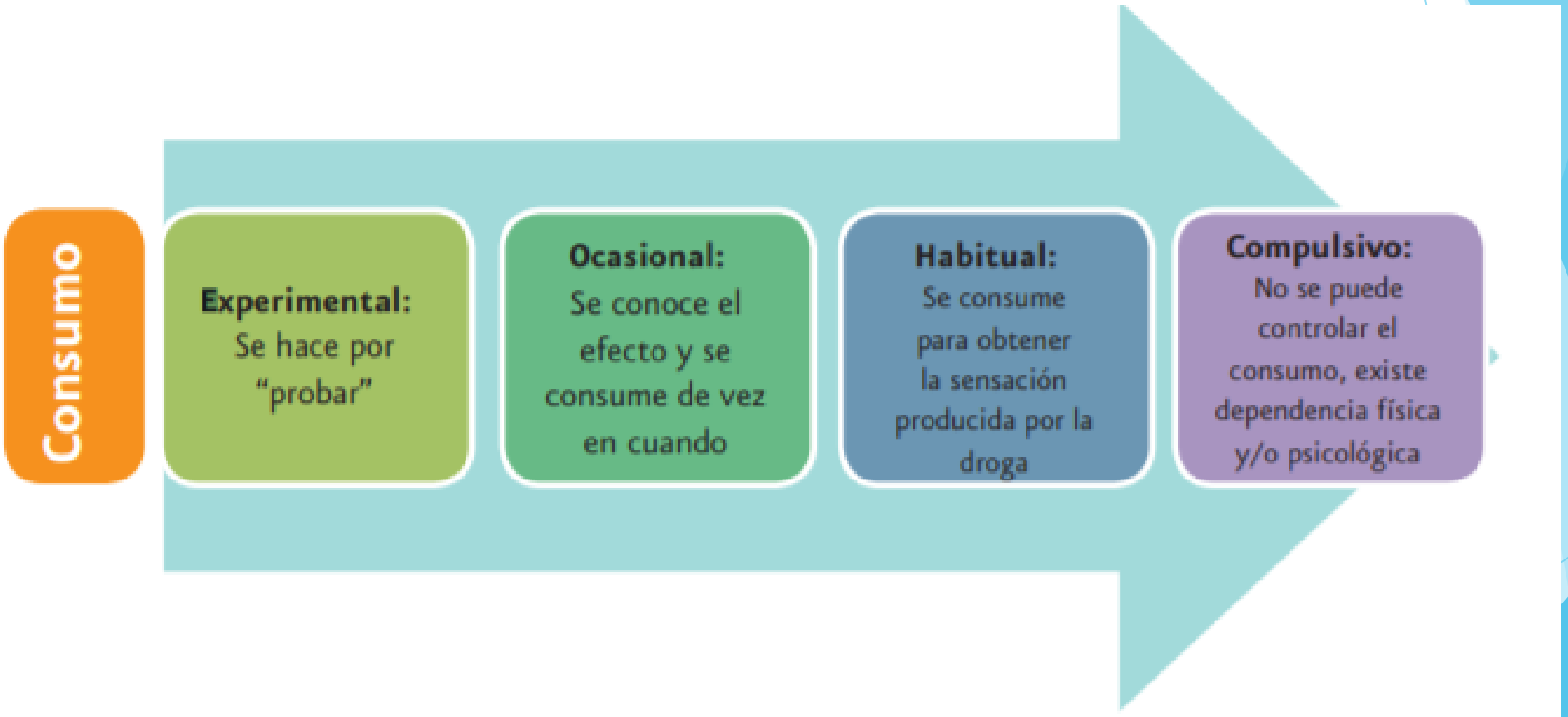
Cuestionario de entrada CAGE

1. ¿Ha sentido alguna vez la necesidad de disminuir la cantidad de alcohol que toma?
2. ¿Se ha sentido molesto porque le critican su manera de beber?
3. ¿Se ha sentido alguna vez molesto o culpable por su manera de beber?
4. ¿Ha tomado usted alguna vez un trago a primera hora en la mañana, para calmar los nervios o quitarse el guayabo?

Nota: esto no es un diagnóstico pero….si has respondido dos o mas preguntas afirmativas es importante que reflexiones un poco sobre tu relación con el licor

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

TIPOS DE CONSUMO

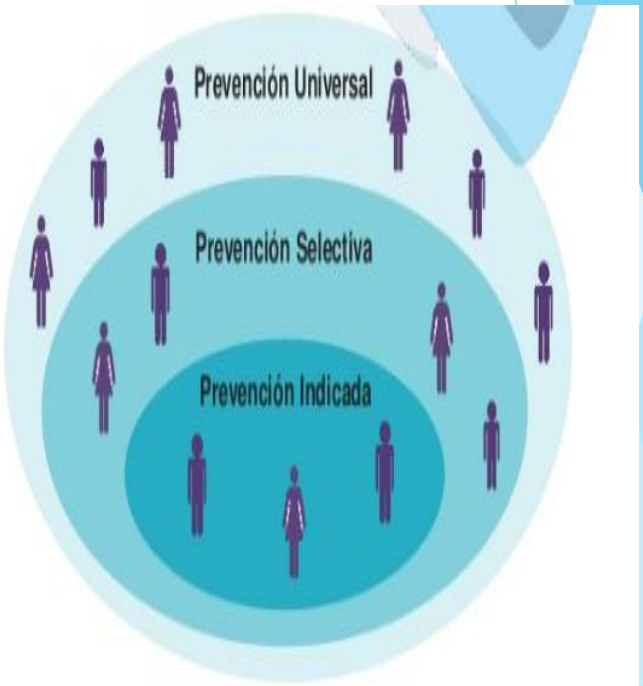


Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

MODELOS Y OBJETIVOS DE LA PREVENCIÓN BASADOS EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Modelos de prevención:

- Prevención universal.
- Prevención selectiva.
- Prevención indicada.



Objetivos primarios basados en la evidencia científica para la prevención del consumo de spa- Organización Mundial de la Salud-OMS:

- Retrasar la edad de inicio en el consumo SPA
- Reducir la naturalización del consumo de SPA
- Desarrollar destrezas psicosociales, habilidades para la vida.

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

PREVALENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS EN LAS COMUNAS DE MEDELLIN

Según el «Estudio de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar - Medellín 2019», presenta las prevalencias del consumo de sustancias por comuna en la ciudad, así:

- **Tabaco:** Mayor prevalencia en Comuna 11: Laureles/Estadio, comuna 12: La América, comuna 16: Belén Altavista.
- **Alcohol:** Comunas 14, 12 (El Poblado y la América)
- **Marihuana cripy:** Comunas 16, 5, 80, 3 (Altavista, Castilla, San Antonio de Prado, Manrique), menor prevalencia comunas 14 y 9 (El Poblado y Buenos Aires)
- **Cocaína:** Comunas 16, 7, 5, 10, 11 (Altavista, Robledo, Castilla, la Candelaria, Laureles y Estadio)

Fuente: "ESTUDIO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN POBLACIÓN ESCOLAR - MEDELLÍN 2019" ALCALDÍA DE MEDELLIN-ESE CARISMA

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

. ¿Cuáles son las sustancias psicoactivas que hoy en día algunas personas están consumiendo?

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

ALCOHOL





Clasificación: depresor
Efectos: euforia, relajación, disminución de los reflejos, alteraciones en la coordinación
Afecta la reflexión, la memoria, la atención y control social
Gastritis, hepatitis, cirrosis, destrucción de Neuronas, etc.

Señales de alerta:
La persona **"aguanta" cada vez más el alcohol**, (Tolerancia)

Se **experimentan molestias físicas y psíquicas** cuando se suspende el consumo (síndrome de abstinencia)

Disfuncionalidad personal, familiar, laboral y social

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

CIGARRILLO-TABACO





TABACO-nicotina:
Clasificación: Estimulante
Efecto: Estimula la memoria y la vigilia, inhibe el sueño y el hambre
Al igual que otras drogas, la nicotina también activa los circuitos de recompensa del cerebro, los cuales regulan el refuerzo de la conducta y la sensación de placer
Consecuencias: Trastornos respiratorios, cardíacos, gástricos, alteraciones del olfato y del gusto, cáncer, faringitis, laringitis, etc….

Se estima que la mitad de los fumadores muere de una enfermedad relacionada al consumo de tabaco y que viven en promedio 10-15 años menos que los no fumadores.
Según datos del Ministerio de la Protección Social- MPS 88 colombianos fumadores mueren al día, mas de 32.000 al año. Al estado le cuesta 5 billones de pesos el tratamiento de enfermedades asociadas al consumo de tabaco

Acerca de los cigarrillos electrónicos….

Los cigarrillos electrónicos-CE tienen la opción de contener o no nicotina, los que contienen nicotina y son consumidos por adolescentes, representan una puerta de entrada al cigarrillo convencional.

El CE es un producto recomendado para adultos fumadores que quieren dejar de fumar o reducir el daño en el organismo, en tanto les provee la dosis necesaria de nicotina para controlar la abstinencia.

En el caso de adolescentes el uso de CE se constituye en una **conducta de riesgo.**

Los productos alternativos con nicotina-vapeo contienen sustancias químicas y toxinas nocivas que imponen riesgos para la salud, pueden causar problemas médicos serios, incluido el cáncer. Debido a los riesgos, la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. comenzó a regular estos productos en el año 2016.



Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

MARIHUANA



Clasificación: alucinógeno

Definición: Es una sustancia alucinógena que contiene más de 400 sustancias químicas, de las cuales más de 200 tienen capacidad psicoactiva.

Tiene un 50% de alquitrán más que el tabaco y THC (tetrahidrocannabinol) que es la sustancia más conocida.

Efectos:

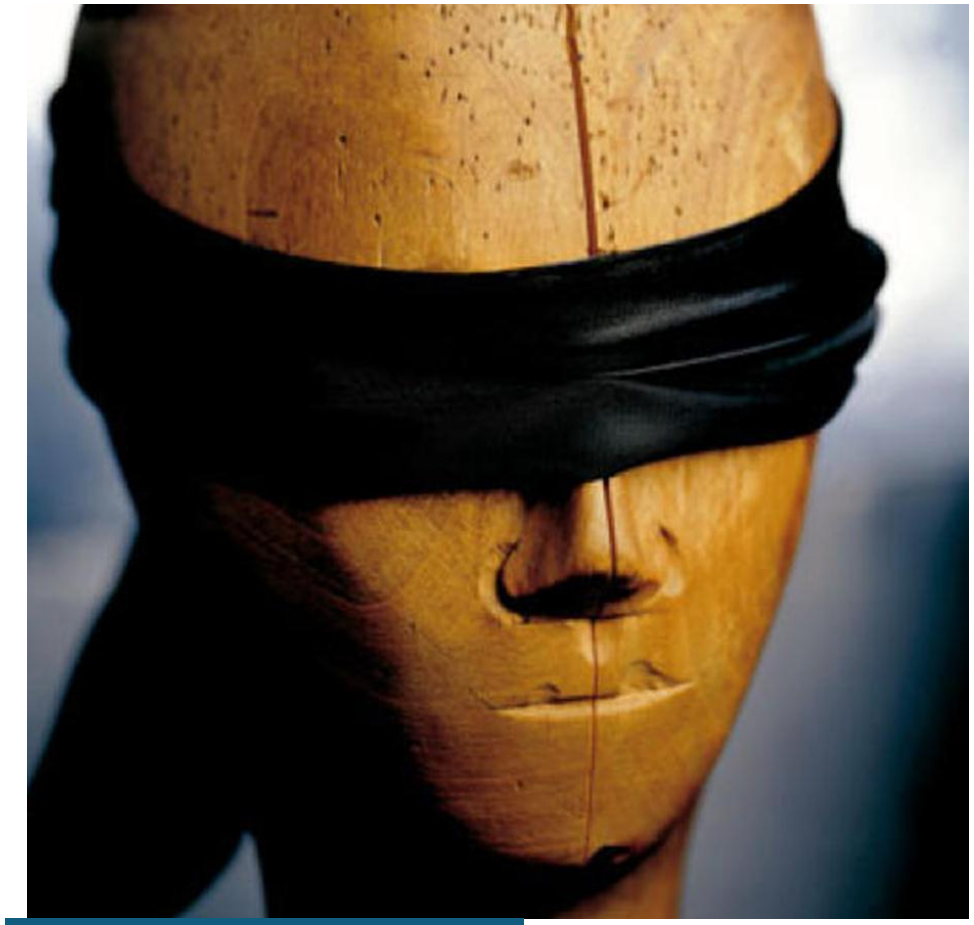
- Produce daños en las defensas del organismo
-Cambios en espermatozoides y óvulos-ciclos anovulatorios, ginecomastia
- Altera la concentración y la memoria de trabajo.
- Altera la motivación de manera progresiva-síndrome amotivacional.
- Cáncer de garganta, pulmón, laringe, lengua, etc.

Se llega mas rápido al abuso y la dependencia a la Marihuana que al alcohol. Alrededor del 25% presentan la dependencia en los tres primeros años. 2001).

Rosenberg MF, Anthony JC (2001). Early clinical manifestations of cannabis dependence in a community sample. Drug Alcohol Depend. 64(2):123-31.

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

BAJA PERCEPCION DE RIESGO



- El consumo de marihuana es percibido por los jóvenes y adultos no solamente como inocuo para la salud, sino incluso con propiedades curativas (hierbitas).
- Su uso ocasional es considerado como inocuo e índice de “buena onda” y de “ser relajado” por la mayoría de los jóvenes, lo que sustenta la relación entre alto consumo y baja percepción de riesgo.

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

COCAINA

Clasificación: estimulante

Definición: Sustancia estimulante del SNC, genera dependencia física. Es una de las drogas que genera mayor dependencia

Presentación: Polvo blanco, cristalino. Aspirada, fumada, intravenosa

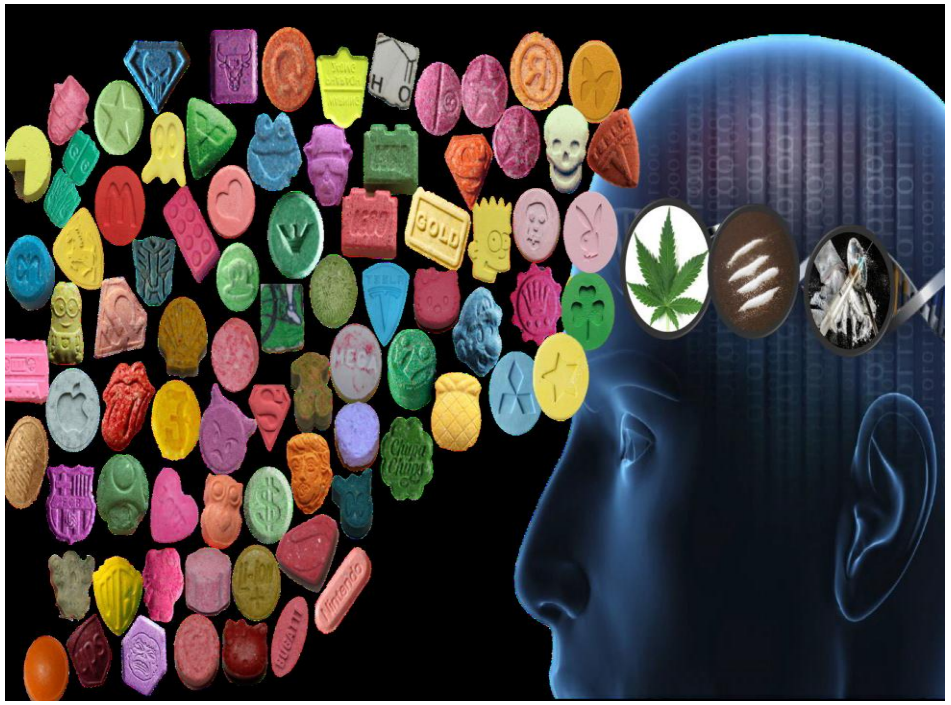
Efectos: Euforia, hiperactividad, grandiosidad, midriasis (dilatación de la pupila)

A nivel orgánico:
-Arritmias
-Infartos
-Derrames cerebrales
-Congestión severa de la mucosa nasal
-Psicosis cocaínica
-Insomnio
-Tolerancia y dependencia
-Fallas renales
-Malformación fetal



Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

DROGAS DE DISEÑO



Se entiende como droga de síntesis o de **diseño** aquella que puede ser sintetizada o preparada en un laboratorio a partir de sustancias químicas 'no naturales'

Efectos alucinógenos: Polvo de ángel

Efectos estimulantes: metanfetamina, 2CB-tusi, se les conoce como: crystal, speed, Ice, droga del amor.

Extasis (XTL), Adan, Eva, E (Produce euforia, ligereza mental y física, "felicidad".

Pueden producir ansiedad, irritabilidad, paranoia, taquicardia, vómito, alucinaciones, convulsiones, ánimo depresivo, midriasis (pupilas dilatadas), etc…

Presentación: viene en pastillas de colores, formas y tamaños





Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

2CB "TUSI"





Clasificación: estimulante. Efecto sicodélico.
Drogas como el éxtasis y el LSD hacen parte de esta familia, efectos similares
Comúnmente conocida como *Venus*, *Nexus o 2CB, cocaína rosada*
"se utilizan **con fines recreativos** en busca de efectos psicoestimulantes". Euforia, excitación, disminución de la sensación de cansancio y del sueño, menos apetito, aumento de la capacidad de atención… son los principales efectos que esperan encontrar los consumidores.
Aspirada o vía oral
Es mezclada con MDMA o Ketamina
Ketamina: El hidrocloruro de ketamina es un anestésico de efecto rápido que se utiliza tanto con seres humanos (como sedante en operaciones menores) como con animales (como tranquilizante). A dosis altas, causa intoxicación y alucinaciones similares a las del LSD. Se le conoce como Keta, K, special K o cat valium.

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

LSD-PAPELITOS

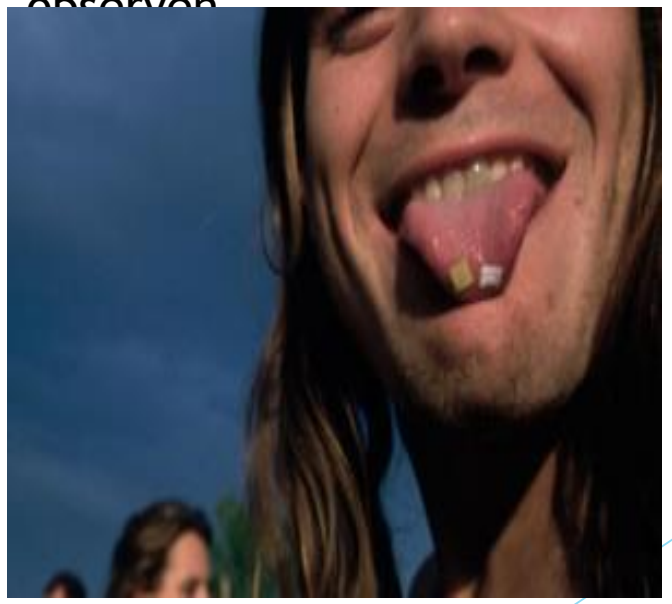


Alucinógeno: TRIPS- ácidos-lsd

La dietilamida de ácido lisérgico-LSD, comúnmente conocida como ácido, es una sustancia psicodélica que produce efectos psicológicos.

Efectos: alucinaciones, creatividad, apertura emocional, cambios de humor

Presentación: Papelitos, estrellitas, se tragan o se observan



Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Cacao sabanero-alucinógenos



Alucinógeno: **Hongos, setas, yagé, cacao sabanero**

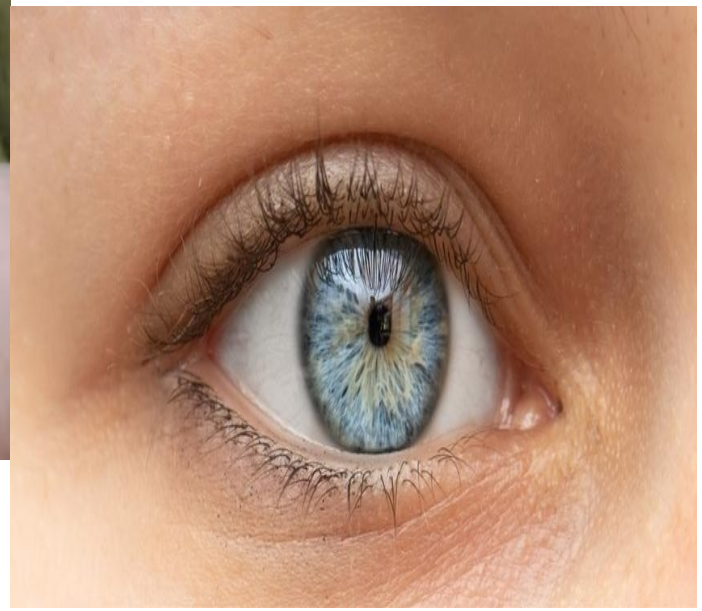
Efectos: Produce somnolencia, euforia y cuadros de psicosis exotóxica, alucinaciones, ideas delirantes, confusión, agresividad, desorientación de tiempo, espacio y persona, amnesia del episodio; dosis elevada genera un estado conductual, cognitivo y emocional que parece una psicosis de génesis toxico.

Presentación: Papelitos, oral o inyectadas

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

Heroína





Depresor (analgésico opioide) : Heroína

Efectos: placer, sedación, euforia, miosis, hipotensión, depresión respiratoria

Presentación: Polvo blanco o marrón oscuro. Se inyecta, se inhala o se fuma se le conoce como caballo o jaco

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

POPPERS-DICK

Inhalantes: Líquidos incoloros e inodoros que se administran inhalados y que se presentan en botes **de cristal.**

El Popper produce relajación de los músculos alrededor de vasos sanguíneos

- Aumento del ritmo cardíaco
- Son utilizados con frecuencia durante encuentros sexuales.
- Produce relajamiento de los músculos anales y vaginales

-**El dick**: Afecta la capacidad de la sangre de transportar el oxigeno

-Estas sustancias afectan el sistema nervioso central, produciendo un estado de euforia o alegría que se parece a la intoxicación alcohólica o borrachera, somnolencia, desinhibición, aturdimiento y dificultad para hablar. Altera el juicio y la capacidad de tomar decisiones, además puede llevar a tener comportamientos inapropiados en situaciones sociales



poppers



Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

MEDICAMENTOS- USO NO PRESCRITO



- La dihidrocodeina es un medicamento para la tos, que, al ser derivado del opio, lo están utilizando a altas dosis para fines recreativos.

- Este fármaco puede ser el comienzo de una vida de drogadicción

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

MEDICAMENTOS- USO NO PRESCRITO



¿Que es el viagra- sindenafil?

- El sildenafil es un medicamento, es un vasodilatador que sirve para tratar la disfunción eréctil (impotencia; incapacidad para tener una erección o mantenerla)
- El sildenafil no aumenta la libido, tampoco evita el embarazo ni las enfermedades de transmisión sexual, como el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- El sildenafil no tiene fines recreativos
- **¿ Que consecuencias puede traer el uso no prescrito por un médico?**

El uso no prescrito de este medicamento en un adulto puede en algunas situaciones producir priapismo, es decir una erección mantenida y dolorosa.

El tratamiento para el priapismo es a base de inyecciones para quitar la erección, inclusive hay que hacer cirugías de drenaje para extraer los coágulos que quedan dentro y, como consecuencia, casi todos quedan con grandes pérdidas de la erección. "En conclusión, pasan de tenerlo todo a no tener nada", (Giraldo 2021)

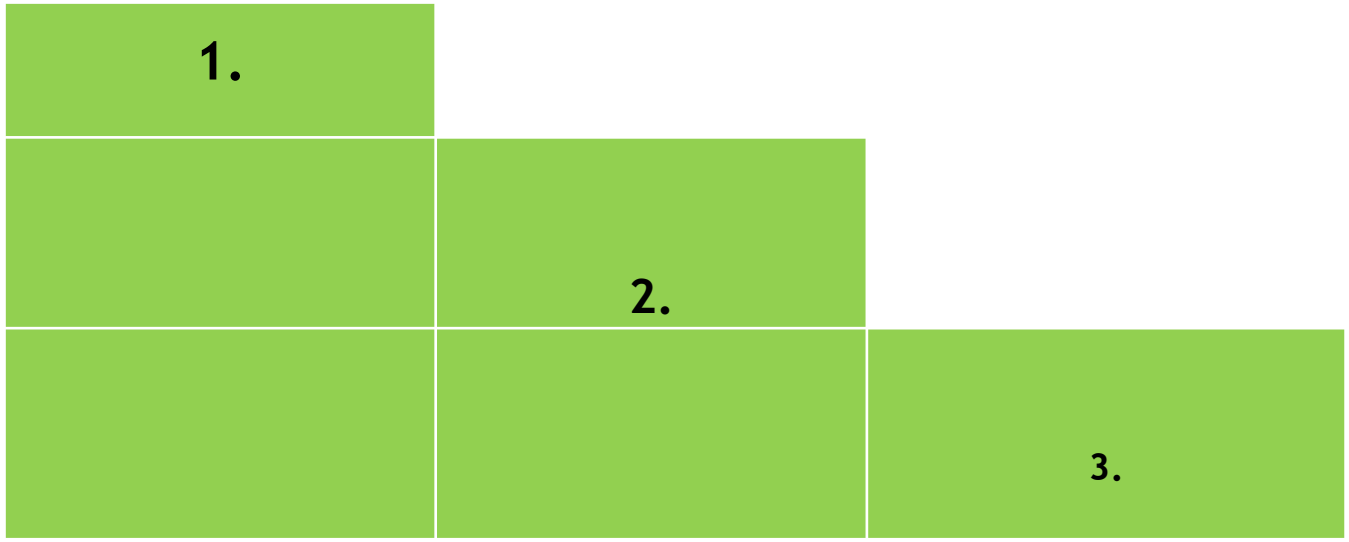
Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

FACTOR DE RIESGO

Pregunta orientadora para la reflexión

Actividad: Se hace la siguiente pregunta al grupo, **¿Por qué las personas se pueden iniciar en el consumo de sustancias psicoactivas?** Se hace una lluvia de ideas y se le pide a los participantes que desde su percepción las organicen (3 o 4 causas) en el orden de importancia. El ejercicio se hace con la técnica el pódium, utilizada en los DRP. El objetivo es identificar factores de riesgo de tipo familiar, individual, social, etc

Nota aclaratoria: no son las situaciones las que nos llevan a consumir, es la forma en que respondemos a ellas, esto con el fin de no justificar el consumo de drogas y promover estrategias de afrontamiento



Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

FACTORES DE RIESGO

Existen mucha razones por las que las personas pueden usar drogas, algunas razones comunes incluyen: **Nota aclaratoria** (no son las situaciones las que nos llevan a consumir, es la forma en que respondemos a ellas, esto con el fin de no justificar el consumo de drogas y promover estrategias de afrontamiento)

- Para encajar. El estatus social es muy importante para los adolescentes
- Para socializar
- Para lidiar con los cambios en la vida, el cambio no es fácil para nadie, algunos consumen para lidiar con situaciones como: mudanzas, entrar a una nueva escuela, atravesar un divorcio, etc
- Por curiosidad
- Búsqueda de emociones y sensaciones fuertes
- Baja percepción del riesgo
- Desconocimiento
- Por placer
- Presión de grupo
- Trastornos mentales de base sin tratamiento (patología dual)
- Disfunción familiar- consumo de drogas en el hogar, poca comunicación en la familia, experiencias abusivas, etc
- Falta de habilidades sociales, etc
- Factores de riesgo de tipo familiar, escolar, **social**, etc

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

SEÑALES DE ALERTA

- **¿Cómo reconocer el consumo o posible consumo de drogas en el entorno escolar y familiar?**

Nota aclaratoria: a continuación se nombrarán algunos signos que pueden indicar el consumo de drogas en una persona, sin embargo esto no es un diagnóstico, tampoco se busca poner "etiquetas," es importante acercarse a la persona, escuchar y clarificar lo que esta sucediendo.

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

SEÑALES DE ALERTA:PERSONAL-ESCOLAR

- Naturalización, justificación, racionalización del consumo de drogas
- No acepta que tiene problemas aunque son evidentes
- Cambio en los hábitos de comida y al dormir (aumenta o disminuye notablemente su apetito)
- Inapetencia (por el consumo de anfetaminas, metanfetaminas, cocaína)
- Pronunciación lenta o mala (por usar tranquilizantes o depresivos)
- Hablar rápido o de manera explosiva (por usar estimulantes)
- Ojos “inyectados” de sangre
- Tos que no desaparece
- Pupilas extremadamente dilatadas o extremadamente pequeñas
- Síndrome amotivacional
- Presencia de olores poco usuales en la ropa
- Cambios físicos (ojos rojos, nariz congestionada, moretones)
- Cambio de amigos

ESCOLAR:

- En algunos casos la persona empieza a faltar al colegio, presenta inconvenientes para cumplir un horario y/o afecta el rendimiento académico en el colegio, dificultades para prestar atención en clase (descartar TDAH)

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

SEÑALES DE ALERTA EN LA FAMILIA

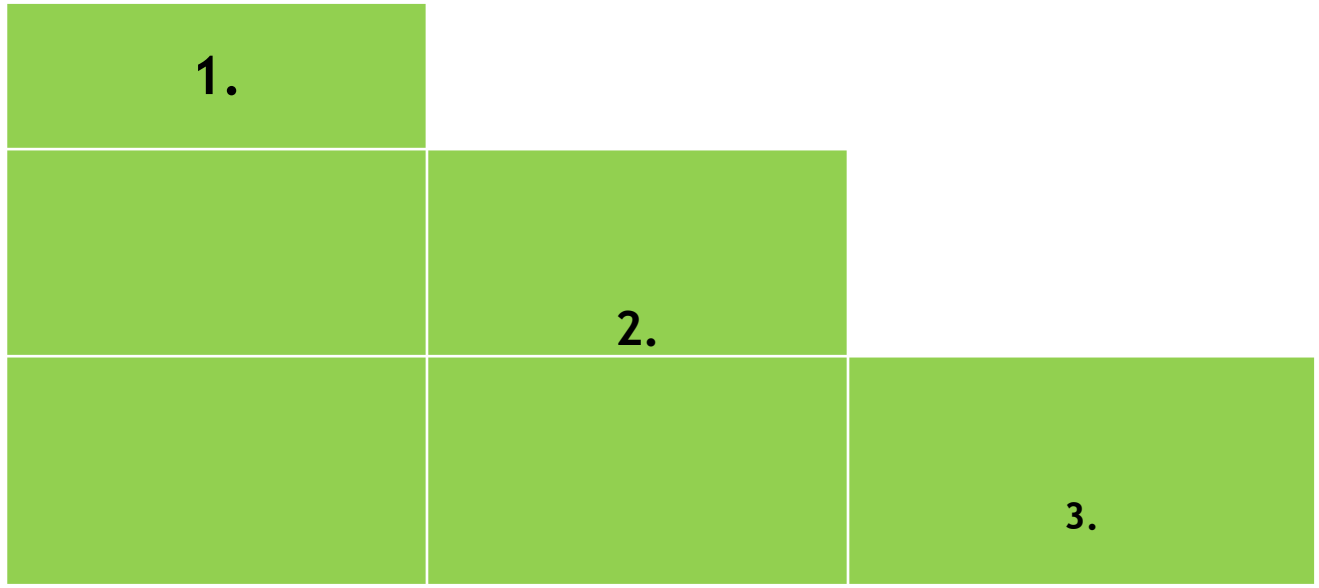
Cuando se empiezan a consumir sustancias psicoactivas se puede llegar a presentar:

- Actitud muy reservada (no confundir con la necesaria vida privada)
- Alejamiento de la familia
- Menos responsabilidad en el hogar
- Mayores conflictos en el hogar
- Enfriamiento de las relaciones y desconfianza entre los miembros
- Evitación cuidadosa de cualquier alusión de las drogas
- Pedir mas dinero de lo habitual.
- Posesión de objetos que den cuenta de la parafernalia del consumo: pipas, narguilas, “cueros”, rascadores, candelas, etc…
- **Otras señales:** Uso de colonias, perfumes fuertes, incienso o desodorante excesivo, uso repentino de caramelos para mejorar

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS -Factores de protección desde la familia

Pregunta orientadora para la reflexión

Actividad: Se hace la siguiente pregunta al grupo, **¿COMO PODEMOS PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN LA FAMILIA?** Luego se hace una lluvia de ideas sobre los factores de protección en la familia y se le pide a los participantes que desde su percepción los organicen (3 o 4 causas) en el orden de importancia. El ejercicio se hace con la técnica el pódium, utilizada en los DRP. El objetivo es identificar factores de protección de tipo familiar, individual, se puede indagar por factores de protección socio-culturales, etc.



Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS -Factores de protección desde la familia

- El estar involucrado en la vida de los hijos
- Mantener la comunicación entre los miembros de la familia, con los hijos, etc
- Establecer límites claros según la edad, disciplina positiva
- Promover la autoestima
- Promover estilos de vida saludable y el buen uso del tiempo libre
- Conocer de las drogas, señales y manifestaciones
- No naturalizar el consumo de licor u otras drogas, en especial para las fiestas, paseos en el entorno familiar y social, etc

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

¿QUE HACER SI MI HIJO U OTRO MIEMBRO DE LA FAMILIA CONSUME DROGAS?

- El primer paso es reconocer la existencia de la situación, el consumo de drogas no es motivo de vergüenza, esto le puede pasar a cualquiera.
- Adoptar una posición serena, comprensiva, solidaria y empática
- No buscar “culpables”
- No codepender
- No recriminar su conducta; tampoco aplaudírsela
- Plantear limites claros en el hogar
- “No vivir de promesas”
- Buscar ayuda profesional
- Tenga paciencia, no espere que la situación cambie de la noche a la mañana
- Dele importancia al consumo de alcohol, también el alcohol es una droga

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones

¿QUE HACER SI MI HIJO U OTRO MIEMBRO DE LA FAMILIA CONSUME DROGAS?

¿Qué puedo hacer?

- Si la persona está embriagada o bajo el efecto de otras drogas, no es el momento para hablar, hable con la persona cuándo esté sobria
- Adoptar una actitud serena, comprensiva, solidaria y empática
- Tener información sobre las drogas podrá ayudar a conocer mejor la situación
- Mantener una actitud alerta y vigilante, pero sin que el hijo se sienta perseguido o invadidos en su intimidad.
- Es importante ante esta situación llegar a acuerdos que apunten a superar el consumo de drogas
- Si tiene una sobredosis o intoxicación, no le da nada, ayúdelo a que se calme; llévelo a la unidad de salud más cercana lo más rápido posible.

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

¿DONDE Y CÓMO PUEDO BUSCAR AYUDA PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA DROGADICCION?

Para solicitar una cita para la atención frente al consumo de drogas puedes hacerlo con tu **EPS (EAPB)**

También puedes llamar a la **Línea Amiga 4444448**, allí encontrarás profesionales de la salud mental, es confidencial y puede ser anónimo, las 24 horas del día.

Activar CODIGO DORADO, se activa en tres casos:

1. Conducta suicida
2. Intoxicación y síndrome de abstinencia por consumo de sustancias psicoactivas
3. Trastornos mentales con episodios de psicosis y/o agitación

Puedes llamar al 123 social o al teléfono 4444448

En tu comuna la Secretaría de Salud de Medellín cuenta con los **ESCUCHADEROS**, allí puedes recibir orientación sobre diferentes situaciones de salud mental y farmacodependencia

En algunos barrios, comunas y corregimientos de Medellín la Secretaría de Salud-Metrosalud implementa la Estrategia **"TOMARNOS EL MUNDO",** desde la cual puedes contar con acompañamiento psicosocial y familiar, entre otras, para la prevención y mitigación del consumo de drogas

Corporación Centro CITA IPS Salud Mental y adicciones