

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Alcohol

Debido a que el alcohol nunca es totalmente seguro, la mejor opción es nunca beber. Si una persona mayor de 18 años desea beber, se aconseja que su consumo sea de bajo riesgo, es decir, no consumir más de 2 tragos en un día dejando al menos 1 hora y 30 minutos de diferencia entre ambos y no beber al menos 2 días a la semana (MINSAL, 2011; SENDA 2018a).

Se recomienda tomar bebidas sin alcohol de manera alternada al consumo de alcohol, es decir, entre un trago y otro. Además, siempre se debe comer antes y durante el consumo de alcohol (MINSAL, 2011).

Los grupos de riesgo que no deben consumir alcohol nunca son las niñas, niños y adolescentes, ya que se encuentran en una etapa de desarrollo en la que además se incrementa la probabilidad de abusar y generar dependencia al alcohol a futuro. Las personas embarazadas, debido a que la ingesta de alcohol afecta el desarrollo fetal y posterior del niño. Y las personas que conducen, ya que el alcohol reduce la percepción visual, disminuye la capacidad de atención y deteriora la función psicomotora, afectando la coordinación y la capacidad de reacción, aumentando el riesgo de causar accidentes viales e incluso provocar la muerte (MINSAL, 2015; Monteiro, 2007; SENDA, 2018a; SENDA, 2021).

De la misma manera, constituyen grupos de riesgo y no deben consumir alcohol las personas que son o han sido dependientes de otras drogas; las personas con problemas de salud como enfermedades cardíacas, respiratorias, al hígado o trastornos psiquiátricos; las personas que se encuentren consumiendo ciertos medicamentos, como sedantes, píldoras para dormir y analgésicos; y las personas con una fuerte historia familiar de alcoholismo (MINSAL, 2011). Tampoco se debe consumir alcohol en las siguientes situaciones: cuando se bebe frecuentemente buscando solucionar problemas de la vida, soportar emociones negativas

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

o dolorosas, aliviar el estrés o dormir; cuando es necesario estar alerta, por ejemplo, al operar maquinaria o equipamiento peligroso; cuando se está en competencias deportivas, actividades físicas o cuando se es responsable por la seguridad de otros; y durante el periodo de recuperación de un accidente, enfermedad o intervención quirúrgica (MINSAL, 2011).

Para la prevención se recomienda hablar con la familia y amistades respecto a los riesgos del consumo del alcohol (SENDA, 2018a).

En la atención primaria de salud, los técnicos y profesionales de salud general de atención primaria utilizan estrategias de screening para identificar si una persona tiene o podría desarrollar un consumo de riesgo de alcohol o un trastorno por consumo de drogas. El screening es la aplicación de un instrumento (cuestionario o entrevista) que evalúa el nivel de riesgo de consumo de drogas de una persona y para eventualmente realizar intervenciones o derivaciones a tratamiento (Center for Substance Abuse Treatment, 1997; MINSAL, 2011, 2015; NIAAA [National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism], 2011).

Los instrumentos como CRAFF o AUDIT (validados en Chile), entregan tres niveles de riesgo, a saber, bajo riesgo, riesgo intermedio y riesgo alto. Luego, de acuerdo al nivel de riesgo de la persona según su resultado en el instrumento, se realizan intervenciones o derivación y acompañamiento (MINSAL, 2011, 2015). El consumo de bajo riesgo conlleva una intervención mínima, una sola sesión de refuerzo, preventiva y educativa. El consumo de bajo riesgo implica una intervención breve, en una sesión se intenta ayudar a la persona a cambiar su manera de consumir para disminuir sus riesgos. En el consumo de riesgo alto, se realiza una derivación asistida (de hasta 4 sesiones) a algún profesional del establecimiento, quien realiza una evaluación clínica para el abordaje de los problemas de consumo. En este último caso, si la intervención considera un mayor número de sesiones (hasta 4), el personal también tendrá el rol de acompañar y

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

monitorear el proceso (MINSAL, 2011, 2015).

CRAFF “es una herramienta recomendada por el Comité sobre Abuso de Sustancias de la Academia Americana de Pediatría, para la detección de adolescentes y jóvenes del consumo de riesgo de alcohol y otros trastornos por consumo de drogas. Consiste en una serie de 6 preguntas desarrolladas para una detección eficaz, destinada a evaluar si se requiere profundizar sobre el contexto de uso, la frecuencia, y otros riesgos y consecuencias del alcohol y otras drogas y eventualmente una derivación a tratamiento” (MINSAL, 2015, P.21). 2 AUDIT es un cuestionario de 10 ítems, “fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un método de tamizaje del consumo excesivo de alcohol y como un instrumento de apoyo en la intervención breve” (SENDA, 2015).

Tabaco

Para prevenir el consumo de tabaco se sugiere buscar herramientas que permitan aprender a solucionar problemas de manera adecuada, sin recurrir al consumo para olvidarlos o resolverlos (SENDA, 2019a). También se recomienda discutir abiertamente los peligros del tabaco y su publicidad en un ambiente de confianza, sin mitos ni tabúes (SENDA, 2019a; Sharon Levy, 2020).

El tabaco durante la etapa de embarazo, aumenta el riesgo del o la bebé de tener bajo peso al nacer, nacer prematuramente y malformaciones congénitas, pudiendo también perjudicar su crecimiento y desarrollo normal. Es por ello que una actitud responsable es no fumar si se está embarazada ni si hay una persona embarazada cerca (MINEDUC y MINSAL, 2021).

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

En el caso de jóvenes que consumen tabaco, se sugiere brindar apoyo en la búsqueda de asistencia médica en caso de ser necesario (Sharon Levy, 2020). Si amistades o familiares fuman, se puede solicitar que lo hagan fuera de la vivienda (con la puerta o ventana cerrada) o al aire libre (MINEDUC y MINSAL, 2021).

En la atención primaria de salud, los técnicos y profesionales de salud general de atención primaria utilizan estrategias de screening para identificar si una persona tiene o podría desarrollar un consumo de riesgo de alcohol o un trastorno por consumo de drogas. El screening es la aplicación de un instrumento (cuestionario o entrevista) que evalúa el nivel de riesgo de consumo de drogas de una persona y para eventualmente realizar intervenciones o derivaciones a tratamiento (Center for Substance Abuse Treatment, 1997; MINSAL, 2011, 2015; NIAA, 2011).

Los instrumentos como CRAFF¹ o AUDIT² (validados en Chile), entregan tres niveles de riesgo, a saber, bajo riesgo, riesgo intermedio y riesgo alto. Luego, de acuerdo al nivel de riesgo de la persona según su resultado en el instrumento, se realizan intervenciones o derivación y acompañamiento (MINSAL, 2011, 2015). El consumo de bajo riesgo conlleva una intervención mínima, una sola sesión de refuerzo, preventiva y educativa. El consumo de bajo riesgo implica una intervención breve, en una sesión se intenta ayudar a la persona a cambiar su manera de consumir para disminuir sus riesgos. En el consumo de riesgo alto, se realiza una derivación asistida (de hasta 4 sesiones) a algún profesional del establecimiento, quien realiza una evaluación clínica para el abordaje de los problemas de consumo. En este último caso, si la intervención considera un mayor número de sesiones (hasta 4), el personal también tendrá el rol de acompañar y monitorear el proceso (MINSAL, 2011, 2015).

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Marihuana

Para prevenir el consumo de marihuana se sugiere conversar con la familia y amistades al respecto de los efectos dañinos y el abuso de la marihuana (NIDA, 2020).

Se recomienda no consumir marihuana si se va a conducir, ni viajar en un automóvil conducido por alguien que haya consumido, ya que la marihuana favorece el riesgo de lesiones o muerte al conducir un automóvil. La marihuana afecta la conducción de vehículos motorizados al alterar la percepción de la profundidad, la precisión, la coordinación, la concentración y el tiempo de reacción. Los efectos que pueden durar hasta 10 y 24 horas y si el consumo de marihuana se combina con el consumo alcohol, las dificultades motrices son peores que cada una de estas drogas por separado (MINSAL, 2013; NIDA 2021; SENDA, 2020, 2021; O'Malley y O'Malley, 2020).

También se recomienda evitar el consumo de marihuana en el caso de personas embarazadas o en periodo de lactancia, ya que, si bien el efecto del consumo prenatal de la marihuana en recién nacidos no está claro, el compuesto activo de la marihuana puede atravesar la barrera mamaria y placentaria. Por lo cual es capaz de llegar a la leche materna y podría generar bajo peso fetal y/o daño al cerebro del feto, causando consecuencias a la niña o al niño como problemas de atención, memoria y resolución de problemas (MINSAL, 2015; NIDA, 2019; SENDA, 2020, 2021; O'Malley y O'Malley, 2020).

Cocaína

Para evitar el consumo de cocaína se debe entrenar la solución de problemas, para ello se recomienda buscar ayuda y generar redes de confianza. En momentos de dificultades personales o depresión el

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

consumo de cocaína no ayuda, solo intensifica las problemáticas. También se recomienda mantener espacios de relaciones y actividades de recreación saludables (Gobierno de la Rioja, 2021).

Siempre es importante respetar la decisión de quién no quiere consumir, hay que decidir autónomamente y no ceder ante presiones sociales. En caso de que existan presiones, por ejemplo, por parte de amigos, es mejor cambiar ese grupo de amistades y los lugares de diversión (Gobierno de la Rioja, 2021).

Otro punto importante a considerar, es tomar consciencia de que la cocaína al ser una droga ilegal no se puede conocer con seguridad su grado de pureza o los efectos que pueda causar (Gobierno de la Rioja, 2021).

Se recomienda no consumir cocaína si se va a conducir, ya que por sus efectos puede ser un riesgo para quien conduce y para las demás personas. Tampoco se recomienda que las personas embarazadas consuman, debido a los problemas que puede causar en el embarazo, los que pueden llevar incluso a abortos involuntarios. De la misma manera, se debe evitar consumir si se realizarán trabajos que por sí mismos son riesgosos o cuando se debe estudiar o trabajar, ya que limita las capacidades motoras e intelectuales (Gobierno de la Rioja, 2021; O'Malley y O'Malley, 2020).

Antes de pensar en consumir, se debe tomar en cuenta que puede favorecer la agresividad en ciertas personas, generando problemas para otros y para sí. Además, debido a las potenciales complicaciones de salud que puede provocar la cocaína, las personas que padezcan diabetes, asma, presión arterial alta, alguna enfermedad cardíaca, epilepsia o se encuentren tomando algún medicamento deberían abstenerse de consumir (Gobierno de la Rioja, 2021).

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



Finalmente, si algún familiar o amistad es adicto a la cocaína y necesita ayuda para dejarla o experimenta síntomas de abstinencia que lo afligen, puede aconsejar otorgando información sobre lo que produce la droga, fomentando que lo converse con personas de confianza que lo puedan apoyar y/o recomendando ayuda médica (Berger, 2020; NIDA, 2021a). Puede ser que se deba tomar distancia por un tiempo de la persona que consume cocaína, ya que es importante proteger la propia salud mental y no exponerse a situaciones en las que se consume (NIDA, 2021a).

Pasta Base

Para evitar el consumo de pasta base se recomienda buscar espacios de confianza en el que se pueda conversar naturalmente acerca de esta droga y sus riesgos (Gobierno de Chile, 2021b). En momentos de dificultades personales o depresión el consumo de pasta base no ayuda, solo intensifica las problemáticas. También se recomienda mantener espacios de relaciones y actividades de recreación saludables (Gobierno de la Rioja, 2021).

Siempre es importante respetar la decisión de quién no quiere consumir, hay que decidir autónomamente y no ceder ante presiones sociales. En caso de que existan presiones, por ejemplo, por parte de amigos, se aconseja alejarse de dicho grupo de amistades y los lugares de diversión a los que se recurren (Gobierno de la Rioja, 2021).

Es importante tomar consciencia de que la pasta base al ser una droga ilegal, no se puede conocer con seguridad su grado de pureza o los efectos que pueda causar (Gobierno de la Rioja, 2021).

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Finalmente, se recomienda no consumir pasta base si se va a conducir o realizar actividades de riesgo, ya que su consumo limita las capacidades motoras e intelectuales, siendo un riesgo para quien consume y para su entorno. Tampoco se recomienda que las personas embarazadas consuman, debido a los problemas que puede causar en el embarazo, los que pueden llevar incluso a abortos involuntarios (Gobierno de la Rioja, 2021; Mena et al., 2000).

Tranquilizantes sin receta Médica

Se recomienda el uso racional de los medicamentos para evitar el consumo de tranquilizantes sin receta médica y sus efectos negativos.

Por uso racional de los medicamentos se entiende que los enfermos reciban los fármacos indicados para su situación clínica en dosis que satisfagan sus necesidades individuales, durante un periodo adecuado y al menor costo posible para ellos y para la comunidad. Ese uso racional exige que se contrapesen los beneficios con los riesgos y los costos, y es responsabilidad conjunta de los políticos, de los órganos de reglamentación competentes, de la industria farmacéutica, de los profesionales de la atención sanitaria, de los enfermos y de toda la población. (OMS, 1985, p. 276).

Una manera de poner en práctica el uso racional de los medicamentos en el consumo de tranquilizantes sin receta médica es no hacer autodiagnósticos, los tranquilizantes siempre deben ser recetados por un médico quien diagnostique el tratamiento. La psicoterapia es un tratamiento que puede ser complementado con tranquilizantes para aliviar los síntomas que aquejan a las personas (MINSAL, 2010).

 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

