

# MAGAZINE

PARA FAMILIAS GIMNASIANAS

## Prevención de Consumo de Sustancias Psico-activas

UN PASO MÁS PARA  
UN ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE

MARÍA ALEJANDRA ZÁRRATE  
PSICÓLOGA UNIVERSIDAD DE LA SABANA

PAOLA VOTTO MAINIERI  
PSICÓLOGA PROGRAMA TRATÉMONOS BIEN

2022



# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

- *¿QUÉ ES EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?*
- *¿QUÉ SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN Y LOS FACTORES DE RIESGO?*



## VIDA SALUDABLE

- *¿QUÉ ES Y QUÉ RELACIÓN TIENE CON LA PREVENCIÓN?*
- *TIPS PARA TENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE*
- *DEPORTE COMO EL MEJOR ALIADO*

## VIDA SALUDABLE

APRENDE SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## AMIGOS

REDES DE APOYO QUE NUNCA SE ACABAN

## REDES DE APOYO

- *¿QUÉ SON Y QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN?*
- *AMIGOS PARA LA VIDA*
- *¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PAPÁS?*
- *FORTALEZAS DEL CARÁCTER*



## SPA

EN ALGÚN MOMENTO TODOS NOS VEMOS EXPUESTOS AL CONSUMO



## FAMILIA

LA RELACIÓN BASE PARA EL FUTURO

## REFERENCIAS



# INTRODUCCIÓN

Es una realidad que en algún momento todos estamos expuestos al consumo de sustancias psico-activas (SPA), ya que estamos rodeados de un ambiente de consumo.

Los adolescentes están en una etapa de exploración, curiosidad, presión de grupo, cambios físicos y psicológicos y por esta razón son propensos a probar algún tipo de sustancia (alcohol, cigarrillo, vapeadores, drogas, etc.).

De aquí nace la necesidad de comenzar una conversación entre padres e hijos sobre las implicaciones que tiene consumir alguna sustancia psico-activa.

En este magazine vas a encontrar información sobre algunos factores de protección que están presentes ante la posible exploración o consumo de sustancias psico-activas. Además, algunas estrategias relacionadas con hábitos de vida saludable y el mantenimiento de relaciones familiares positivas en aras de crear un ambiente de prevención y contención.

## ¿Qué es el consumo de sustancias psico-activas (SPA)?

Las sustancias psico-activas pueden ser sintéticas o naturales, estas se pueden ingerir vía nasal, oral o por medio de jeringas. Aunque hay algunas sustancias legales (alcohol y algunos fármacos), todas las sustancias afectan directamente el sistema nervioso y por ende generan un cambio en el comportamiento y el estado de ánimo de la persona que está consumiendo.

El consumo de algunas sustancias se normaliza con mayor periodicidad. Es importante reconocer cuando el consumo se convierte en un comportamiento abusivo, el cual hace referencia al uso de una sustancia con una frecuencia y una cantidad que exceden los límites de tolerancia del cuerpo, y que pone en riesgo la salud conllevando a una adicción.

Las consecuencias de consumir en exceso son bastante reconocidas: pérdida de la salud, pérdidas de relaciones sociales, accidentes y disminución de la comunicación neuronal y/o pérdida de redes neuronales las cuales ocurren con mayor frecuencia cuando hay pérdida de consciencia por el abuso del consumo o de acuerdo con el tipo de sustancia que se consume.

*Entonces, si sabemos que existen repercusiones negativas en nuestro cuerpo y relaciones sociales ¿por qué seguimos consumiendo?*

Es posible que la explicación esté en reconocer que las sustancias psico-activas generan placer momentáneo, cada individuo reacciona de manera diferente al consumo y puede relajar o excitar al consumidor. Además existe un efecto llamado tolerancia, que consiste en tener que aumentar la dosis para poder sentir los efectos de la sustancia en el cuerpo, por esta razón en algunas ocasiones las personas sienten la necesidad de consumir más.

## ADICCIÓN

Una de las preocupaciones al consumir algún tipo de sustancia es la probabilidad de entrar en una adicción. No todo el consumo es adicción. Es importante revisar algunos factores.

Acá te damos algunas características para evidenciar si hay adicción. Sin embargo, debe ser un profesional en la salud el que haga el diagnóstico.

## CARACTERÍSTICAS

1. El consumir se vuelve la actividad más importante y la persona adapta su comportamiento para consumir, prefiriendo hacerlo que desarrollar cualquier otra actividad, como ir a estudiar o practicar su deporte favorito.
2. Se evidencia un alto nivel de tolerancia, requiere de una dosis alta para sentir efecto.
3. Hay síndrome de abstinencia, malestar general y cambio de humor al no poder consumir.
4. Se comienza a evidenciar conflicto con las personas que los rodean, con actividades como estudiar o trabajar y con ellos mismos.
5. Hay intentos fallidos a la hora de dejar de consumir.
6. Así existan problemas de salud a causa del consumo, no hay deseo de dejar de hacerlo.

Si existe algún tipo de adicción en la familia (como alcohol, drogas, trabajo, etc.), la probabilidad de que tu hijo tenga una adicción es alta. Es importante tener una conversación sobre ese familiar y el posible riesgo que puede tener el consumir.



# ¿QUÉ SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN Y DE RIESGO?

*El ambiente y el día a día en el que están expuestos los adolescentes y jóvenes, está rodeado de factores protectores y factores de riesgo; el deber de las familias y los colegios es ser parte de los factores protectores.*

*Aca encontrarás las mejores sugerencias.*

## FACTORES DE PROTECCIÓN

Estos hacen referencia a los elementos que pueden evitar el riesgo del consumo o una adicción. Entre estos factores se encuentran los hábitos de vida saludable, las buenas relaciones familiares y de amistad y/o una red de apoyo sólida, que pueda proponer pasatiempos sanos que no afecten la salud física y mental.

## FACTORES DE RIESGO

Son esas variables que incrementan y ponen en peligro al individuo, en este caso son los factores que llevan a un consumo excesivo o adicción, como malas relaciones familiares y carencia de una buena red de apoyo, no tener hábitos saludables estables, entre otros.

Se encuentran pasatiempos para evadir la realidad como video juegos, redes y dormir por largas horas entre otros.

# VIDA SALUDABLE

VIDA SALUDABLE



2022

A la hora de hablar de un estilo de vida saludable se hace referencia a vivir en un escenario de promoción de hábitos que ofrezcan bienestar. Estos son prácticas de actividad física, tener una dieta balanceada y una buena alimentación, número de horas de sueño y patrones sociales tanto amistades como relaciones familiares positivos.

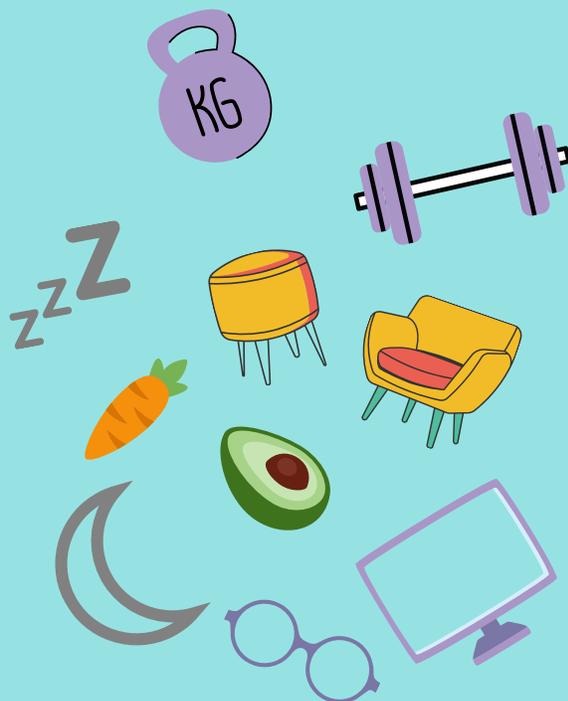
Todos estos hábitos traen beneficios físicos, psicológicos y sociales y tienen mayor impacto cuando son reforzados en el hogar.

**Aunque en el colegio se han hecho campañas para vivir una vida saludable en el colegio, es indispensable que estos hábitos se refuercen desde casa**

UNO DE LOS FACTORES PROTECTORES PARA PREVENIR EL CONSUMO MÁS SIGNIFICATIVOS SEGÚN ESTUDIOS ES TENER UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

# TIPS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Diferentes estudios han evidenciado que tener hábitos de vida saludable reducen la probabilidad que exista consumo de SPA. Por esto, acá encontrarás unas recomendaciones para llevar una vida más saludable en el hogar:



1

## ACTIVIDAD FÍSICA

Se recomienda que a partir de los 5 años hasta los 17, los niños y adolescentes realicen mínimo 60 minutos diarios de actividad física, por ejemplo caminatas, montar bicicleta, jugar algún deporte, ayudar con quehaceres del hogar, entre otros.

2

## HORAS DE SUEÑO

En niños de los 6 a los 13 años se recomienda que duerman entre 9 y 11 horas y los adolescentes a partir de los 14 deben dormir entre 8 y 10 horas diarias.

4

## TIEMPO SENTADOS

No es recomendable estar sentado por muchas horas, por esta razón se deben realizar pausas en las que haya movilidad o estiramiento para descansar.

3

## TIEMPO EN PANTALLA

Se recomienda que usen gafas con filtro de luz azul, las cuales protegen de la exposición de la pantallas de los televisores, computadores, tablets, celulares, etc.

Cabe resaltar que el tiempo recomendado para el uso de pantallas de 120 minutos diario.

5

## ALIMENTACIÓN

Es recomendable un mayor consumo de frutas y verduras y evitar alimentos procesados como paquetes, gaseosas, jugos de caja, dulces etc. Es importante tener en cuenta que si se quiere realizar una dieta saludable en casa, se consulte a un profesional en el área de la nutrición, pues cada cuerpo es diferente y está en momentos diferentes del desarrollo.

# EL DEPORTE COMO GRAN ALIADO

## Historia de la vida real

En un colegio en Bogotá, encontraron que la práctica de fútbol se volvió un aliado para la prevención del consumo de drogas. En esta investigación, encontraron que los adolescentes, al estar en una etapa llena de cambios, están expuestos a vivir en una búsqueda de adaptación, aceptación social y por ende, bajo mucha presión social. Los estudiantes de bachillerato gracias a estar en el equipo de fútbol encontraron un espacio en el cual se sentían aceptados, espacio que les dio una sensación de seguridad y de apoyo. Además, según ellos evitaban consumir cualquier tipo de sustancia antes de alguna práctica o partido, pues esto generaba tener un mayor rendimiento físico y mental.

### ¡TEN EN CUENTA!

El deporte es un gran aliado, pero otros estudios encontraron que tener actividades extracurriculares, no solo deportivas, trae el mismo beneficio.



# Redes de Apoyo

Una red de apoyo es un grupo de personas con las que se tiene un vínculo y contacto social. Estas son emocionalmente significativas para los individuos, además, potencializan habilidades y características positivas en las personas. El grupo de personas que forman una red de apoyo pueden ser: la familia, los amigos, relaciones escolares (profesores, directivos, trabajadores del colegio, etc.) y relaciones de servicio (médicos, psicólogos o servicios de la salud).

## ESTAS SON LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA RED DE APOYO SÓLIDA

### CONTROL DE SITUACIONES

Este es el control de apoyo que recibe en este caso el adolescente cuando tienen alguna dificultad o problema.

### ACEPTACIÓN Y CONFIANZA

Los adolescentes, y en realidad todos los seres humanos, deben estar rodeados de personas que los acepten tal y como son.

### VÍNCULOS

Un vínculo estable y constante es la base para cualquier red de apoyo.

### AFECTIVIDAD

Como un punto de encuentro entre cariño físico y sentimientos de amor y amistad.

### PROYECTOS DE VIDA

Compartir, apoyar y conversar sobre proyectos de vida es esencial en una red de apoyo.

# AMIGOS PARA LA VIDA



Los adolescentes pasan la mayor tiempo con sus amigos, ya sea en horas escolares, extracurriculares o en eventos sociales; es por esto que la elección de un buen grupo de amigos es fundamental.

La influencia de los amigos es un factor de protección o factor de riesgo dependiendo del caso, ya que si se está rodeado de un grupo de amigos que realiza deporte, tiene un buen rendimiento académico y realizan actividades sociales, diferentes al consumo la probabilidad de que exista consumo es muy baja.

De igual manera los adolescentes deben estar rodeados de amistades que ayuden con su autoestima y que sean un apoyo para cualquier circunstancia en la que se encuentran.

En contraparte, si se está rodeado de amistades que no influyan positivamente, como lo sería un grupo de amigos que no se apoya mutuamente o que solo tienen actividades como consumir alcohol, cigarrillo o drogas, la probabilidad de que exista un consumo irresponsable sería mayor, ya que estos adolescentes pueden llenar ese vacío emocional con diferentes sustancias.

Aunque no podemos escoger los amigos de nuestros hijos, es importante estar pendiente de cuáles son sus amistades.

# ¿QUE PODEMOS HACER LOS PAPÁS?

Al ser la familia la primera relación social en la que se encuentra un niño, ésta se convierte en la base para las próximas relaciones que tengan en un futuro y la primera red de apoyo que se crea; por esta razón, desde el hogar se debe crear una relación positiva. Para poder fortalecer esas bases familiares y prevenir el consumo, recomendamos las siguientes estrategias:



## REALICEN REGLAS EN CONJUNTO

La influencia de un estilo parental democrático ayuda a generar un vínculo de confianza entre los hijos y sus padres. Gracias a este estilo, las reglas de la casa se hacen de manera conjunta, llegando a acuerdos y haciendo partícipes a todos los integrantes de la familia. Además esto genera confianza en los hijos ya que se les permite desarrollar madurez, autonomía, responsabilidad y criterio para la toma de decisiones.



## TEN UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación abierta entre los padres y sus hijos permite que se cree un ambiente de seguridad en el cual los adolescentes se sientan cómodos para poder conversar sobre necesidades o problemas, generando seguridad en ellos mismos y todos los integrantes de la familia.



## TEN LA MENTE ABIERTA

Cuando hables con tus hijos sobre el consumo de sustancias psicoactivas, escucha con atención la información que estás recibiendo. Procura no juzgar o tomar partido enseguida, crea un ambiente con preguntas para que puedas entender y tu hijo se sienta cómodo hablando de este tipo de cosas.



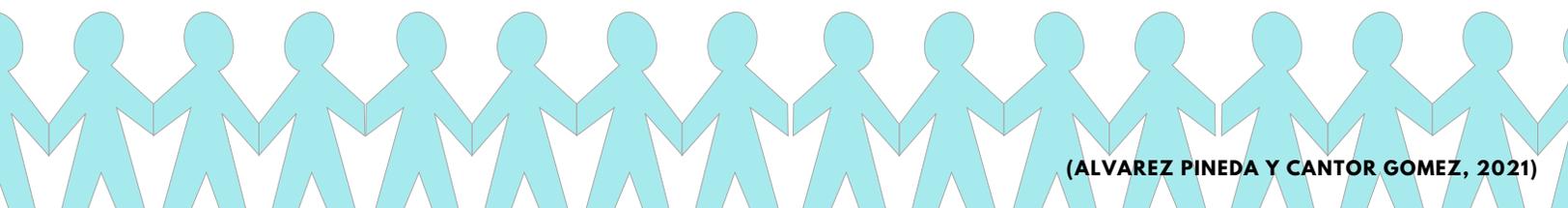
## ¡EVITA PROHIBIR!

Bajo la comunicación abierta se debe tener en cuenta que la conversación sobre el consumo y sus consecuencias debe existir en el diálogo familiar, para que todos los integrantes estén en la misma página alrededor de las consecuencias que trae consumir sustancias psicoactivas. La prohibición no es la solución para evitar el consumo, una conversación y reglas claras son el mejor aliado ante esta situación.



## BRINDA UN BUEN EJEMPLO

A pesar de vivir en un ambiente donde el consumo es común y se realiza con frecuencia, evita excederte tu en el consumo de cigarrillo, alcohol o sustancias psicoactivas en frente de tus hijos y ofrecerles consumir con otros adultos de la familia.



# Fortalezas del carácter:

*Promocionar las fortalezas del carácter en casa, ayuda a prevenir el consumo, pues estas son virtudes y/o habilidades que promueven el bienestar psicológico y además permiten tomar decisiones que sean positivas ante situaciones adversas o complicadas.*

## **Sabiduría**

En esta se encuentran las fortalezas que están relacionadas con la adquisición de conocimiento, pensamiento crítico, curiosidad, el amor por el aprendizaje, pensar las cosas en perspectiva, etc.

## **Trascendencia**

En la trascendencia se encuentran las fortalezas relacionadas con el sentido de la vida, la espiritualidad, gratitud, esperanza, perdón, caridad entre otras.

## **Coraje**

Esta virtud abarca las fortalezas como el valor, la valentía, la perseverancia y todas las que están relacionadas con cumplir las metas propuestas.

## **Humanidad**

Son las fortalezas relacionadas con las relaciones sociales y con uno mismo, como el amor, la bondad y la generosidad.

## **Justicia**

Estas fortalezas ayudan a tener una interacción adecuada con la sociedad, por ejemplo, la lealtad, equidad, justicia, trabajo en equipo, liderazgo, etc.

## **Templanza**

Son fortalezas que nos ayudan a estar más estables emocionalmente, como la prudencia, modestia, humildad, discreción, cautela, etc.

# REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- Alvarez Pineda, J. V., & Cantor Gomez, L. D. (2021). Prevención del consumo de sustancias psicoactivas en familias con hijos adolescentes.
- Benaiges, J. V., & Forte, M. V. (2018). Características de la Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Adolescentes(Doctoral dissertation).
- Bermejo-Martínez, G., Generelo Lanaspá, E., García-González, L., & Sevil-Serrano, J. (2019). El papel de las familias en la promoción de hábitos saludables (No. BOOK-2019-024). Universidad de Zaragoza.
- Carmona, Y. L. M., & Peña, K. V. (2017). Factores psicosociales asociados al consumo y adicción a sustancias psicoactivas. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 20(1), 139-167.
- Casas Gómez, J. A., & Prieto Beltrán, K. M. (2018). La práctica del fútbol sala como estrategia para prevenir el consumo de drogas en adolescentes.
- Díaz-Alzate, M. V., & Mejía-Zapata, S. I. (2018). Desarrollo de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas: un enfoque crítico al modelo existente. *El ágora USB*, 18(1), 204-211.
- Figueroa Castro, P. A. (2019). Sustancias psicoactivas y los trastornos de conducta en adolescentes (Bachelor's thesis, JIPIJAPA-UNESUM).
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Herrera Rodríguez, A., & Jiménez Díez, A. (2021). Estilos de vida saludable en población adolescente escolarizada: factores de riesgo y protección.
- Orcasita, L. T., Lara, V., Suárez, A., & Palma, D. M. (2018). Factores psicosociales asociados a los patrones de consumo de alcohol en adolescentes escolarizados. *Psicología desde el Caribe*, 35(1), 33-48.

Perea-Machado, T., & Rodríguez-Flórez, M. M. (2020). EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN ADOLESCENTES EN ETAPA ESCOLAR. *Revista Sinergia*, (7), 164-194.

Porto Noronha, A. P., Nogueira Silva, E., & Rueda, F. J. (2018). Relaciones entre fortalezas del carácter y percepción de apoyo social. *Ciencias Psicológicas*, 12(2), 187-193.

Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario educativo*, 28(63), 61-89.

Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: una propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125.

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392.

# GIMNASIO MODERNO



Promoción

*Vida sana*

