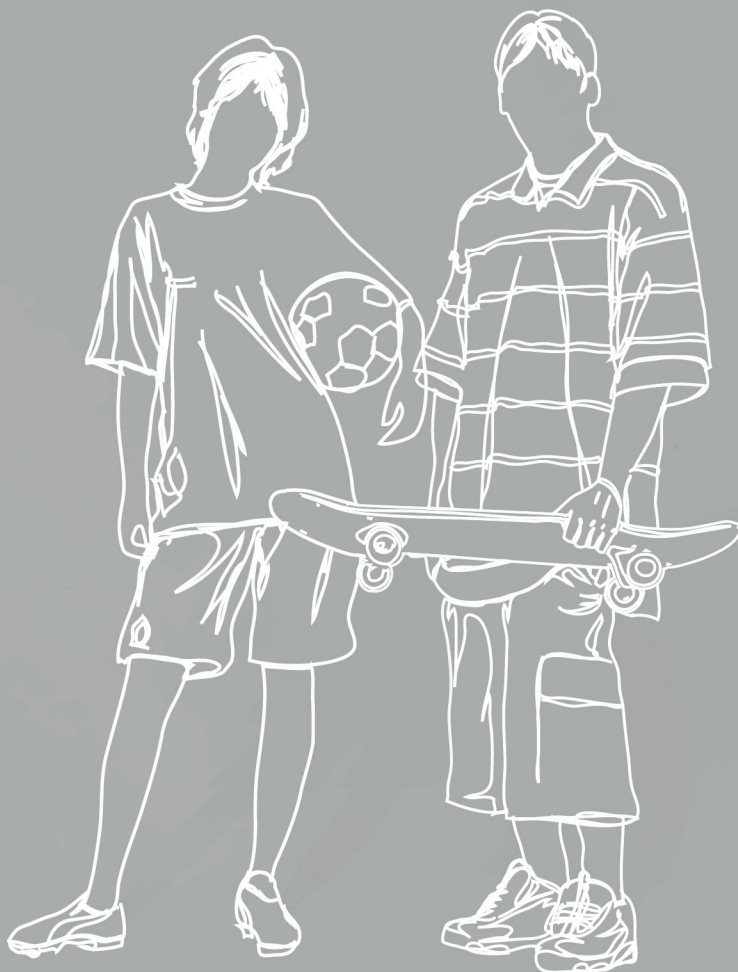




Autoevaluación del riesgo frente al consumo de SPA

Autoevaluación del riesgo frente al consumo de SPA

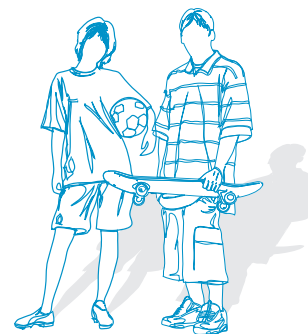


Dirección de Promoción y Prevención
Ministerio de Salud y Protección Social



Derechos reservados © Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito –UNODC–. Esta publicación es resultado del Convenio de Cooperación No. 656 de 2015 entre el Ministerio de Salud y Protección Social y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito –UNODC–. Su contenido está basado en los productos de la Caja de Herramientas de la Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas y su Impacto elaborada en el marco del Convenio 485 de 2010 suscrito entre la Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS y el Ministerio de Salud y Protección Social.

Contenido



En esta cartilla encontrarás información sobre:

Presentación / 7

1. Evaluación del consumo: riesgos y beneficios / 11

- ¿Cómo consumo? / 11
- Algunos criterios para estimar su consumo / 13
- Algunas pautas que hay que tener en cuenta / 15
- Evalúe si presenta síntomas vinculados al consumo / 16

2. Recomendaciones para manejar el cambio / 19

- Si ha decidido reducir su consumo / 19
- Algunos pequeños cambios le pueden ayudar a implementar un cambio / 20
- Si ha decidido dejar de consumir / 22
- Algunos consejos útiles / 22
- Evitar las recaídas / 22
- Si las cosas no salen bien y hay una recaída / 23
- Alternativas al consumo de sustancias / 24

Referencia / 27

Presentación

El Ministerio de Salud y Protección Social, en asocio con la Oficina de las Naciones Unidas contra La Droga y el Delito y otras entidades del gobierno nacional viene liderando el desarrollo y actualización de herramientas técnicas que contribuyan al fortalecimiento del quehacer preventivo frente al consumo de sustancias psicoactivas y de las capacidades de los territorios, respecto a las acciones que se implementan en el tema.

Para ello, en el marco del Convenio 656 de 2015 entre el MSPS y la UNODC se propuso la edición de cinco cartillas educativas de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, desde las cuales se aporten elementos conceptuales y pedagógicos a los diferentes actores gubernamentales y de la sociedad civil, entidades territoriales, instituciones y grupos interesados en avanzar en el tema; que sirvan como referentes para ser aplicados en diferentes contextos, así como para desarrollar y

evaluar programas y acciones de prevención acordes con las necesidades y características de la población con la que se trabaja y de las particularidades territoriales; enfocados al avance del componente en cuanto a la cualificación de los procesos que se desarrollen a nivel nacional.

Este proceso se realizó en el marco del Plan Nacional para la Promoción de la Salud, la Prevención y la Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas 2014-2021, liderado por los Ministerios de Salud y Protección Social y el Ministerio de Justicia y el Derecho, con la participación de diferentes entidades del gobierno nacional; en el que se incorpora el enfoque de salud pública en un marco intersectorial, cuyo propósito es disminuir la exposición al consumo de SPA y su impacto en la población colombiana. Este plan, definió para el componente de prevención, como objetivo fundamental disminuir la incidencia del contacto temprano con las sustancias psicoactivas, y las afectaciones al bienestar y desarrollo y la progresión hacia patrones de consumo de abuso y dependencia.

Por lo tanto reconocer, que el consumo de sustancias psicoactivas es un problema de salud pública y que este es responsabilidad de todos; convoca en torno a la posibilidad de involucrar a diferentes actores públicos y privados para avanzar en el conocimiento y la utilización de herramientas que apoyen la prevención y el abordaje de situaciones relacionadas con los factores protectores y las condiciones para fortalecerlos, a través de la apropiación conceptual y experiencial que contribuya, a la búsqueda de elementos para la acción.

Con el fin de lograr los objetivos ante mencionados, se retoman los siguientes documentos técnicos de la “caja de herramientas de la política nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactiva”¹ así:

1 Documentos elaborados en el marco del Convenio 485 de 2010 suscrito entre el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Panamericana de la Salud.



HERRAMIENTA No. 1 Lineamientos para operar programas preventivos; diseñada pensando en las necesidades de los equipos locales con un enfoque pragmático y con la finalidad de contribuir en la reducción de las brechas en la atención al consumo de sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas en los diversos ámbitos en los que se encuentran los consumidores.

HERRAMIENTA No. 3 Lineamientos para operar Grupos de Autoayuda, herramienta para la conformación y operación de grupos de auto-ayuda, que hace parte de una de las estrategias más importantes para reducir las brechas de atención en consumos de alta complejidad, para potenciar el poder de las estrategias entre “iguales” y para conformar modelos de atención que trasciendan la especialidad que eleva los costos y es escasa en buena parte de los territorios, por tanto, es difícil de acceder.

HERRAMIENTA No. 4 Autoevaluación del riesgo frente al consumo de SPA, Herramienta para la evaluación del consumo de sustancias y pautas para acompañar el proceso de cambio.

Así mismo, se propone la utilización del documento Estrategia de orientación a jóvenes con consumos iniciales de droga- Modelo basado en evidencia para el Distrito Capital,² cuyo objetivo es “brindar elementos para el desarrollo de un modelo de asesoría a jóvenes con primeros consumos dentro de la modalidad ambulatorio comunitaria para el abordaje psicoeducativo en prevención del uso riesgoso de drogas y sus consecuencias asociadas”, el cual plantea una estrategia novedosa y concreta tendiente a mejorar las oportunidades, capacidades y la calidad de vida de quienes se encuentran en condiciones de vulnerabilidad frente al consumo de SPA, buscando disminuir los riesgos asociados al consumo, reducir la frecuencia del uso y evitar la progresión a la dependencia.

Se espera que este material aporte al mejoramiento del conocimiento sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y apoye las intervenciones y programas en el componente, y promuevan la calidad de los servicios preventivos y de atención.

2 Documento elaborado en el marco del convenio específico especial de cooperación interinstitucional no. 1588/11 entre la secretaría distrital de salud - fondo financiero distrital de salud y la oficina de las naciones unidas contra la droga y el delito unodc/ proyecto c-81. el proceso de construcción y validación se realizó con la asesoría del equipo técnico del Hospital Pablo VI Bosa de Bogotá; el equipo de Acciones en Salud de la Secretaría Distrital de salud y la agencia de Salud Pública de Barcelona.

1. Evaluación del consumo: riesgos y beneficios



A pesar de que el consumo de unas sustancias sea legal y de otras no, en ningún caso se está exento de riesgo.

En efecto, ya sea que se consuman bebidas alcohólicas, tabaco, o sustancias como el cannabis (marihuana), cocaína, anfetaminas (entre ellas el éxtasis y las metanfetaminas), inhalantes, sedantes y pastillas para dormir sin fórmula médica, o alucinógenos y opiáceos, en todos los casos se puede desarrollar una dependencia, se puede dar una intoxicación aguda y se pueden producir otros problemas de salud asociados con la forma de consumo.

¿Cómo consumo?

El límite entre un consumo inocuo y uno dañino no siempre es claro. Entran a participar factores tales como la edad, la cantidad, el tipo de sustancia y las situaciones que acompañan el consumo.

La idea de que todo el mundo consume permite banalizar el consumo y aligerar las preocupaciones que rondan la cabeza. A veces

estas han surgido porque se constata que hay problemas en la interacción con los seres queridos, problemas con las autoridades, en el trabajo o consigo mismo que están relacionados con el consumo.

Analice las consecuencias positivas y negativas que puede tener para usted el consumo de cada sustancia que usa con regularidad.

Haga el cuadro de análisis para cada una de las sustancias que usted consume:

Balance. Qué sucedería...		
	Si continúo con mis hábitos de consumo actuales:	Si reduzco o acabo con el consumo:
+		
-		

Si usted tuviera que calificar de 0 a 10 cuánto le preocupa su consumo ¿cómo se calificaría?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No me preocupa nada					Me preocupa muchísimo				

¿Cuál es la sustancia que más le preocupa consumir? Anote de mayor a menor grado de preocupación

1
2
3
4
5

Algunos criterios para estimar su consumo

Para estimar su consumo es importante que pueda tomar conciencia de cuándo, dónde y cuánto consume, a esto se puede añadir el dinero que gasta en su consumo. Como en

ocasiones ocurre como un comportamiento cotidiano o automático, sugerimos hacer un diario de consumo.

Anote en este diario la información correspondiente a su consumo en la semana anterior

¿Cuándo, dónde y con quién?	Qué	Cuánto	Dinero gastado
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total			

Algunas pautas que hay que tener en cuenta

- Si bebe más de dos unidades de bebida de tamaño estándar³ al día
- Si no hay por lo menos dos días a la semana en que no tome

Usted está en riesgo de padecer una gran variedad de problemas de salud y de otro tipo

- Si en su familia hay personas que han tenido problemas de dependencia con el alcohol
- Si usted toma ciertos medicamentos o padece de ciertas enfermedades
- Si su peso es menor que el de otras personas de su mismo sexo y estatura
- Si no ha comido antes de beber

Su riesgo es mayor que el de otras personas de la población

- Si se encuentra embarazada o amamantando
- Si conduce, opera maquinaria o realiza otras actividades que impliquen algún tipo de riesgo
- Si tiene problemas de salud que pueden empeorar con el alcohol
- Si toma algún medicamento que actúa directamente con el alcohol
- Si no puede controlar la cantidad de alcohol que ingiere

Usted no debería beber nada de alcohol

- 3 Una unidad de tamaño estándar es:
- Una lata de cerveza de tamaño regular (330 ml al 4 %)
 - Una copita de licor (30 ml al 40%)
 - Una copa de vino o un vaso pequeño de jerez (100ml al 12% o 70 ml al 18%)
 - Una copa pequeña de licor o aperitivo (50 ml al 25%)

Evalúe si presenta síntomas vinculados al consumo

¿A veces bebe o consume más de una sustancia o por más tiempo de lo que había previsto?	
¿Más de una vez intento parar de consumir o disminuir la cantidad y no lo logré?	
¿En más de una ocasión se encontró, mientras consumía o después de haber consumido, en situaciones en las que se pudo haber incrementado su riesgo de resultar lastimado? (conduciendo, manejando una máquina, nadando, caminando en una zona peligrosa o teniendo relaciones sexuales no protegidas por ejemplo)	
¿Le ha pasado que tenga que consumir más para obtener el efecto deseado? o ¿ha notado que su cantidad de consumo habitual tiene mucho menos efecto que antes?	
¿Siguió consumiendo a pesar de sentirse deprimido o ansioso o añadiendo otro problema de salud o después de haber tenido una laguna (pérdida de memoria)?	
¿Gasta mucho tiempo consumiendo o sintiéndose enfermo con los efectos secundarios después de haber consumido?	
¿Continúa consumiendo a pesar de que esto cause preocupación en familia o sus amigos?	
¿Le ha sucedido que consumir o sentirse mal por haberlo hecho interfiera con el cuidado que puede tener de su casa o de su familia? ¿Le ha causado problemas de trabajo o problemas académicos?	
¿Ha abandonado actividades que eran importantes para usted o que le resultaban interesantes o que disfrutaba para privilegiar el consumo de una sustancia?	
¿En más de una ocasión lo han arrestado, llevado a una estación de policía o ha tenido problemas legales debido a su forma de beber?	
¿Le ha pasado que cuando ya está dejando de tener los efectos de la sustancia que consume se presenten síntomas de abstinencia tales como trastorno del sueño, temblores, desasosiego, náuseas, sudores, aceleración del ritmo cardíaco o convulsiones? ¿O ha percibido algo que realmente no estaba presente?	

- Si usted no tiene síntomas quiere decir que aún se encuentra en un bajo riesgo y puede adoptar medidas que disminuyan su riesgo a futuro.
- Usted tiene síntomas quiere decir que el alcohol y/o la sustancia que usted consume es/son ya un motivo de preocupación. Entre más síntomas tenga, más urgente se hace la decisión de un cambio.
- Un profesional de la salud puede revisar con usted el número, patrón y severidad de los síntomas que usted presenta y ayudarlo a adoptar la mejor vía de acción.
- Es normal que pensar en un cambio despierte en usted una mezcla de sentimientos.
- Es posible que sienta que debe reevaluar la decisión de un cambio varias veces hasta que se sienta en sintonía con ella.

2. Recomendaciones para manejar el cambio

Si ha decidido reducir su consumo

- Mantenga un registro de cuán frecuentemente y cuánto está bebiendo o consumiendo algún tipo de sustancia.
- Identifique cómo le afecta este consumo.
- Vuelva a hacer su evaluación de pros y contras de dejar de consumir.
- Maneje otras prioridades que pueden estar en camino de cambiar.
- Pida apoyo a un amigo, a un médico o a alguien en quien usted confíe.



No espere que se presente una crisis para tomar una decisión. Tomar una decisión más temprano que tarde se revela más exitoso y menos destructivo para los individuos y sus familias.

Algunos pequeños cambios le pueden ayudar a implementar un cambio:

- Siga el rastro de su consumo. Haga una pequeña tarjeta que pueda llevar en su billetera y anote los consumos que realiza.
- Cuente y mida. Lleve un diario de su consumo de sustancias. Con relación al alcohol, conociendo cuál es el tamaño de una bebida estándar, mida las bebidas en casa. Fuera de casa es difícil. Algunas bebidas pueden contener más alcohol del que usted imagina. Si es vino, puede pedir que no le sirvan la copa llena.
- Establezca metas. Decida cuántos días a la semana va a consumir y cuánto va a consumir (por ejemplo cuántos tragos va a consumir). Fíjese días regulares de no consumo. Las personas que beben y se atienen a esos límites son quienes tienen las tasas más bajas de trastornos relacionados con el consumo de alcohol (no más de 4 tragos para los hombres, no más de 3 para las mujeres).
- Establezca un ritmo. Beba despacio. No tome más de un trago por hora. Hay quienes alternan tragos alcohólicos con no alcohólicos como gaseosas, agua o jugos.
- Inicie el consumo más tarde de lo habitual y termine antes de lo habitual. Asegúrese de que esta tendencia no progrese.
- Incluya comida. No tome con el estómago vacío. Ayudará a que su organismo absorba menos el alcohol.
- Encuentre alternativas. Si el consumo ha ocupado parte importante de su tiempo, ocúpese en actividades saludables, pasatiempos, relaciones o renovando contactos con personas a las que no haya vuelto a ver. Si usted

encuentra en el consumo de alguna sustancia una forma de sentirse más cómodo en situaciones sociales, de manejar sus estados de ánimo o de afrontar sus problemas, busque formas alternas, saludables que le sirvan en esas áreas de su vida.

- Evite desencadenantes. ¿Qué le desencadena el deseo de consumir? Si hay personas o lugares que lo llevan a consumir incluso cuando no lo desea, trate de evitarlos. Si algunas actividades, momentos del día o sentimientos despiertan en usted el deseo de consumir, planee de antemano qué hacer en vez de consumir. Si consumir en casa es un problema, mantenga mínimas cantidades de la sustancia o ninguna en casa.
- Planear el manejo de los impulsos. Cuando usted no puede evitar los desencadenantes y surge el impulso piense en lo que ha motivado un cambio (lo puede tener escrito con usted o puede acceder fácilmente por una vía electrónica), hable con usted mismo en voz alta y recuerde las consecuencias y problemas de volver a consumir o hable con alguien en quien confíe, distráigase haciendo otra cosa como ejercicio físico, un pasatiempo que no involucre el consumo. Practique la relajación y evoque imágenes positivas que le permitan alejar de su mente el deseo de consumir. O, en vez de resistirse o luchar en contra del sentimiento, acéptelo e intente manejarlo sin claudicar en su propósito, sabiendo que muy pronto el pico de ese sentimiento que es como una ola va a pasar.
- Reafirme su no. Si le ofrecen, tenga listo un “no gracias” claro y firme. Entre más rápido lo diga mejor, más fácil no dudar en la respuesta.

Si usted considera que depende de forma severa de alguna sustancia, es mejor que busque el acompañamiento de un profesional en el proceso de parar. Debido a la abstinencia, parar solo puede acarrear riesgos de vida para usted. Un acompañamiento profesional puede ayudar a establecer un plan de recuperación.



Si ha decidido dejar de consumir

- No lo posponga. Establezca una fecha y no consuma a partir de esa fecha.
- Anuncie a sus seres queridos su intención. El hacerlo puede ayudar a movilizar a los demás como a usted a intentar mantener la abstinencia.
- Aléjese en cuanto le sea posible de las circunstancias y personas que le recuerdan el consumo.

Algunos consejos útiles

- Asegúrese de llevar una dieta saludable y dormir lo suficiente.
- Establezca una rutina regular de ejercicio (caminar, yoga, gimnasio, bicicleta etc.).
- Tome mucha agua y bebidas no alcohólicas.
- Manténgase ocupado en actividades que no supongan consumir sustancias.
- Adquiera nuevos pasatiempos o dedique tiempo a viejos pasatiempos.
- Manténgase activo y ocupado.
- Busque amigos que no consuman.
- Ahorre dinero y póngalo en un fondo especial de ahorro para obtener algo que realmente necesita y quiere.
- Busque un empleo o haga un trabajo voluntario.

Evitar las recaídas

Una recaída es volver a consumir después de haber hecho el esfuerzo de suspender. Es importante identificar las situaciones que podrían conducir a una recaída con el fin de prever otra forma de manejo. Podemos identificar las siguientes que son comúnmente situaciones de “alto riesgo”:

- Cuando se experimentan emociones tales como la frustración, el enojo, el miedo, la ansiedad, la tensión, la depresión, la soledad, el aburrimiento, los celos, la tristeza, la preocupación, el dolor o la pérdida de un ser querido.
- Cuando está viviendo síntomas físicos propios a la abstinencia.

- Cuando trata de probarse su fuerza de voluntad o la capacidad de controlarse.
- Cuando se enfrenta a problemas, surgen discusiones y desacuerdos.
- Cuando siente la presión por parte de otros para que consuma.

Para identificar formas de manejo alternas vale la pena tomar papel y lápiz y marcar todas las alternativas que se le ocurran. No las juzgue como alocadas o absurdas. Después de tener una lista opte por las que estarían en los primeros lugares de su preferencia y llegado el momento póngalas a prueba. Procure analizar posteriormente el resultado de su elección y evalúe lo sucedido de tal suerte que pueda optar por mantener, descartar o relativizar la estrategia.

Puede usar el mismo formato que él utilizó en tantas situaciones como desee:

Situación de riesgo	
Estrategias posibles	
Mejores soluciones	
¿Qué sucedió?	

Si las cosas no salen bien y hay una recaída

NO ES EL FIN DEL MUNDO

- Lo más importante es no dejar que esto progrese y que el consumo continúe
- Regrese a sus metas
- Piense en lo sucedido. ¿Había considerado esta situación de alto riesgo en su lista? Puede considerar otras formas de hacerle frente.
- Sea honesto consigo mismo

Alternativas al consumo de sustancias

- Si usted creó un hábito, puede crear otro. Así puede adoptar hábitos mejores para su salud y su bienestar.
- Puede elegir no consumir. Si es así encuentre alternativas agradables. Actividades y personas que no consuman.
- Encuentre formas de enfrentar sus sentimientos sin consumir sustancias. Comparta sus sentimientos con alguien en quien confíe, escriba, haga ejercicio, acepte sentir y piense que esto va a llegar a un pico como la cresta de una ola y luego va a disminuir. Evitarlo es aplazarlo.
- Rodéese de personas que lo inspiren.
- Tome cursos, lea libros, vea películas, escuche música.
- Comparta su necesidad de apoyo con las personas que lo pueden apoyar.

RECUERDE...

Acompañar, en lo posible, a los jóvenes en este proceso.

Consultar las cartillas

- Estrategia de orientación a jóvenes con consumos iniciales de drogas.
- Prevención del consumo nocivo de alcohol
- Lineamientos para operar programas preventivos

Tener en cuenta procesos formativos como:

www.descentralizadrogas.gov.co/project/treatnet/

<http://www.descentralizadrogas.gov.co/project/plan-de-formacion-para-el-mejoramiento-de-la-capacidad-de-respuesta-institucional-y-comunitaria-cric-en-temas-relacionados-con-consumo-de-spa-y-situaciones-asociadas/>



Nota: Este documento ha sido construido en su totalidad basándose en los contenidos desarrollados por la Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Ministerio de la Sanidad, Política Social e Igualdad (2011). Estrategias de autoayuda y el National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2010). Rethinking Drinking. Alcohol and Your Health. NIH Publication. Dichos contenidos han sido adaptados y ajustados para el desarrollo de esta herramienta.

Referencias

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2010). Rethinking Drinking. Alcohol and Your Health. NIH Publication.

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Ministerio de la Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). Estrategias de autoayuda. Washington: Organización Panamericana de la Salud.



www.minsalud.gov.co - www.unodc.org/colombia