

**Reunión Técnica Nacional de
Centros de Deporte Escolar y Municipal**

**“Atención, tratamiento y rehabilitación para el
consumo de sustancias psicoactivas”**

Comisión Nacional contra las Adicciones



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

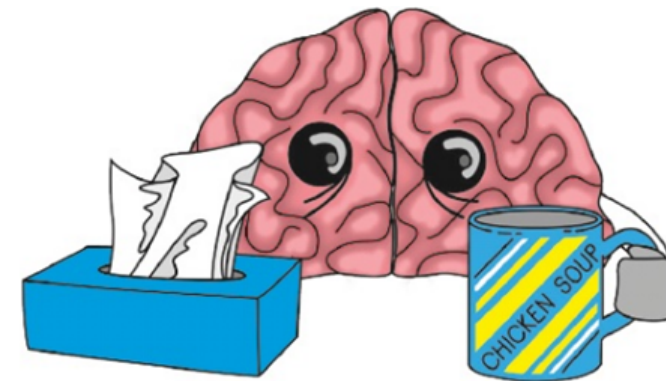
Daniela Videgaray Arias

Octubre, 2020

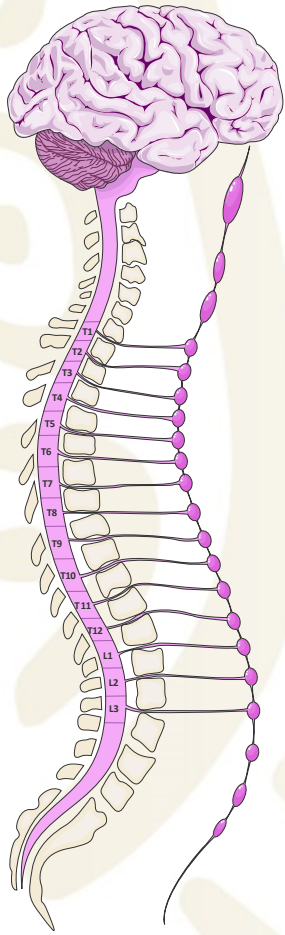
¡El Sistema Nervioso Central es una máquina increíble y compleja!



... que puede enfermarse



Dependencia a Sustancias Psicoactivas



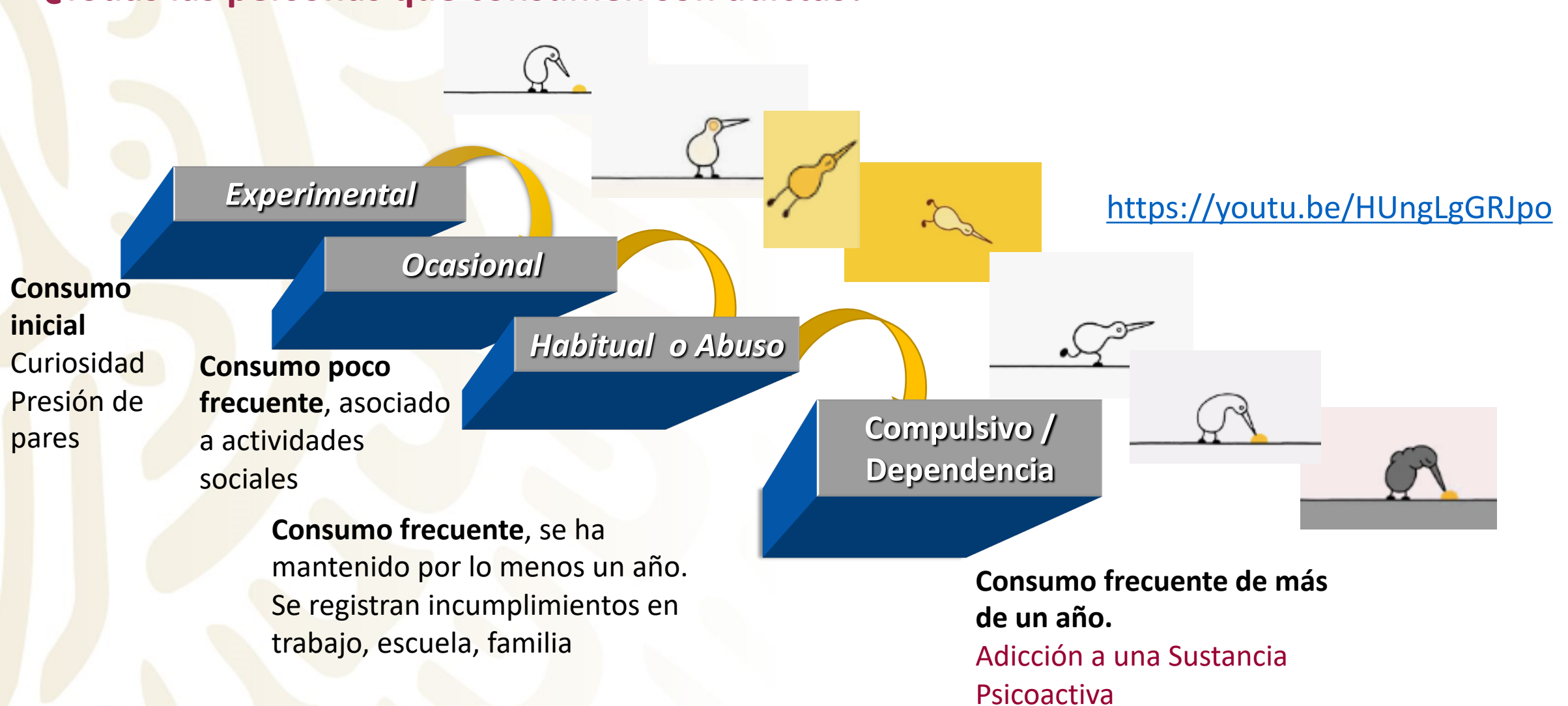
Consumo repetido de una o varias sustancias psicoactivas, hasta el punto de que el consumidor muestra un **deseo compulsivo** de consumir, dificultad para interrumpir voluntariamente el consumo y se muestra decidido a obtener sustancias psicoactivas por cualquier medio. Por lo general, hay una **tolerancia** acusada y un **síndrome de abstinencia** que ocurre frecuentemente cuando se interrumpe el consumo.

Conceptos Básicos

1. **Tolerancia.** Necesidad de aumentar la dosis para experimentar efectos iniciales (puede ser metabólica o por neuroadaptación).
2. **Dependencia**
 - **Psicológica.** Necesidad de la sustancia para desarrollar alguna actividad.
 - **Física.** Necesidad de la sustancia para seguir funcionando y evitar el malestar por no consumirla.
3. **Síndrome de abstinencia.** Signos y síntomas de malestar al suspender el consumo de la droga.
4. **Intoxicación.** Estado transitorio posterior a la ingestión de una o varias sustancias psicoactivas que produce alteraciones del nivel de conciencia, cognición, percepción, estado afectivo, comportamiento o de otras funciones y respuestas fisiológicas o psicológicas.
5. **Craving/ Apetencia.** Ansiedad o deseo elevado por el consumo de la o las sustancias psicoactivas.

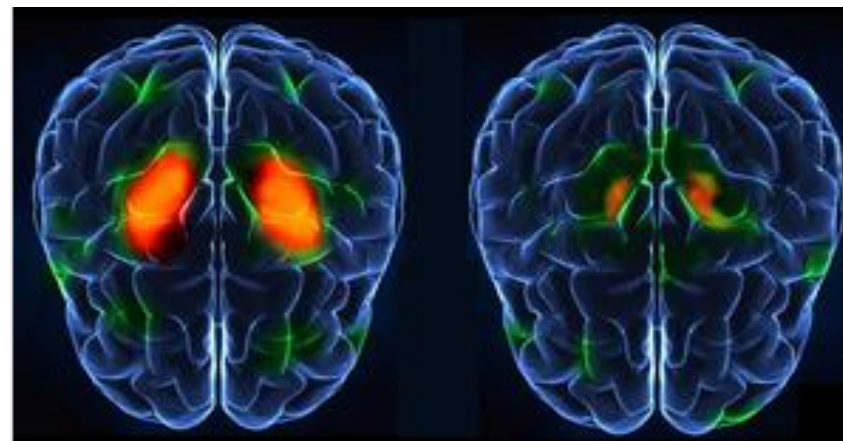
Proceso Adictivo

¿Todas las personas que consumen son adictas?



Drogas y cerebro

- Las personas que abusan de las drogas presentan **cambios físicos y funcionales** en las áreas del cerebro que son críticas para:
 - ✓ El juicio y la planeación
 - ✓ La toma de decisiones
 - ✓ El aprendizaje y memoria
 - ✓ El control de la conducta
- El tipo y magnitud de los daños son complejos de medir; dependen de:
 - ✓ La interacción entre las características del consumidor (sexo, edad, salud mental, entre otras)
 - ✓ El patrón de consumo de la droga (cantidad, frecuencia)
 - ✓ El ambiente en que ocurre el consumo
 - ✓ La sustancia psicoactiva que se consuma



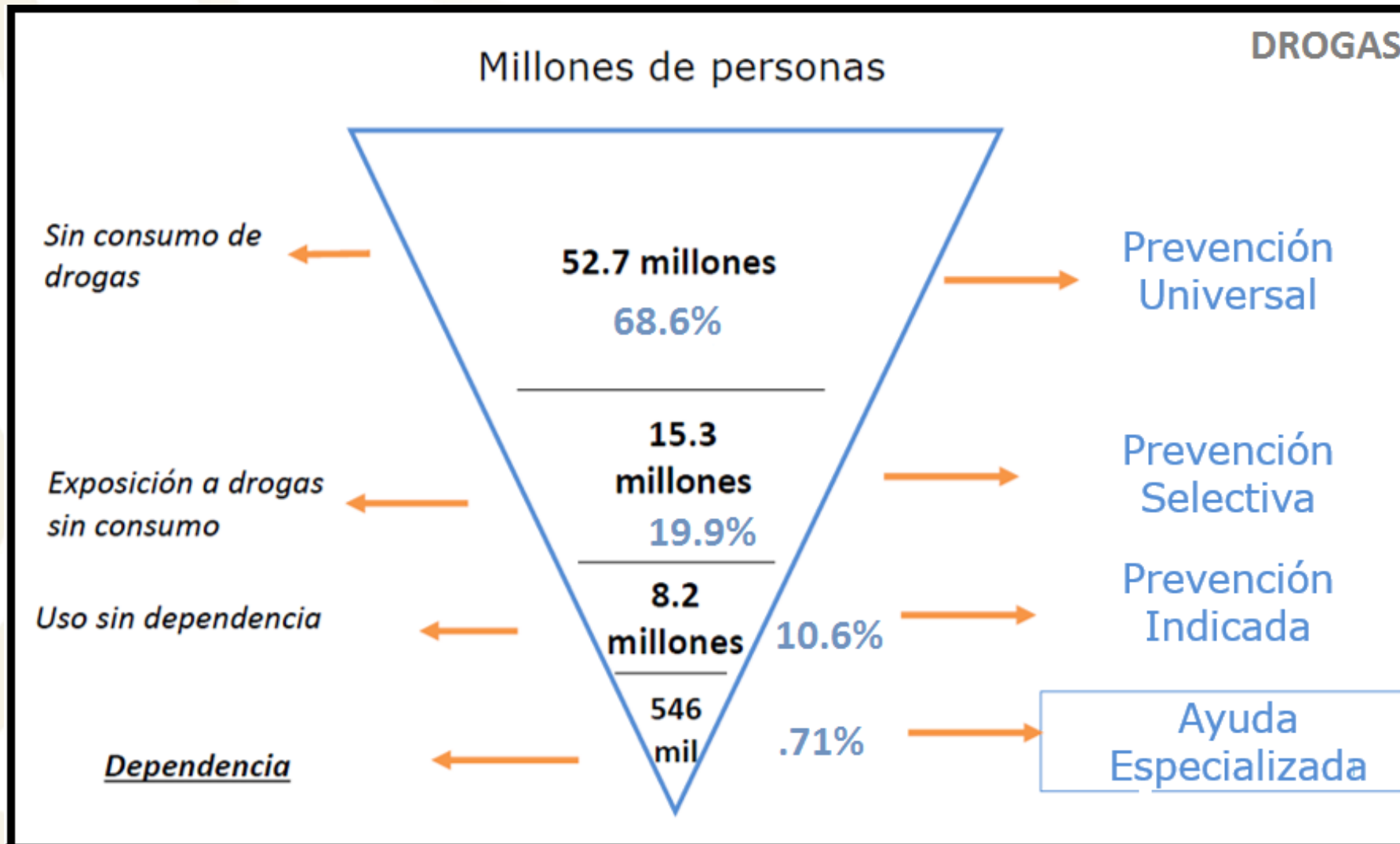
Persona no consumidora de sust. psic. Persona consumidora de sust. psic.

Poblaciones en mayor riesgo

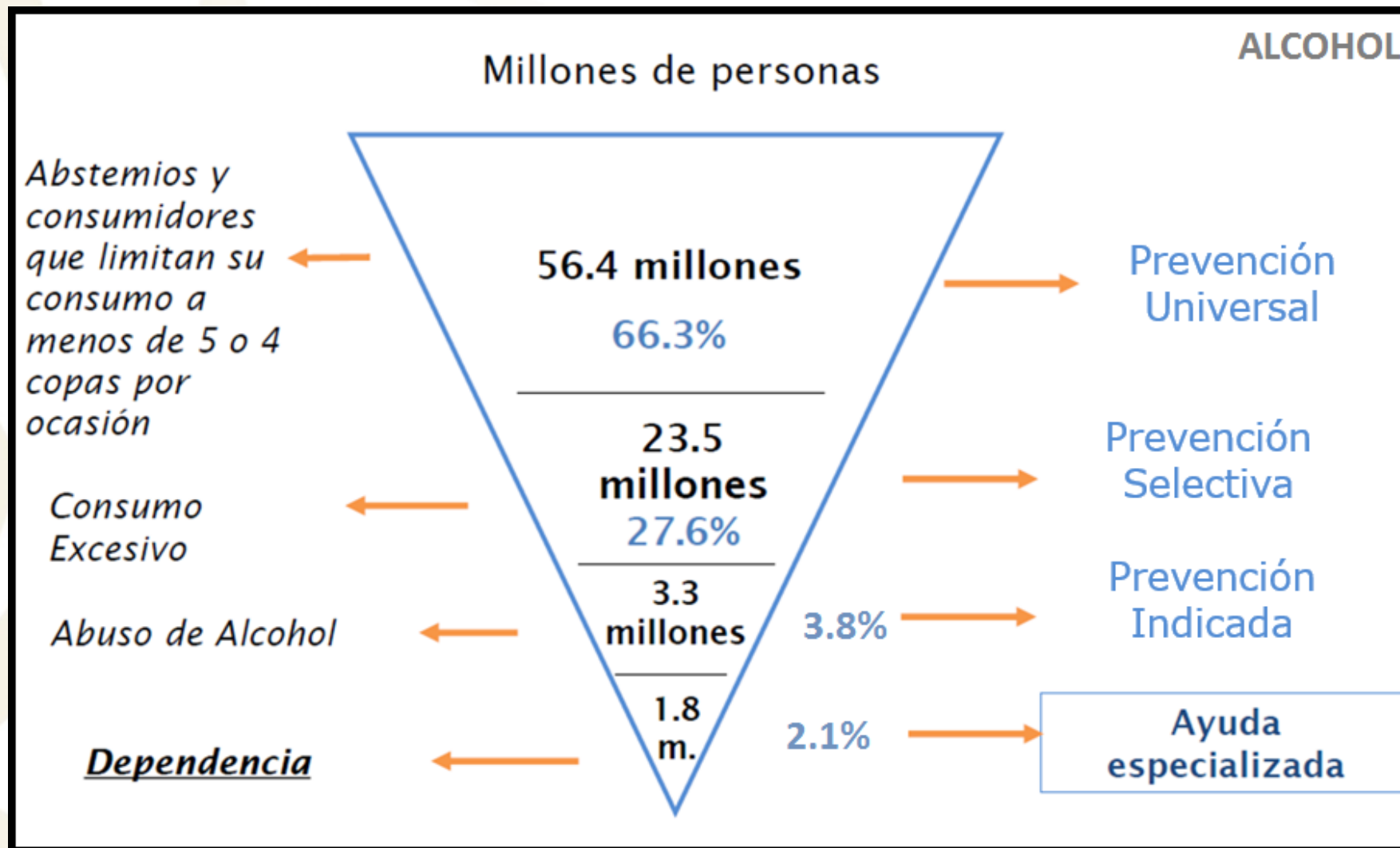
- ✓ Menores de edad (antes de los 21-25 años)
- ✓ Mujeres embarazadas
- ✓ Personas con enfermedades crónicas
- ✓ Personas que van a conducir vehículos
- ✓ En personas que van a trabajar o usar equipos peligrosos



Necesidades de Atención



Necesidades de Atención Consumo de Alcohol



- En México, el **consumo de sustancias psicoactivas** constituye un **problema de salud pública**
- Los estudios recientes, refieren tendencias que apuntan hacia **cuatro vertientes**:
 1. **La edad de inicio**– incluyendo alcohol y tabaco - es **cada vez menor**
 2. **Incremento en** el consumo de **mujeres**
 3. Se registra un **aumento en la accesibilidad y disponibilidad** de drogas lícitas e ilícitas a niñas, niños, adolescentes y juventudes.
 4. **La percepción de riesgo** ante el consumo de cualquier sustancia **cada vez es más baja**
- En nuestro país, sólo el 0.6% de la población presenta dependencia a sustancias psicoactivas y 9.7% usan drogas sin dependencia. **El 90% necesita estrategias de prevención**
- **La crisis sanitaria por COVID 19** implica nuevos y grandes retos por la afectación general de la salud mental de la población (ansiedad, depresión, proceso de duelos y otros trastornos), lo cual hace a las personas mucho más vulnerables al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; y por el riesgo que el consumo de estas sustancias implica para contraer y agravar la enfermedad.

ANTE ESTE
PANORAMA

¿QUÉ PODEMOS HACER?



El Deporte para la Prevención de Adicciones



- La práctica de un deporte favorece la salud física y mental, previniendo y disminuyendo la probabilidad de contraer enfermedades durante la niñez, adolescencia y adultez.
- Parte importante del deporte es sentir el propio cuerpo y establecer una relación con el mismo (*Romina Caruso Fondazione Villa Maraini, Roma*).
- El deporte ayuda a la disminución del estrés, el aumento del rendimiento académico, la mejora de las relaciones familiares, las habilidades sociales, tolerancia a la frustración y control de impulsos.

- Es importante elaborar un código de conducta escrito que encauce el comportamiento de los jugadores, para dar un verdadero significado de espíritu; lo cual significa que entrenadores, árbitros, jueces y padres deben transmitir dichos valores a través de sus acciones y palabras.
- El deporte se aprovecha como forma de desarrollo de las relaciones con los ex-consumidores de drogas, para crear una gama más amplia de relaciones y oportunidades entre ellos.
- Lo que se practica en el campo, debe practicarse también fuera del campo (valores y principios).



¿CÓMO ABORDAR EL TEMA DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y DROGAS?



- Comprender el fenómeno del consumo de sustancias a través **de tejer puentes de comunicación entre las juventudes y sus familias**, sus comunidades



- **CONSTRUIR** metas, un plan de vida enmarcado en valores, que inspire a niñas, niños, adolescentes y juventudes a conformar un país más saludable y en paz



- **ESCUCHAR** antes de emitir algún juicio, fomentar relaciones afectivas saludables y estrechas para promover estilos de vida saludables a través del ejemplo y el diálogo

EVITAR la criminalización de las juventudes

- Hombres y mujeres jóvenes pueden ser sujetos de discriminación, estigmatización, criminalización **por su vestimenta, el tipo de música que escuchan, los sitios de reunión, preferencia sexual, orientación política, forma de hablar, origen étnico, consumo de sustancias** entre otras





Detección Oportuna a través de CAPAs

Promover acciones de Detección Oportuna para

- **Identificar a la persona que tiene o está en riesgo de desarrollar problemas por el consumo de drogas**
- **Evitar mayores daños y consecuencias por el abuso de las sustancias**
- **Tener mejor pronóstico en el tratamiento de las adicciones**

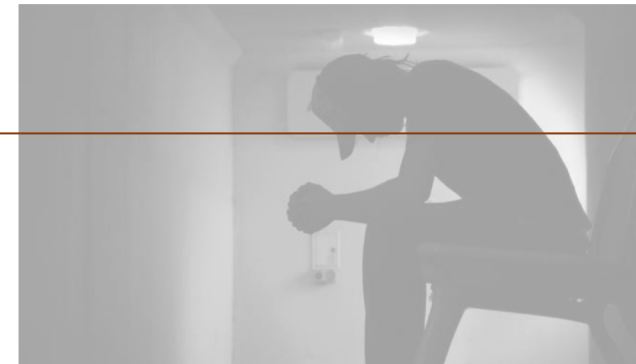
- **Es fundamental la participación corresponsable de la sociedad como aliada para brindar información oportuna y suficiente sobre las adicciones, su detección oportuna y saber donde está la ayuda especializada en CAPA**



Señales de advertencia sobre problemas relacionados al consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes

- **Problemas físicos y mentales:** en la memoria, poca concentración, ojos rojos, falta de coordinación en sus movimientos, poca claridad al hablar.
- **Pérdida de peso corporal,** nariz congestionada, camina con dificultad.
- **Cambio de Amistades:** se adquieren nuevas amistades y evita que su familia las conozca.
- **Cambios en la apariencia** o pérdida de interés en la higiene personal.
- **Actividades fuera de casa toda la noche** o constantemente, pide dinero prestado con frecuencia o tiene dinero inexplicablemente.

- **Cambios notables e inexplicables de carácter y de humor:** mienten con mucha frecuencia; discuten fácilmente, manifiestan ira e irritabilidad exageradas y depresión.
- **Quejas acerca de problemas médicos emocionales,** como indigestión aguda, trastornos digestivos, úlceras, desconfianza e ideas suicidas.
- **Problemas escolares** o laborales: Continua inasistencia, castigos recientes, disminución del desempeño académico y/o laboral.
- **Comportamiento rebelde** ante las normas o reglas de la familia.



Red Nacional de Atención a las Adicciones

**Red de Servicios de Atención 776
Centros***



● **344 Centros Residenciales
Reconocidos**

● **442 Centros Ambulatorios**

● **336 CAPA**

● **106 CIJ**

**Cobertura total en más de 280
Municipios, donde se atiende al 70%
de la población ubicada en los
prioritarios**

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

Red de Servicios para Apoyo Emocional por COVID-19

	Forma de contacto	Horario	Población
Línea de la Vida	Teléfono: 800 911 2000 Facebook: /LaLineadelaVida Twitter: @LineaDe_LaVida	Lunes a domingo 24 horas	Público en general, atención especializada sobre consumo de sustancias, por riesgo suicida, violencia.
Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria	Teléfono: 800 0044 800 marcación 4	Lunes a domingo 24 horas	Público general, atención en violencia; riesgo suicida, violencia, discapacidad.
Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil A.C.	Teléfono: 55 1373 7954	No hay horario establecido	Instituto Nacional de Psiquiatría Teléfonos: 800 953 1704 5655 3080 800 953 1705 800 911 2000
Centro Integral de Salud Mental "San Jerónimo"	Teléfono: 55 5377 2700	Lunes a viernes 8:00 - 16:00 h	
Centros de Integración Juvenil	Teléfono: 55 52 121212 WhatsApp: 55 4555 1212	Lunes a viernes 8:30 - 22:00 h	Línea de Apoyo Psicológico del Instituto Politécnico Nacional Teléfono: 55 5729 6376 Ext. 23051, 23052, 23053, 23054, 23055, 23056, 23057, 23058, 23059, 23060, 23061, 23062
	WhatsApp: 55 1856 2724 55 3069 0030 55 1856 5224	Lunes a domingo 8:30 - 22:00 h	
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México.	Teléfono: 55 5533 5533	Lunes a domingo 24 horas	Línea Teletón Teléfono: 800 835 3866
Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A.C.	Región Noroeste Región Noreste Región Oeste Región Este	66 9165 8566 81 3107 7582 31 2210 9094 77 3151 8678	Línea UNAM Teléfono: 55 5025 0855
	Región Centro Norte Región Centro Sur Región Suroeste Región Sureste	47 7750 8391 73 5106 3303 96 1181 1136 93 7118 9181	Psicólogos Sin Fronteras Teléfono: 55 4738 8448
			EstoyContigo Teléfono: 55 70893974 Correo: estoycontigocovid19@gmail.com
			Red de Sostén Emocional para Familiares en Duelo Teléfono: 55 4165 7000
Hospital Psiquiátrico "Fray Bernardino Álvarez"	Teléfono: 55 5487 4271 (pob general) 55 5487 4278 (personal de salud)	Lunes a domingo 24 horas	Línea de Bienestar Emocional Naval Línea directa: 55 5624 6003 Conmutador: 5624 6500 ext. 6003
			Comunidad Politécnica
			Público general; atención especializada para niñas y niños que viven con autismo y para personas que viven con alguna discapacidad.
			General
			Público general
			Familiares de personas fallecidas por COVID19. Pacientes y familiares en cuarentena o en recuperación
			Personas que han perdido algún familiar por COVID-19 u otras razones.
			Personal naval y sus derechohabientes

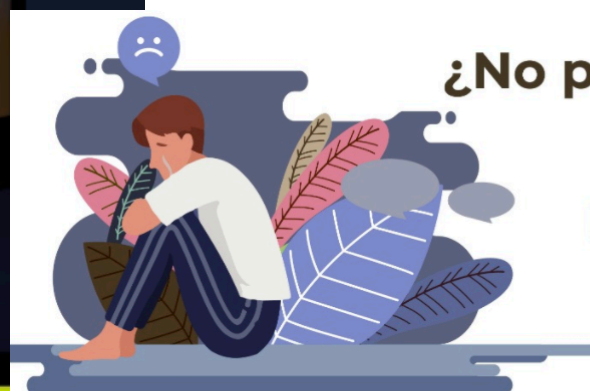


Números que salvan vidas

**La Línea de la Vida
está para apoyarte: 800 911 2000**

#EscuchemosPrimero

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



**¿No puedes con todo?
No tienes por qué.**



Envía la palabra
CONTACTO al 55 7211 2009

Haz contacto
#ConTactoJoven

Directorios



Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA)

<https://datos.gob.mx/busca/dataset/centros-de-atencion-primaria-en-adicciones-en-los-estados>

Residenciales

<https://datos.gob.mx/busca/dataset/directorio-de-establecimientos-residenciales-de-atencion-a-las-adicciones-reconocidos>

Línea de la Vida
800 911 200

**“Dos excesos deben evitarse en la educación de la juventud;
demasiada severidad y demasiada dulzura”**

PLATÓN



GRACIAS

Psic. Daniela Videgaray arias

daniela.videgaray@salud.gob.mx
daniela.videgaray@gmail.com

Ilustraciones tomadas de

- <https://pxhere.com/es/>
- <https://pixabay.com/es/illustrations/search/experiencia/>