

**Prevención del consumo de sustancias psicoactivas y alcohol.**

En el contexto nacional e internacional se reconoce que el abordaje del consumo de sustancias psicoactivas implica el reconocimiento de las realidades personales, familiares y sociales, desde un enfoque de garantía de los derechos humanos y la atención integral a las particularidades de las personas. A nivel familiar, las afectaciones por consumo de sustancias psicoactivas se relacionan con disminución en la frecuencia y la calidad del vínculo entre los miembros de la familia, aumento de conflictos y agresiones, descuido de las responsabilidades familiares y pérdidas económicas entre otros aspectos.

**¿Por qué los factores de riesgo y protectores son importantes?**

Prevenir para que el problema no surja, tiene sentido. Para prevenir que un problema ocurra, uno debe intervenir en áreas específicas de la comunidad y ayudar a la gente a cambiar sus patrones de conducta. Por ejemplo, se podría ayudar a la gente de una comunidad a dejar de fumar o comer saludablemente de tal forma que tenga menos oportunidad de tener un ataque al corazón.

Se atribuyen como factores protectores a los rasgos individuales, familiares y elementos sociales, que eliminan, disminuyen o neutralizan el riesgo de que un individuo inicie o continúe un proceso adictivo.

Los factores de riesgo, los podemos definir como aquellas circunstancias o características personales, ambientales o relacionadas con la sustancia, que aumentan la probabilidad de que una persona se implique en el consumo de drogas o alcohol y éste llegue a causarle problemas.

**Afectaciones del alcohol en el sistema nervioso**

- El alcohol daña las células cerebrales (neuronas).
- Produce amnesia: pérdida de la conciencia de diversa duración (minutos, horas o hasta días).
- Disminuye el autocontrol.
- Pérdida de las funciones motoras (pérdida del equilibrio).
- Afecta la capacidad de concentración.
- Produce una pérdida progresiva de la memoria.





### Afectaciones de las sustancias psicoactivas en el sistema nervioso

Las drogas pueden alterar zonas importantes del cerebro que son necesarias para funciones vitales y pueden impulsar el consumo compulsivo propio de la drogadicción.

- Los ganglios basales, que cumplen una función importante en las formas positivas de motivación incluidos los efectos placenteros de actividades saludables como comer, interactuar socialmente o tener actividad sexual y también participan en la formación de hábitos y rutinas.

- La amígdala extendida cumple una función en las sensaciones estresantes como la ansiedad, la irritabilidad y la inquietud, las cuales son características de la abstinencia una vez que la droga desaparece del sistema y motivan a la persona a volver a consumirla. A medida que aumenta el consumo de la droga, este circuito se vuelve cada vez más sensible. Y con el tiempo, una persona con trastorno por consumo de drogas no las consume ya para lograr un estado de euforia, sino para aliviar temporalmente ese malestar.

- La corteza prefrontal dirige la capacidad de pensar, planificar, resolver problemas, tomar decisiones y controlar los propios impulsos. Esta es también la última parte del cerebro en alcanzar la madurez, lo que hace que los adolescentes sean los más vulnerables. Los cambios en el equilibrio entre este circuito y los circuitos de los ganglios basales y la amígdala extendida hacen que una persona que sufre de un trastorno por consumo de drogas busque la droga en forma compulsiva y tenga menos control de sus impulsos.

### Mitos y realidades del consumo de alcohol

MITO: "Si le doy una probadita de alcohol al niño no le hace daño, es poquito, no le hace nada".

REALIDAD: las estructuras cerebrales se encuentran en formación hasta aproximadamente los 20 años de edad, por lo que si le das a un niño una probadita de alcohol puedes dañar su desarrollo intelectual.



### Mitos y realidades del consumo de sustancias psicoactivas

MITO: "Si pruebas una droga, no te pasa nada".

REALIDAD: hay drogas como la cocaína que al consumirlas en una sola ocasión pueden causar dependencia.





### Bibliografía

Velásquez, L. (2015, 13 mayo). Adicciones (generalidades). slideshare.

<https://es.slideshare.net/lauravelazquez359/adicciones-48080601>

NIDA. 2020, septiembre 2. Las drogas y el cerebro. Retrieved from

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro> en 2021, November 2