

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Vilapinzón
Lugar	Teatro Municipal
Fecha	9 diciembre 2025
Tema	Prevención del consumo problemático de sustancias psicoactivas (SPA)
Entorno	Comunitario
Objetivo	Proporcionar a las personas conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para mejorar su bienestar, prevenir enfermedades y promover hábitos saludables y reconocer la importancia de la prevención de sustancias psicoactivas y la problemática de su consumo.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Diyireth Natalia Rodriguez López
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1077146730
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. Descripción de la población asistente

La población beneficiaria en esta actividad fue 18 asistentes pertenecientes al ciclo de vida de la adultez; cabe resaltar que no se presentaron asistentes con discapacidad.

2. Metodología de la actividad realizada

Reunir a padres de familia de instituciones educativas con el fin de abarcar la problemática más presentada en los niños, niñas y adolescentes con el fin de dar a conocer que es una sustancia psicoactiva, que efectos trae para el organismo, que se considera adicción, como reconocer que una persona esta consumiendo, que hacer en caso de consumo.

Al finalizar la sesión se realiza ronda de preguntas.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Como actividad rompe hielo se realiza primero un tingo tango al que le quedara la pelota se le realizaba una pregunta referente al tema para conocer los presaberes de los asistentes referente al tema:

Preguntas:

- ¿Qué es una sustancia psicoactiva?
- ¿Qué sustancias psicoactivas conoce?
- ¿cree que en el municipio se presenta consumo de spa?
- ¿si conoce un consumo de spa sabe qué hacer?
- ¿cree que todas las sustancias psicoactivas son adictas y por qué?

2.2 Explicación del tema

¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias químicas que pueden cambiar el funcionamiento de su cuerpo y mente. Incluyen medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, alcohol, tabaco y drogas ilegales

¿Qué es la drogadicción?

La adicción a las drogas es una enfermedad cerebral crónica. Hace que una persona tome drogas repetidamente, a pesar del daño que provoca. El uso repetido de drogas puede cambiar el cerebro y provocar adicción.

Los cambios cerebrales de la adicción pueden ser duraderos, por lo que la adicción a las drogas se considera una enfermedad "recurrente". Esto significa que las personas en recuperación corren el riesgo de volver a consumir drogas, incluso después de años de no tomarlas.

Las sustancias psicoactivas son aquellas que alteran el estado de ánimo, la conciencia o el comportamiento, al afectar el sistema nervioso central. Se clasifican principalmente en estimulantes (como la cafeína, cocaína y nicotina), depresores (como el alcohol y los opioides) y alucinógenos (como el LSD y la psilocibina).

Tipos de sustancias psicoactivas:

Estimulantes: Aumentan la actividad del sistema nervioso central, provocando euforia y mayor estado de alerta.

Ejemplos: Anfetaminas, metanfetamina, cocaína, nicotina y cafeína.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Depresores: Disminuyen la actividad del sistema nervioso central, lo que puede causar sedación o relajación.

Ejemplos: Alcohol, opioides (como la morfina y heroína), barbitúricos y benzodiazepinas.

Alucinógenos: Provocan alucinaciones y distorsiones en la percepción.

Psicodélicos: LSD, psilocibina, DMT, mescalina.

Disociativos: Ketamina, fenciclidina (PCP).

Delirantes: Atropina, hiosciamina.

¿Cuáles son las señales de que alguien tiene un problema de drogas?

Las señales de que alguien tiene un problema de drogas incluyen:

- Cambiar mucho de amigos
- Pasar mucho tiempo solo
- Perder interés en sus cosas favoritas
- No cuidarse a sí mismos, por ejemplo, no tomar duchas, no cambiarse de ropa ni lavarse los dientes
- Tener mucha energía, hablar rápido o decir cosas que no tienen sentido
- Pasar rápidamente entre sentirse mal y sentirse bien
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación
- Faltar a citas o compromisos importantes
- Tener problemas en el trabajo o la escuela
- Tener problemas en las relaciones personales o familiares

¿Se puede prevenir el consumo de drogas y la adicción?

Es posible prevenir el consumo de drogas y la adicción. Los programas de prevención que involucran a familias, escuelas, comunidades y los medios de comunicación pueden prevenir o reducir el consumo de drogas y la adicción. Estos programas incluyen educación y divulgación para ayudar a las personas a comprender los riesgos del consumo de drogas.

Efectos de las drogas en el sistema nervioso

Los efectos negativos de las drogas en el sistema nervioso son diversos. Sus principales víctimas son los neurotransmisores, las sustancias que permiten que nuestro sistema cerebral funcione correctamente como la endorfina, la serotonina y la dopamina.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

El consumo de cocaína, por ejemplo, altera el córtex prefrontal, la zona que controla el comportamiento y la capacidad de decisión, hasta el punto de provocar convulsiones y sufrimientos comparables a los de la esquizofrenia paranoide. El efecto de las drogas sobre el sistema nervioso es muy insidioso, ya que ese breve placer inicial cuesta lapsos de memoria en el cerebro comparables a los de los ancianos, lo que conduce a la demencia temprana y al Alzheimer.

Entre los efectos negativos de las drogas en el sistema nervioso destacan:

Alteración del funcionamiento cerebral que cambia la producción, la liberación o la degradación de los neurotransmisores cerebrales. Provoca la modificación del proceso natural de intercomunicación neuronal.

La disminución de la capacidad de aprendizaje, de memorización, la capacidad afectiva y el juicio crítico. Se ha observado que también afecta a los circuitos cerebrales involucrados en la motivación y la toma de decisiones.

Entre los efectos del consumo de drogas en personas jóvenes hay un menor control de los impulsos, dificultades para coordinar bien sus movimientos y tendencia a la agresividad. En personas muy jóvenes los efectos psicológicos de las drogas pueden ser graves, por ejemplo: el consumo de marihuana y similares, hace que exista un mayor peligro de sufrir trastornos psicológicos y psiquiátricos que pueden desembocar en la esquizofrenia.

El efecto de las drogas en el cerebro:

Las drogas pueden alterar zonas importantes del cerebro que son necesarias para las siguientes funciones vitales:

- Los ganglios basales: cumplen una función importante en las formas positivas de motivación.
- La amígdala extendida: cumple una función en las sensaciones estresantes como la ansiedad, la irritabilidad y la inquietud.
- La corteza prefrontal: dirige la capacidad de pensar, planificar, resolver problemas, tomar decisiones y controlar los propios impulsos.
- El abuso de drogas puede alterar la estructura y el funcionamiento del cerebro de una persona, lo que provoca efectos psicológicos a largo plazo como:
 - depresión
 - ansiedad
 - trastorno de pánico
 - aumento de la agresividad

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- paranoia
- disociación (despersonalización/desrealización)
- alucinaciones.

Además, el consumo de drogas genera cambios de humor, episodios de psicosis (pérdida de contacto con la realidad) y, como ya se ha mencionado antes, a largo plazo también afecta a la memoria, al aprendizaje y a la concentración.

Bajo los efectos de la droga también se crea una memoria distorsionada de las percepciones y sensaciones. Otro daño que causa la droga es el alejamiento de los seres queridos y amigos.

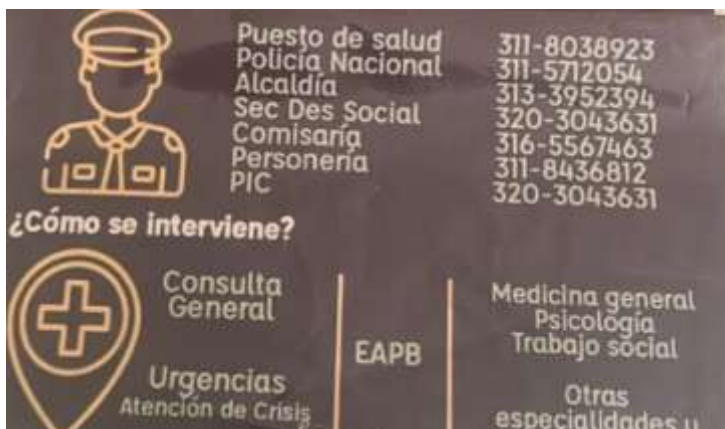
Efectos físicos de las drogas

Hay otros efectos de las drogas a corto y largo plazo, que pueden llevar a consecuencias físicas:

- Las drogas pueden conducir a comportamientos de riesgo como la conducción temeraria. Las drogas afectan gravemente a la capacidad de atención, impidiendo la destreza, el estado de alerta y los reflejos, normalmente necesarios para una conducción adecuada y segura.
- Mayor probabilidad de cometer agresiones u otros actos violentos..
- Experimentar dificultades para dormir (puede ser una de las causas de insomnio), para pensar, razonar, recordar y resolver problemas.
- Daños en el sistema nervioso y en órganos: garganta, estómago, pulmones, hígado, páncreas, corazón y cerebro.
- Enfermedades infecciosas por inyecciones compartidas.
- Acné o lesiones cutáneas. Los efectos de las drogas en la cara pueden ser los primeros signos identificables del abuso de estas sustancias y de las enfermedades sistémicas relacionadas.
- Marcas de agujas y venas quemadas. Son los efectos más visibles del consumo de droga en la piel, como líneas de pequeños puntos oscuros (pinchazos) rodeados de una zona de piel oscurecida o aclarada.
- Calvicie.
- Crecimiento de vello facial (en el caso de las mujeres).
- Problemas en la mandíbula y en los dientes por apretar y rechinar los dientes. Las caries, la pérdida de dientes, la inflamación de las encías y la halitosis son algunos de los efectos más comunes de las drogas en la dentadura.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

RUTA CONSUMO SPA (manejada en Vilapinzón)



Promoción y Prevención

La promoción de la salud según la Carta de Ottawa de 1986 es la estrategia que proporcionar a las comunidades los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma; lo que implica fomentar estilos de vida saludables y reducir los precursores de la enfermedad; en este sentido, lo que busca la promoción de la salud es aminorar los problemas que favorecen el desarrollo de la enfermedad a través de propuestas integradoras de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Por otro lado, la promoción de la salud también se ha definido como el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, definición que la incluye como un concepto

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

de educación para la salud. La educación para la salud y la promoción de salud están estrechamente entrelazadas, siendo la educación para la salud una herramienta y un vehículo que, al ser desarrollada en conjunto con la participación activa de las personas, se transforma en promoción de la salud. Actualmente la promoción de salud se ha convertido en un ejercicio que implica aspectos como la educación, formación, investigación, legislación, coordinación de políticas y desarrollo comunitario.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 1996 propone “Un marco para la Promoción de Salud” donde plantea que existen tres desafíos y tres estrategias de implementación para la promoción de la salud.

Desafíos:

- La reducción de la desigualdad.
- Incrementar la prevención.
- Incrementar la capacidad de afrontamiento.

Estrategias de implementación:

- El autocuidado y ayuda mutua.
- Creación de entornos saludables o condiciones adecuadas.
- Creación de entornos que favorezcan la salud.

La prevención está constituida por una gran variedad de actividades que buscan fomentar estilos de vida saludables y limitar en la medida de lo posible la aparición de ciertas condiciones de salud; así mismo, la prevención incluye la detección temprana de enfermedades a través de actividades como la tamización.

Al igual que el concepto de promoción, la prevención también surgió en la 1o Conferencia Internacional de Ottawa de Promoción de la Salud, no obstante, desde entonces este término ha sido relegado en varias ocasiones hasta el punto en el que la mayoría de los sistemas de salud están basados en un enfoque curativo y no en uno basado en la prevención y promoción; lo que ha llevado a que actualmente la educación en salud tenga una mayor orientación hacia estos dos conceptos.

Estrategias de promoción y prevención

La promoción de la salud se definió en Ottawa, 1986, como una estrategia que proporciona a una población control sobre su salud, es decir, por naturaleza la promoción equivale a una estrategia en salud. En este sentido la promoción de la salud como estrategia puede ser abordada a partir de los siguientes escenarios: social, ambiental, interpersonal e individual; con un enfoque en los determinantes sociales, las políticas públicas y contextos de prevención y motivación hacia los estilos de vida saludable.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Folleto educativo
Ruta consumo de SPA

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Durante la ejecución de la actividad se presentaron las siguientes inquietudes por parte de los asistentes: ¿que producen las sustancias psicoactivas en el cuerpo de la persona que lo consume?, ¿porque se hace adictiva las sustancias psicoactivas?, ¿si se reporta un caso se puede hacer de manera anónima?; cabe resaltar que cada inquietud fue resuelta por parte del profesional.

3. Conclusiones y recomendaciones

Al finalizar la sesión se cumple con el objetivo principal de educar y concientizar a los asistentes en cuanto a la Prevención del consumo problemático de sustancias psicoactivas (SPA).

4. Registro fotográfico



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

