

CAPÍTULO 1: SALUD MENTAL



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

El consumo de drogas, licitas o ilícitas es un problema de salud pública, especialmente en adolescentes y jóvenes. Se define “Droga” como una sustancia natural o sintética que altera la actividad psíquica, emocional y el funcionamiento del organismo.

Para comprender de mejor manera el consumo de drogas, se entregan definiciones al respecto de algunos **términos** que se suelen utilizar en el consumo de drogas:

- **Uso:** Consumo ocasional y habitual sin desarrollar dependencia.
- **Abuso de sustancias:** Uso continuado e inadecuado que causa deterioro o malestar significativo.
- **Dependencia:** Necesidad inevitable de consumir una sustancia, con manifestaciones fisiológicas, cognitivas y de comportamiento.

CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

- **Adicción:** Consumo repetido con deseo incontrolable y dificultad para dejar la sustancia, ahora referido como consumo problemático.
- **Consumo problemático:** Consumo que produce consecuencias negativas en diversas áreas de la vida.
- **Trastornos por uso de sustancias:** Continuación del consumo a pesar de problemas significativos, con cambios en el encéfalo.

CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

- **Síndrome de abstinencia:** Manifestaciones al dejar o reducir el consumo, con deterioro en varias áreas de la vida.
- **Tolerancia:** Disminución de la respuesta a una dosis de droga, llevando a aumentar las dosis para obtener los mismos efectos.

Las drogas más consumidas en Chile son:

ALCOHOL

El alcohol es una sustancia psicoactiva aceptada socialmente pero que puede causar dependencia física o psicológica. Sus efectos se sienten rápidamente y dependen de la cantidad consumida. Se clasifica el consumo de alcohol en tres tipos: bajo riesgo (1 trago al día), consumo de riesgo (más de 7 tragos semanales para mujeres y 14 para hombres) y consumo perjudicial/dependencia (causa daños físicos y mentales, y requiere diagnóstico).

CONSUMO DE DROGAS CIFRAS DE INTERÉS

- El alcohol es la droga más consumida por jóvenes, con un 61.2% de consumo anual.
- Hombres jóvenes de 25-29 años y personas de alto nivel socioeconómico son los que más consumen.
- Estudios nacionales muestran que la prevalencia del consumo de alcohol ha aumentado ligeramente en los últimos años, pero en escolares ha disminuido en la última década, aunque sigue siendo elevado.

CONSUMO DE DROGAS

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

El consumo de alcohol desde temprana edad a menudo comienza por el deseo de alcanzar una sensación de bienestar, y algunos bebedores buscan repetir esta gratificación continuamente.

La adolescencia es un grupo de riesgo significativo, ya que comenzar a **beber temprano aumenta 4 a 5 veces el riesgo** de desarrollar dependencia en el futuro.

- Factores de riesgo individuales: Personas que abusan del alcohol suelen compartir rasgos de personalidad como aislamiento, depresión, dependencia e impulsividad hostil.
- Factores de riesgo sociales y culturales también influyen en los patrones de consumo.
- Factores de riesgo genéticos: pueden contribuir entre un 40-60% a la predisposición al consumo problemático de alcohol.

CONSUMO DE DROGAS SÍNTOMAS Y SIGNOS

Los efectos inmediatos del alcohol incluyen desinhibición y deterioro de las funciones motoras, mientras que el consumo habitual puede causar enfermedades graves como cirrosis y diversos tipos de cáncer. El consumo temprano aumenta el riesgo de dependencia futura y se asocia con alteraciones en el desarrollo cerebral, bajo rendimiento académico, mayor probabilidad de deserción escolar, disminución en la satisfacción y logros personales,

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



Para prevenir problemas relacionados con el alcohol, se recomienda no beber o hacerlo con moderación, especialmente en grupos de riesgo como adolescentes y mujeres embarazadas.

Estrategias de detección y apoyo en atención primaria ayudan a identificar y tratar el consumo problemático de alcohol. Herramientas como CRAFFT (evaluar el riesgo de consumo problemático, abuso o dependencia de alcohol y otras drogas en adolescentes) y AUDIT (cuestionario de autoevaluación del consumo de alcohol y las otras drogas) se utilizan para evaluar el riesgo y orientar las intervenciones adecuadas.

CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

TABACO

El tabaco es consumido principalmente por la nicotina, una sustancia altamente adictiva cuando se inhala. La nicotina llega al cerebro en 10 segundos tras inhalarla y su concentración disminuye rápidamente, llevando a la necesidad de fumar repetidamente. Además, la combustión del tabaco libera sustancias químicas nocivas. El consumo de tabaco puede llevar a un trastorno por consumo.

CONSUMO DE DROGAS CIFRAS DE INTERÉS

- El 34,4% de los jóvenes declara haber consumido cigarrillo en los últimos 12 meses, siendo más alto en el grupo de 25 a 29 años (42,8%). La frecuencia de consumo diario y semanal disminuyó de 61,8% (2018) a 50,4% (2022).
- La prevalencia de uso alguna vez en la vida se mantuvo en 60,9%, mientras que la prevalencia mensual descendió de 31,1% en 2018 a 28,6% en 2020.
- El 59,9% de jóvenes ha consumido tabaco.

CONSUMO DE DROGAS CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

 Hablemos de **todo**

Factores genéticos, ambientales e individuales (como baja tolerancia a la frustración y enfermedades mentales) también influyen en el consumo de tabaco. Los adolescentes son un grupo de alto riesgo, especialmente aquellos con padres o compañeros fumadores.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

El tabaco tiene efectos inmediatos como estimulación cognitiva y reducción del estrés, ya que la nicotina aumenta la dopamina en el cerebro, produciendo placer y relajación, lo que hace que las personas busquen consumir tabaco repetidamente.

Pero el consumo habitual del trabajo puede llevar a enfermedades con síntomas y signos específicos. Algunas de estas enfermedades son cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, infecciones respiratorias, problemas gástricos, alteraciones visuales, diabetes, infertilidad, enfermedades dentales, deterioro cognitivo, e incluso muerte prematura.

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



El consumo de alcohol tiene tratamiento. Según el nivel de riesgo, se pueden realizar intervenciones mínimas, breves o derivaciones asistidas para tratamiento. En la atención primaria de salud, se utilizan instrumentos de screening para evaluar y tratar el riesgo de consumo de drogas. Sin embargo, la mejor herramienta para prevenir el consumo de tabaco es aprender a resolver problemas sin recurrir al tabaco, discutir abiertamente sus peligros y buscar apoyo médico si es necesario.

CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

MARIHUANA

La marihuana, derivada de las flores y hojas secas de las plantas Cannabis sativa o Cannabis indica, contiene THC, un compuesto psicoactivo.

CONSUMO DE DROGAS CIFRAS DE INTERÉS

- Su uso ha aumentado, especialmente entre jóvenes, con un 29% reportado en el último año.
- El 48% de personas encuestadas señala haber consumido marihuana por primera vez antes de los 15 años, el 47,8% son hombres y el 48% mujeres.
- Sobre el acceso a la marihuana el 57,5% de las y los jóvenes menciona que la última vez que le ofrecieron marihuana lo hizo algún amigo o pareja y el 42,9% considera “fácil” o “muy fácil” conseguir marihuana.

CONSUMO DE DROGAS

CAUSAS–FACTORES DE RIESGO



- **Factores de riesgo personales:** es consumida por los efectos que produce. Su consumo es asociado por las personas con actividades deseables como las fiestas, ocio y tiempo libre.
- **Factores de riesgo personales y sociales** en el posible desarrollo de trastorno por consumo, se reconoce la incidencia de factores genéticos, la edad en que se inicia el consumo, el consumo de otras drogas, las relaciones con familiares y amistades.
- **Otros de los principales factores de riesgo son** asociarse con pares que son consumidores, tener historial familiar de conductas de riesgo y de conflictos familiares, la deserción escolar, la disponibilidad y el acceso a drogas, el empobrecimiento, el desempleo y la discriminación.

La niñez y la adolescencia son más vulnerables a los efectos adversos a largo plazo de la exposición al THC, debido a que el cerebro se mantiene en un estado de desarrollo activo.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Al fumar marihuana, los efectos inmediatos que pueden durar entre 1 y 3 horas. Estos pueden variar según la dosis, el tipo de cannabis, el estado anímico y el estado físico de la persona que la consuma. Lo primero que ocurre es la aceleración de la frecuencia cardíaca y los ojos presentan un aspecto rojizo. El consumo frecuente puede tener efectos a largo plazo en la salud mental y física, incluyen euforia, alteraciones sensoriales y cognitivas.

Esta puede causar trastorno por consumo de sustancias, produciendo síntomas de abstinencia (deseo intenso de consumir, insomnio, irritabilidad, depresión, náuseas y disminución del apetito) después del último consumo y alcanzar su máximo a los 2 a 3 días, durando hasta 7 días

Respecto a la sobredosis de marihuana, no se ha comprobado que pueda llegar a ser mortal. Sin embargo, su consumo habitual o a largo plazo puede provocar una serie de problemas como:

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Potencia síntomas de alteración del pensamiento, los sentidos y las emociones.
- Problemas respiratorios, enfermedades como sinusitis y bronquitis, tos crónica.
- Apatía sexual e infertilidad.
- Síndrome amotivacional (disminución de la iniciativa y motivación personal)
- Disminución de la capacidad de concentración, la memoria y toma de decisiones.

CONSUMO DE DROGAS SÍNTOMAS Y SIGNOS

Existe un posible vínculo entre el consumo crónico intenso de marihuana y el aumento del riesgo de trastornos psiquiátricos como esquizofrenia, depresión, ansiedad y abuso de otras sustancias

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

La prevención del consumo incluye educar sobre sus efectos y consecuencias durante el embarazo y la lactancia. Se recomienda no consumir marihuana si se va a conducir ya que la marihuana favorece el riesgo de lesiones o muerte al conducir un automóvil.

CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

COCAÍNA

La cocaína es un alcaloide derivado de las hojas de la planta de coca. Actúa como estimulante del Sistema Nervioso Central, provocando euforia o insomnio. Se consume principalmente inhalándola, frotándola en las encías o inyectándola, y sus efectos varían según la vía de administración.

CONSUMO DE DROGAS CIFRAS DE INTERÉS

- El consumo de cocaína muestra variaciones en diferentes estudios, con prevalencia mayor en hombres y en jóvenes de 20 a 24 años.
- Respecto a la población en edad escolar, el 30,9% de las personas encuestadas señala haber consumido cocaína por primera vez antes de los 15 años de edad.

CONSUMO DE DROGAS CAUSAS–FACTORES DE RIESGO



El consumo de cocaína está asociado a la búsqueda de placer y activación. Los factores de riesgo incluyen acceso fácil a la sustancia, baja percepción de riesgo, presión de pares, problemas familiares, entre otros. Consumirla antes de los 18 años aumenta la probabilidad de consumo habitual.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Los efectos del consumo de cocaína, su intensidad y duración varían de acuerdo al método de consumo. Los síntomas o efectos a corto plazo son:

- Contracción de los vasos sanguíneos.
- Dilatación de las pupilas.
- Aumento de la temperatura corporal y sudoración.
- Aceleración o irregularidad de la frecuencia cardíaca e incremento de la presión arterial.
- Temblores y espasmos musculares.
- Hipersensibilidad a la luz, el sonido y el tacto.
- Náuseas, vómitos, diarrea y menor apetito.
- Incremento de energía.
- Ausencia de fatiga, sueño y hambre.
- Desinhibición y verborrea.
- Inquietud o desasosiego.
- Sentir que los pensamientos son extremadamente claros
- Mayor autoconfianza, autoestima, egocentrismo y megalomanía.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Mayor autoconfianza, autoestima, egocentrismo y megalomanía.
- Aumento de la sociabilidad.
- Puede incrementar el deseo sexual y demorar la eyaculación, aunque es posible que dificulte la erección.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Irritabilidad y ansiedad.
- Paranoia (desconfianza extrema e injustificada de los demás).
- Comportamiento violento, erráticos e impredecibles (cuando se consume en grandes dosis).

Los efectos por consumo de cocaína que pueden ocurrir en consumidores crónicos o personas que experimentan con la cocaína por primera vez son:

- Problemas de tipo cardiovascular como hipertensión, arritmias, infartos.
- Problemas pulmonares como cuadros asmáticos, trombosis pulmonar
- Problemas en el embarazo: abortos espontáneos, muerte fetal
- Complicaciones renales: insuficiencia renal.
- Debido al consumo esnifado produce rinitis crónica hasta perforaciones del tabique nasal.
- Problemas psiquiátricos: Depresión, paranoias, conductas violentas y psicosis.
- Infecciones por la vía de consumo (compartir agujas): hepatitis B, VIH/SIDA.
- Conductas agresivas y violentas.
- Anorexia, bulimia, pérdida excesiva de peso, malnutrición y deshidratación.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Temblores y episodios de convulsiones.
- Dolores de cabeza.
- Dolor torácico.
- Cansancio intenso y apatía.
- Dificultad para dormir.
- Disfunciones sexuales: impotencia, frigidez, pérdida de interés por el sexo.

Cabe destacar que **el consumo de cocaína puede ocasionar la muerte**, ya sea en personas que experimenten con ella o que la usen habitualmente.

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Se recomienda entrenar habilidades para resolver problemas, evitar presiones sociales, mantener relaciones y actividades saludables, y ser consciente de los riesgos asociados con la cocaína. También es importante buscar ayuda profesional y apoyar a quienes luchan contra la adicción.

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. 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.

CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

PASTA BASE

La pasta base es una droga derivada de la cocaína, de baja pureza, obtenida mediante procesos químicos con hojas de coca y sustancias tóxicas. Se fuma sola o mezclada con otras sustancias y produce efectos adictivos y dañinos en el sistema nervioso central.

CONSUMO DE DROGAS CIFRAS DE INTERÉS

- El consumo de pasta base, especialmente entre jóvenes, tiene prevalencia.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Los efectos de fumar pasta base dependen del tipo de preparación, la dosis, su frecuencia de consumo, las impurezas y adulteraciones que la compongan, la motivación por la cual es consumida, entre otras. La pasta base se distingue del consumo de otras sustancias con características similares, por producir el efecto en sus consumidores de romper con los códigos sociales y experimentar cambios de conducta, impulsividad y agresividad. **Los efectos inmediatos son:**

- Aumento de la presión arterial, frecuencia cardíaca.
- Palidez y dilatación de las pupilas
- Euforia y luego estado de disforia (sensación de angustia, depresión, malestar físico y emocional). Hiperactividad, hipervigilancia y verborrea.
- Disminución de las inhibiciones y mayor autoconfianza.
- Disminución del apetito, el sueño y la fatiga.
- Sensibilidad a los estímulos.
- Cambios en los niveles de atención. Aceleración de los procesos del pensamiento.

CONSUMO DE DROGAS SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Dolor de cabeza, náuseas y/o vómitos.
- Sequedad de la boca.
- Picazón y temblor.
- Falta de coordinación y confusión.
- Indiferencia sexual.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

Los efectos o daños que puede producir su consumo habitual son:

- Quemaduras graves de labios, cara y manos.
- Pigmentación amarillo ocre de dedos y encías.
- Desatención cada vez más intensa en los hábitos de la alimentación y de la higiene personal.
- Deterioro daño neurológico progresivo, déficit de memoria, disminución de la atención.
- Infartos y/o hemorragias cerebrales.
- Disminución de peso, problemas de absorción intestinal de nutrientes y diarreas.
- Problemas respiratorios: asma, sinusitis, bronquitis e infecciones.
- Problemas de tipo cardiovascular: hipertensión arterial, accidente vascular.
- Problemas en el embarazo.
- Alucinaciones, psicosis paranoide, irritabilidad e impulsividad.

CONSUMO DE DROGAS CAUSAS–FACTORES DE RIESGO



La pasta base suele ser consumida con el objetivo de mantenerse despierta o despierto por más tiempo y como droga recreativa o social, por experimentación o por imitar al grupo de amistades.

Se reconocen ciertos factores de riesgo genéticos y/o ambientales en las personas consumidoras, así como también factores de riesgo sociales como tener un historial familiar de conductas de riesgo y de conflictos familiares, deserción escolar, disponibilidad y acceso a drogas, empobrecimiento, el desempleo y la discriminación, entre otros.

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Se sugiere la prevención mediante:

- La educación sobre los riesgos, la promoción de relaciones saludables y la toma de decisiones autónomas.
- Buscar espacios de confianza en el que se pueda conversar naturalmente acerca de esta droga y sus riesgos.
- En momentos de dificultades personales o depresión el consumo de pasta base no ayuda, solo intensifica las problemáticas.
- Mantener espacios de relaciones y actividades de recreación saludables. En caso de que existan presiones sociales se aconseja alejarse de dicho grupo de amistades.
- 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.
- Evitar conducir bajo su influencia y su consumo durante el embarazo.

CONSUMO DE DROGAS

CONCEPTOS BÁSICOS

TRANQUILIZANTES SIN RECETA MÉDICA

Los tranquilizantes, un tipo de psicofármaco, actúan en el sistema nervioso central, disminuyendo temporalmente la actividad. Algunos ejemplos son las benzodiacepinas y el zolpidem. Su uso debe ser controlado debido a la alta probabilidad de generar tolerancia y dependencia, con riesgos para la salud física, cognitiva y conductual.

CONSUMO DE DROGAS

CIFRAS DE INTERÉS

Datos de encuestas muestran que un porcentaje significativo de jóvenes consume tranquilizantes sin receta, adquiriéndolos principalmente en ferias libres o de personas cercanas. El inicio del consumo suele ser temprano, antes de los 15 años, con prevalencias en aumento en ciertos grupos y contextos.

Estrategias de detección y tratamiento

En la atención primaria de salud, se utilizan herramientas de screening para identificar y abordar el consumo de drogas. Dependiendo del nivel de riesgo, se realizan intervenciones que van desde sesiones educativas hasta derivaciones a tratamiento especializado.

CONSUMO DE DROGAS CAUSAS–FACTORES DE RIESGO

 Hablemos de **todo**

El consumo de tranquilizantes sin receta se relaciona con la búsqueda de relajación, angustia laboral/familiar y el deseo de potenciar efectos de otras drogas. La exposición a entornos conflictivos y experiencias de violencia también influyen. Es importante destacar que muchos adictos comenzaron a tomarlos por prescripción médica.

CONSUMO DE DROGAS

SÍNTOMAS Y SIGNOS

El consumo inadecuado de tranquilizantes puede provocar efectos inmediatos como somnolencia, irritabilidad y depresión, así como efectos a largo plazo como trastornos de la memoria, dependencia y aumento del riesgo de suicidio.

CONSUMO DE DROGAS

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN



Se enfatiza en el uso racional de medicamentos, evitando la automedicación y procurando la prescripción médica adecuada. Se destaca el rol de la psicoterapia como complemento al tratamiento farmacológico.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

