

# **SUSTANCIAS PSICOACTIVAS: CARTILLA DE PREVENCIÓN**

## **Autoras:**

Laura Daniela Cifuentes Cruz (Facultad de Psicología)

Elen Juliana Rodríguez Cruz (Facultad de Sociología)

Laura Camila Martínez Zapata (Facultad de Psicología)

Estudiantes en proceso de práctica adscritas al Centro de Proyección Social de Cazucá  
y la Unidad de Proyección Social

## **Docentes directoras:**

Aida Milena Cabrera Lozano

Sthephania Lizarazo Zuluaga

Mayo 2020



**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



HABLEMOS DE

**SUSTANCIAS**

**PSICOACTIVAS**

Cartilla de prevención para padres



Es una etapa de la vida entre la infancia y la edad adulta donde ocurren **muchos cambios** tanto a nivel físico como psicológico.

**JUVENTU**  
**D**



# ¿Qué son las sustancias psicoactivas SPA?

Toda sustancia que es introducida en el organismo por cualquier vía de administración (ingerida, fumada, inhalada, inyectada, entre otras) que produce una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, modificando la conciencia, el estado de ánimo o los procesos básicos. Su consumo por lo general crea consumo problemático o dependencia.

# ¿Cómo se clasifican las SPA?

Depresoras	Estimulantes	Alucinógenas
Alcohol	Cocaína	Yage
Heroína		Peyote
Marihuana	Metanfetaminas	LCD
Boxer		Hongos

- Según la normatividad pueden ser ilegales o legales.
- Según su origen pueden ser naturales, sintéticas o semisintéticas.
- Según sus efectos en el cerebro pueden ser depresoras o estimulantes del sistema nervioso, o pueden ser alucinógenas.

# DEPRESORES: Efectos a nivel físico y mental

Impiden y reducen la actividad neuronal

Deprimen las funciones del cerebro

Suelen ser adictivos

Según la dosis produce desde adormecimiento hasta paro cardiorrespiratorio al impedir la actividad cerebral

De manera general provocan: cansancio, somnolencia, mareos y fallas en la coordinación física

Con el consumo de sustancias fumadas se deteriora rápidamente el cerebro. Estas sustancias destruyen miles de neuronas

El consumo de heroína ocasiona un sueño extremo por varias horas, disminución en las pausas respiración, incluso al punto de causar la muerte.

# ESTIMULANTES: Efectos a nivel físico y mental

Aumentan  
o an la  
aceleran la  
actividad  
del cerebro

Disminuyen  
y mantienen el  
apetito  
individuo  
además  
despierto  
aceleran el  
corazón

Son incapacitantes,  
es decir, que le  
maneja  
normalidad

La cocaína  
hace que  
los vasos  
sanguíneos se  
estrenen,  
restringiendo  
el flujo de  
sangre al  
corazón más  
trabaja fuerte

Las anfetaminas  
aumentan de manera  
peligrosa la  
temperatura corporal  
y aumenta el riesgo  
de convulsionar

Su abuso  
puede  
llevar a  
problemas  
respiratorios,  
cardíacos,  
hepáticos,  
renales y hasta  
la muerte

Después  
de consumo  
se  
pueden  
presentar  
episodios  
de depresión  
y/o  
irritabilidad

# Alucinógenas: Efectos a nivel físico y

mental

Alguno puede  
s alter  
as  
sensacione los  
sntido y  
nduci ilusioes y  
r alucinacione  
s

Puede existir  
ncambio de  
personalid y  
pérdida de  
control  
corpora

Estas sustancia  
modifican el  
estado  
conciencia

Al alter ar la  
per cepcio de la  
realida se puede  
perder el contr  
la situacion

Puede  
pégenerar  
uida de  
memoria

Algunas  
pese a  
orientación  
paranoia  
y agresividad

# Efectos generales del

## Consumo

**Dependencia:**

Después de mucho tiempo de consumo se puede dar

la

**Adicción:**

Ojo blanqueado por lo general se da por el consumo de estimulantes y alucinógenas

**Lenguaje entorpecido**

Algunas sustancias son muy incapacitantes y hacen que una persona

hable

mal o más lento

**Síndrome de abstinencia:**

Debido al abuso del consumo al estar en la sustancia pueden desarrollar problemas físicos y mentales

**Laguna alcohólica:**

Generalmente el abuso del alcohol, causa pérdida de memoria

**Delirium Tremens:** Al

debilitar el cuerpo por el consumo puede generar temblores

**Intoxicación:** Alteraciones en el comportamiento pensamiento y emociones



A continuación presentaremos algunas sustancias psicoactivas con varias señales y formas de consumo

**Cabe recalcar que estas señales se pueden confundir con algunos otros problemas que no sean el consumo, estos se presentan para promover el estar alerta a**

**estas señales**



**Se llama**

**(MARIHUANA**

**–CANNABIS), le dicen**

**(GANJA,**

**BARETTA, PORRO,**

**MOÑO,**

**MARIACACHAFA**

**Sus principales componentes**

**son: WEED,**

- **THC**

Es el principal componente psicoactivo del cannabis, a la vez uno de los más estudiados. Entre mayor sea la

concentración de THC **mayores serán los riesgos.**

- **CBD (Cannabidiol)**

Es un cannabinoide que se encuentra presente en menor proporción que el THC



**¿QUÉ ES?**

La marihuana es una planta que sale del cannabis (cáñamo). Esta planta ha sido utilizada a lo largo de la historia en diferentes regiones, principalmente para: uso medicinal, uso religioso, uso textil comercial y uso recreativo. La marihuana contiene más de 400 sustancias químicas. Los principales componentes psicoactivos de la marihuana son el CBD y el THC.

# Efectos de la marihuana:

## Efectos

Crisis psicóticas - Es decir una ruptura de la realidad

Deterioro motor - Pérdida de las facultades físicas

Retraimiento social-Alejamiento

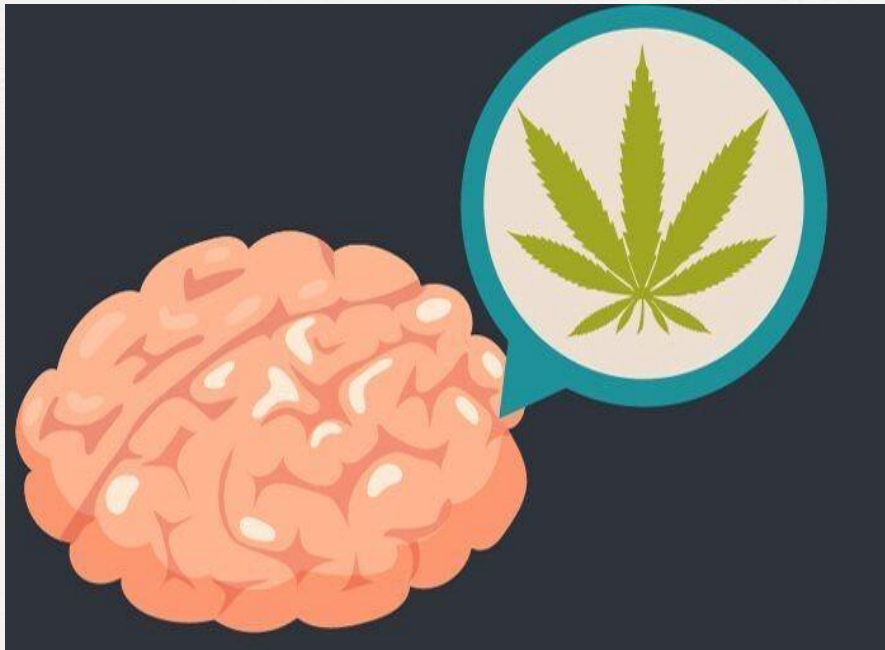
Pérdida del juicio- consciencia

Aumento del apetito

Ojos vidriosos- ojos rojos

Ansiedad- desesperación





- Al consumir el cannabis de forma fumada se aumentan los riesgos en sistema respiratorio,
- El cannabis altera el funcionamiento del sistema nervioso central, lo que afecta la capacidad de respuesta y funcionamiento mental y
- Consumir cannabis con otras drogas como por ejemplo el alcohol o acidos pueden aumentar los efectos no deseados



# Señales y formas de

## consumo

- Para camuflarlo lo pueden reemplazar por la nicotina del cigarrillo y aparentar fumar un cigarrillo.
- cualquier artefacto o fruta puede convertirse en pipa para fumar, ya sea la tapa de un esfero hasta una manzana.
- Los ojos rojos, la falta de enfoque y la falta de atención pueden ser señales de consumo de marihuana.





El Popper hace parte de la familia de nitritos que son sustancias incoloras con un fuerte olor característico que se administran por inhalación. También son sustancias que dilatan los vasos sanguíneos

### *Efectos primarios*

Sensación de mareo, hormigueo, reflejos lentos, desorientación, debilidad muscular, dolor de cabeza, aturdimiento, alucinaciones, delirio y en ocasiones pérdida consciencia.



## Riesgo

El consumo prolongado puede provocar daños

neurológicos

- Visión alterada
- Pérdida del
- Labios, uñas, piel azulados y enrojecimiento del
- Confusión mental y
- Vértigo y dolor de
- Náuseas, vómitos y
- Si se traga o aspira accidentalmente el líquido, se pueden graves daños e incluso la muerte



# Señales y forma de

## consumo

- Este líquido por lo general se usa para limpiar los computadores por lo tanto se debe estar pendiente del uso de este.
- Por lo general para consumir este ácido se puede poner en cualquier prenda por lo general se lleva en las mangas o el cuello del buzo o chaqueta o en la gorra.
- Después de mucho tiempo de consumo los labios suelen decolorarse por partes debido al contacto con este.



# ¿QUÉ ES?

El basuco es una sustancia psicoactiva compuesta principalmente por la extracción de alcaloides de la hoja de coca que no llegan a ser procesados hasta convertirse en clorhidrato de cocaína, también conocido como pasta base de cocaína.

The word "BAZUCO" is spelled out in large, bold, capital letters. Each letter is filled with a fine, brown, powdery substance, likely the basuco itself, set against a plain white background.

# EFFECTOS

Tras su consumo los efectos se concentran en el sistema nervioso central, luego afectan el corazón, produciendo alteraciones del ritmo cardíaco y aumento de la tensión arterial, lo que pone en riesgo la vida. El consumo de basuco con alcohol y otras sustancias implica mayores riesgos



# RIESGOS

El basuco es una sustancia altamente adictiva cuyos principales riesgos de dependencia reflejan en el deterioro neurológico en el organismo. El basuco destruye el tejido cerebral e influye en la pérdida de la memoria de forma irreversible.

- Los principales riesgos son las alteraciones pulmonares y cardíacas, ya que al ser consumido produce quemaduras en el árbol traqueal y bronquial. La deshidratación y los problemas digestivos son frecuentes, así como las enfermedades de la piel y diferentes infecciones relacionadas con la depresión del sistema inmunitario (bajas defensas por consumo y desnutrición) y la exposición a agentes infecciosos y también son reiterados los problemas circulatorios.
- Las alteraciones en el ciclo de sueño y vigilia son severas y eso produce complicaciones en el sistema nervioso central que se ven reflejadas en cambios del comportamiento y movimientos involuntarios (tics y/o movimientos estereotipados).
- Se identifican problemas en acciones voluntarias, lo que lleva a que en algunos casos se manifieste en un estado de dejadez personal, seguido de abandono familiar y del círculo social para vivir en condición de habitante de calle.



# Señales y formas de

## consumo

- La vía de administración más común es inhalada en forma de cigarrillo con tabaco o en pipa
- Cambios marcados en el apetito especialmente si se disminuye el mismo
- Labios quebrados por la deshidratación
- ojeras marcadas por el insomnio



# ALCOHO

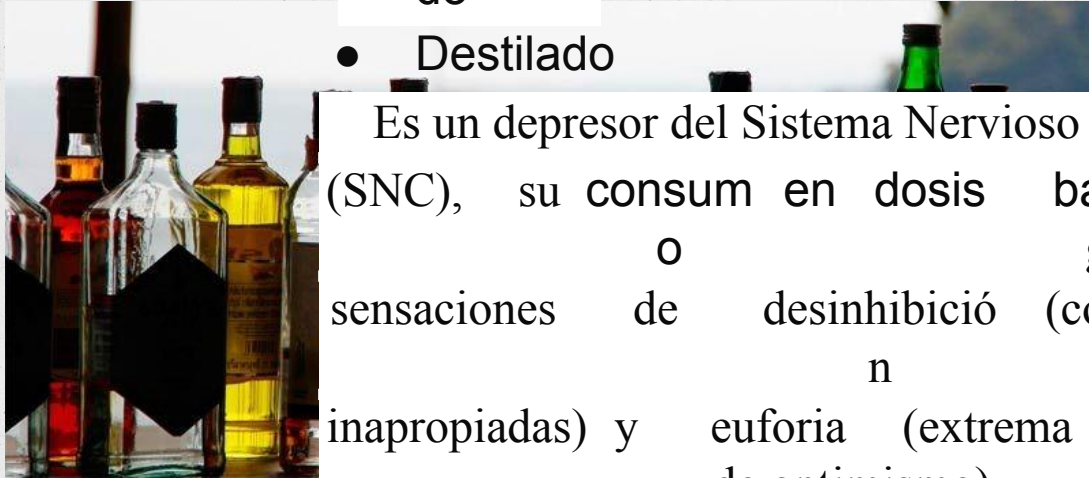
L

## COMPOSICIÓN

La sustancia presente en bebidas alcohólicas se llama etanol o alcohol etílico, líquido incoloro de olor característico y soluble en agua. Encontramos dos tipos de alcohol en tales

bebidas:

- Fermentado
- Destilado



Es un depresor del Sistema Nervioso Central (SNC), su consumo en dosis bajas

genera sensaciones de desinhibición (conductas inapropiadas) y euforia (extrema sensación de optimismo)

El alcohol genera tolerancia y cuadros de dependencia. Por eso, quienes lo consumen de manera recurrente necesitarán aumentar gradualmente la dosis para alcanzar los niveles de placer deseados. Al establecerse una relación de dependencia con dicha sustancia, las personas consumidoras pueden afectar su memoria y estado de ánimo, permanecer irritadas o deprimidas cuando no están consumiendo, situación que habrá de generarse quizás incluso problemas en sus ambientes de trabajo y/o estudio.



### DEBES SABER QUE:

A largo plazo su consumo puede generar

gastritis, taquicardia y cirrosis hepática. Se recomienda acompañar alcohol

con

Es un vasodilatador que aumenta el LDL (colesterol malo) y disminuye el HDL (colesterol bueno)

# Señales y forma de

## consumo

- Alejamiento repentino de su círculo familiar y en algunos casos signos de rebeldía
- Se debe estar alerta del consumo del alcohol con métodos que usan los jóvenes para esconderlo, ya que estas prácticas pueden llevar al joven a sufrir un coma alcohólico



# TABACO –

## NICOTINA

### EFFECTOS POR FUMAR TABACO

Sus efectos duran entre 5 y 10 minutos.

A los 8 segundos después de haber entrado a los pulmones la nicotina alcanza el torrente sanguíneo y a los 5 minutos llega al cerebro.

La nicotina genera gran dependencia física y psicológicas, y desarrolla enfermedades relacionadas con el tabaquismo debido a los químicos presentes en el humo generado por la combustión.

Es una especie vegetal procesada de la hoja de la *nicotina tabacum* y *nicotina rustica*, cuyo alcaloide principal y natural es la nicotina.

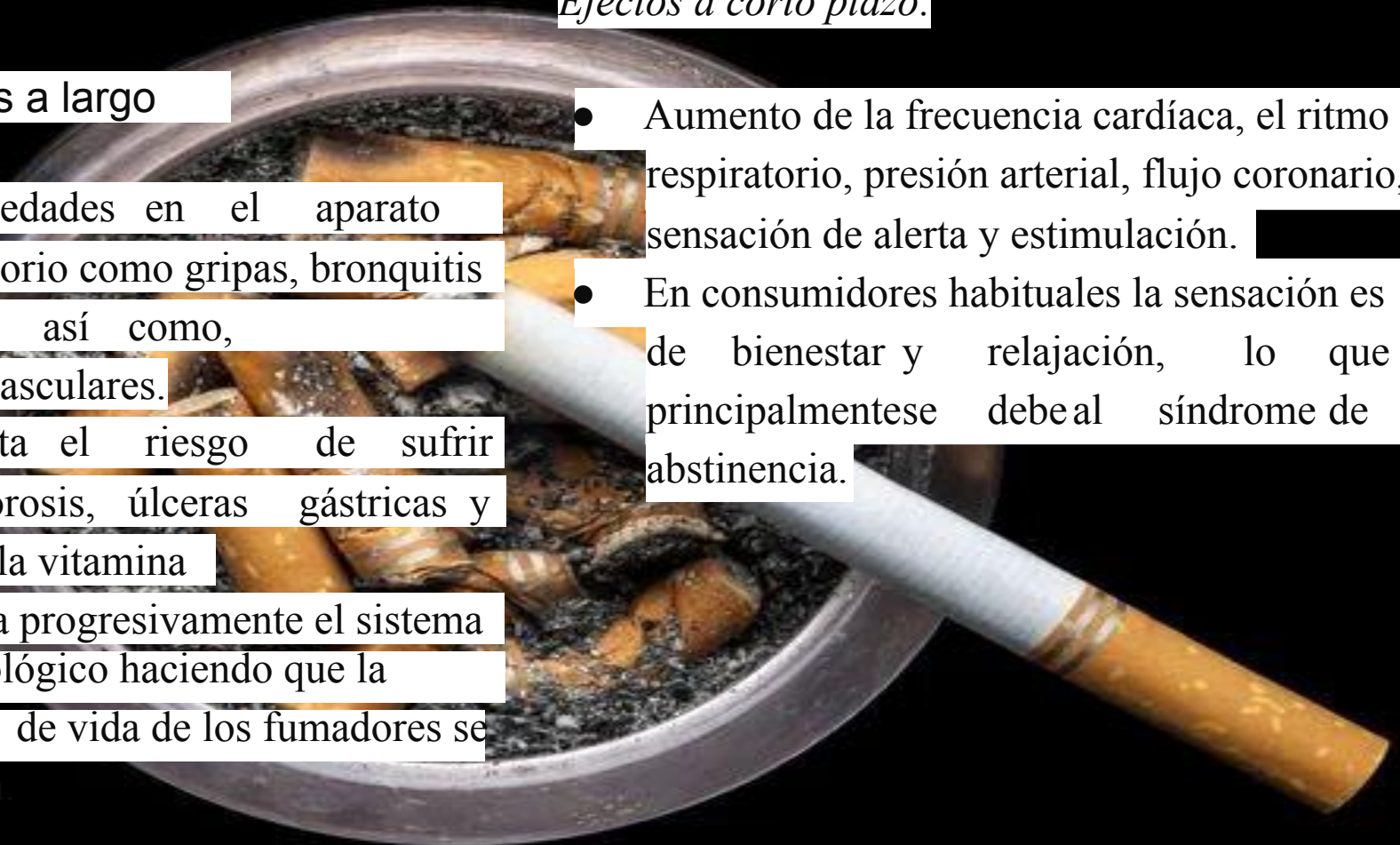


## *Efectos a corto plazo:*

### Efectos a largo

- Enfermedades en el aparato respiratorio como gripas, bronquitis y cáncer; así como, enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis, úlceras gástricas y reduce la vitamina C.
- Debilita progresivamente el sistema inmunológico haciendo que la calidad de vida de los fumadores se

- Aumento de la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, presión arterial, flujo coronario, sensación de alerta y estimulación.
- En consumidores habituales la sensación es de bienestar y relajación, lo que principalmente se debe al síndrome de abstinencia.



# *Señales y formas de*

## *consumo*

- Disminución del sentido del olfato, mal aliento, amarilleo en el esmalte dental y los dedos.
- Después de tiempo de consumo pueden tener unatos persistente.
- Por lo general el olor del tabaco se queda impregnado en las manos y ropa.



# Cocaína



¿Que es?

## Efectos:

- Euforia
- Insomnio
- Anorexia
- Paranoia
- Taquicardia
- Desorientación

La cocaína o benzoilmetilecgonina según la denominación común internacional, también conocida simplemente como coca, es un alcaloide tropano y fuerte estimulante utilizado sobre todo como droga recreativa

# Señales y formas de consumo

- A corto plazo un efecto son los tics y movimientos involuntarios
- Disminuye su apetito y sueño
- Las personas pueden presentar sangrado nasal de forma recurrente y/o puede escurrirse la nariz constantemente como si estuvieran resfriados



# Heroína

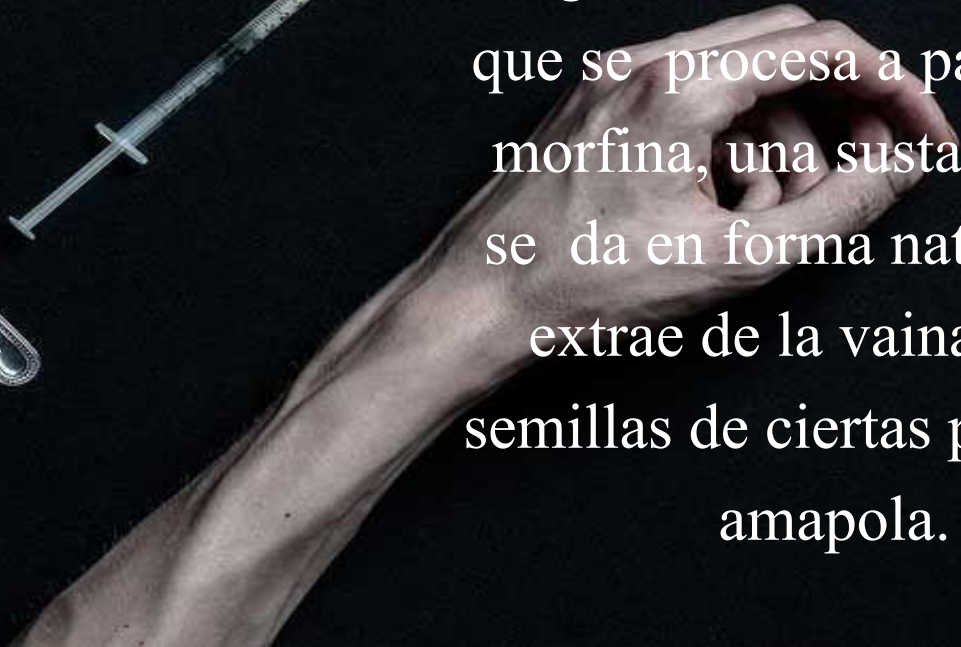
a

## Efectos

- Apatía
- Irritabilidad
- Somnolencia
- Deterioro de la capacidad del juicio
- Estreñimiento

¿Que es?

La heroína es una droga ilegal sumamente adictiva que se procesa a partir de la morfina, una sustancia que se da en forma natural y se extrae de la vaina de las semillas de ciertas plantas de amapola.



# Señales y formas de consumo

- Dolor muscular y expresar dolor en los huesos
- Comezón constante
- Vómitos constantes
- Moretones en la piel debido a las inyecciones



## ¿Niveles de consumo?

- Experimental
- Recreativo
- Habitual
- Compulsivo
- Problémico
- Dependencia

No todos los consumidores son iguales. Todos están en contextos diferentes y sus motivaciones pueden ser diversas.



**EXPERIMENTAL:** Todo consumo de SPA empieza por aquí. El individuo prueba una o más sustancias una o dos veces y decide no volverlo a hacer. No tiene intenciones de hacerlo de nuevo porque tal vez los efectos no fueron placenteros, no le ve un sentido a continuar haciéndolo o tal vez porque no va de acuerdo a su estilo de vida o forma de pensar. También porque simplemente ha saciado una curiosidad y tiene otras prioridades para su vida.

**RECREATIVO:** Se empieza a presentar el consumo con cierta regularidad entre círculos de amigos, y en contextos de ocio (rumba, paseos). No compra ni guarda, lo hace con gente que conoce y confía. Su objetivo es la búsqueda de experiencias agradables, placenteras y de disfrute; el “aguante” para la fiesta o para facilitar la relación con sus pares. Aunque consume con su círculo de amigos, no todos son consumidores. También ocupa su tiempo libre en otras actividades donde no hay presencia de SPA. Se da como un consumo pasajero, asociado a situaciones concretas y en algunos casos a épocas o etapas de la vida sin dejar consecuencias evidentes.



**HABITUAL:** Para llegar aquí se tuvo que haber pasado por alguna fase previa. Se tiene una droga de preferencia (quizás después de probar con muchas otras), un refuerzo permanente y un gusto por lo que siente. Por eso la frecuencia y la cantidad aumentan. La droga juega un papel importante en la vida y cumple funciones cada vez que la consume, por lo que es muy probable que lo haga repetidamente. Dependiendo de la droga puede desarrollar una dependencia física o psicológica; tarde o temprano empezará a tener problemas cada vez más evidentes.

**PROBLÉMICO:** Está determinado por el impacto que el consumo tiene sobre la salud (consecuencias visibles, enfermedades crónicas) y la aparición de consecuencias de tipo social con una connotación negativa (deterioro, aislamiento, conductas problemáticas). Se caracteriza porque se presenta el uso de una o varias drogas en situaciones que pueden significar peligro: pérdida de velocidad de respuesta y reflejos (manejando, atravesando una calle u operando una máquina). Dificultades o incapacidad para cumplir con las responsabilidades laborales, académicas o familiares (ausentismo, bajo desempeño, aislamiento, abandono o descuido de intereses y responsabilidades).



**DEPENDENCIA:** Se es persona con dependencia cuando no se puede dejar de consumir, porque al dejar de hacerlo aparecen síntomas físicos y/o psicológicos desagradables. La vida cotidiana empieza a girar en torno al consumo de la sustancia y se entra en el círculo vicioso de conseguir – consumir – conseguir. El consumidor siente que es imposible resistir el deseo de consumir, que ha perdido el control; siente una fuerte ansiedad al bajar el efecto que sólo se alivia al consumir de nuevo.

Hay dos tipos de dependencia: física y psicológica. La dependencia física implica un cambio permanente en el funcionamiento del cuerpo y del cerebro. Se da cuando ya se ha generado una tolerancia a la sustancia, por lo tanto el cuerpo cada vez necesita una dosis mayor para sentir los efectos deseados. Al dejar de consumir, el cuerpo reacciona con síndromes de abstinencia o retirada. La dependencia psicológica la producen todas las sustancias a excepción de los hongos. Se evidencia porque la privación de la sustancia produce malestar, angustia, irritabilidad y depresión, por lo tanto para evitar estos malestares, se busca la manera de consumir permanentemente. Se piensa que “no se puede vivir” sin consumir y todo lo que esto implica.



# Síndrome de

Al estar en la ausencia de la sustancia después de mucho tiempo de consumo el cuerpo reacciona expresando problemas como:

## abstinencia

- Depresión
- incapacidad de experimentar placer
- aumento de peso
- dolores gastrointestinales
- hemorragias nasales
- Lagrimeo
- agresividad
- nerviosismo
- dolor muscular
- sudoración



## ¿Existen niveles de impacto de consumo?

**Individual:** Se habla de este impacto cuando el consumo de SPA tiene efectos negativos sobre

la salud y la calidad de vida. El aumento en la probabilidad de desarrollar enfermedades, alteraciones a nivel de la salud mental, sobredosis, intoxicaciones, infecciones de transmisión pulmonares, entre otras). B o C, VIH), sexual, enfermedades crónicas (cirrosis, enfermedades

**Familiar:** Cuando el consumo de SPA afecta al círculo más cercano de quien consume. La inestabilidad emocional, inestabilidad económica, reacciones emocionales (violencia y agresión), conflicto.

**Comunitario:** Frente a este nivel los riesgos se manifiestan en términos de la vulneración de la general, y la seguridad de las comunidades. Comportamientos que afecten la convivencia, en

**Social:** Entendiendo que el consumo de SPA afecta no solo al individuo consumidor sino a sus círculos más cercanos en los ámbitos familiares, laborales, académicos y comunitarios.

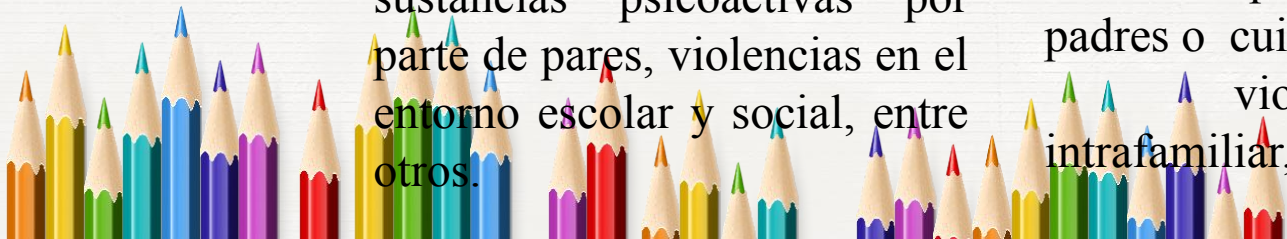
## ¿Qué son los factores de riesgo?

Son características o atributos individuales, familiares o sociales, que **posibilitan el aumento de las**

A nivel individual los factores de riesgo están asociados a **psicoactivas**.  
baja tolerancia a la frustración, conductas agresivas, baja autoestima, entre otros.

Entre los factores de riesgo **social**: bajo apoyo de redes sociales, disponibilidad de las sustancias psicoactivas, uso de sustancias psicoactivas por parte de pares, violencias en el entorno escolar y social, entre otros.

Como factores **familiares**: consumo de sustancias psicoactivas por parte de padres de familia o cuidadores, disciplina autoritaria, sobreprotección, falta de supervisión de los padres o cuidadores, violencia intrafamiliar, entre otros.



Al darnos cuenta que nuestro hijo/a consume o lo  
sospechamos solemos hacernos preguntas

como:

**¿Que  
hecho  
hemos  
mal?**

**¿Ser á culpa  
Nues tra?**

**¿Somos malos  
padr es?**

Se suele atravesar estos momentos de culpa y búsqueda  
de culpables para tratar de encontrar respuestas y desviar  
la atención del problema más importante



# Debemos tener en cuenta que la culpa es negativa ya

que esta

- **Inmoviliza.** Cuando se siente culpa es más difícil avanzar porque no se pone atención en buscar soluciones, al contrario, se gasta energía en buscar culpas.
- **Se pierde el control.** Cuando se siente culpa, o cuando se cree que otra persona es la culpable, es más difícil mantener el control y la tranquilidad.
- **Debilita.** Sentir culpa o buscar al culpable gasta mucha energía y al final se está más débil y desanimado.

Ahora escogeremos entre la culpa o tomar la responsabilidad.

Es hora de dejar las culpas de lado y tomar la responsabilidad como padres y hacer algo al respecto



# ¿Qué hacer?

- Tomarse un tiempo para tranquilizarse y empezar a afrontar la situación
- Aceptar la situación y pensar en las acciones como padres
- A veces es bueno hablar con alguien que represente un apoyo o con quien puedas expresar cómo te sientes
- Informarte acerca de la situación que hacer hacer al respecto y que opciones tienes para ayudar a tu hijo



# ¡Tranquilo/a, No te aceleres!

## Debemos tener mucho cuidado con la forma en la que abordamos a nuestros hijos sobre la situación

Es recomendable:

- Hablar con tu hijo/a, preguntarle cómo se siente, indagar qué está sucediendo e intentar investigar la causa del consumo
- NO decirle que es culpable o gritarle ya que esto dificultará la comunicación, la relación y el proceso para tratar la situación.
- Intentar expresarse con tranquilidad y compartirle como te sientes acerca de esta situación
- NO usar frases negativas o palabras despectivas ya que esto hará que nuestro hijo/a se aleje, se sienta mal y probablemente busque apoyo en personas equivocadas

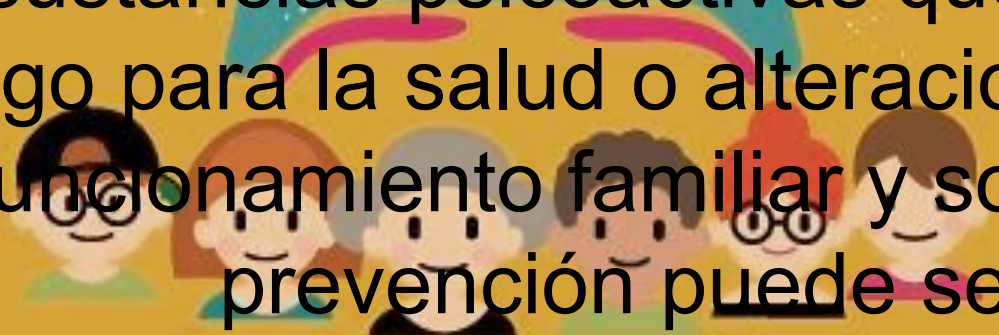


MES DE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

¿Qué es la prevención del consumo de SPA?



Son el conjunto de acciones dirigidas a identificar, evitar, reducir, o regular el consumo de sustancias psicoactivas que generan riesgo para la salud o alteraciones en el funcionamiento familiar y social. La prevención puede ser




# ¿Qué es reducción de riesgos daños por el consumo de SPA?

Es un enfoque para acercarse a consumo de SPA a partir de programas y políticas que buscan reducir el daño en la salud, en lo social y en económico por el consumo. Este debe estar dirigido para toda la población sin ningún tipo de discriminación.

También

busca:

- Disminuir los efectos negativos producto del uso de drogas y así mejorar la calidad de vida de las personas que las consumen.
  - Reducir los riesgos asociados a prácticas de consumo y prácticas sexuales riesgosas.
  - Reducir los riesgos asociados a hábitos de consumo abusivos.
  - Prevenir sobredosis derivadas del consumo riesgoso de sustancias psicoactivas.
- 

# Referencias:

Fundación CNSE (2020). Drogas adolescentes y prevención.  
Recuperado de:  
<http://www.fundacioncnse.org/drogasyfamilias/index.php>

National Institute on drug abuse (2020). Recuperado de:  
<https://easyread.drugabuse.gov/es>

Corporación Acción Técnica Social (2018). Información acerca  
de sustancias. Recuperado de: <https://echelecabeza.com>



**Mayor información respecto a estas temáticas y demás actividades que se llevan a cabo desde la Unidad de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás se puede encontrar en las redes sociales:**



[@proyeccionusta.rsu](https://www.facebook.com/proyeccionusta.rsu)



[@usta\\_rsu](https://www.instagram.com/usta_rsu)



[@usta\\_rsu](https://twitter.com/usta_rsu)



**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

