



Manual de Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas para Estudiantes

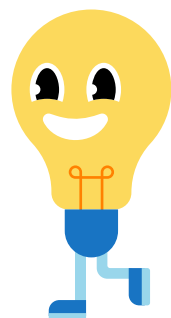
DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



La Dirección de Asuntos Estudiantiles, a través del Departamento de Salud Mental ponen a tu disposición el primer manual de prevención del consumo de alcohol y drogas para estudiantes de la Universidad Diego Portales.

En esta guía podrás conocer sobre algunas de las drogas más consumidas por la población universitaria, aprenderás a reconocer señales que pudieran indicar un consumo de riesgo o problemático, además de reconocer factores protectores y de riesgo asociados al consumo problemático de alcohol y drogas, junto con estrategias que te puedan ayudar a prevenir su ocurrencia. Finalmente podrás conocer dónde se puede solicitar ayuda asociada a esta temática.

¡Hola! Te acompañaré
mientras descubres cómo
**prevenir el consumo de
alcohol y otras drogas**



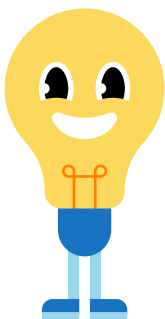
¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias no alimenticias que alteran o cambian el funcionamiento natural de nuestro cuerpo y cerebro, ya que, como actúan directamente en el sistema nervioso central, puede alterar nuestra conducta y estados de ánimo.

Existen drogas que son lícitas o legales, y drogas que son ilícitas o ilegales. Cabe señalar que el hecho de que sean legales o ilegales no tiene relación con su peligrosidad. Por ejemplo, el alcohol es una droga cuyo uso se encuentra legalmente permitido, sin embargo, según datos de SENDA, 1 de cada 10 muertes en Chile, son atribuibles al consumo de alcohol. Otro ejemplo es el de las drogas utilizadas con fines médicos, que sin supervisión médica pueden dar lugar a problemas de dependencia, entre otros.

A continuación, veremos algunas de las drogas que presentan mayor consumo en nuestro país. Pero antes de eso, me gustaría preguntarte:

¿Cuáles crees que son las drogas **más consumidas** en Chile?



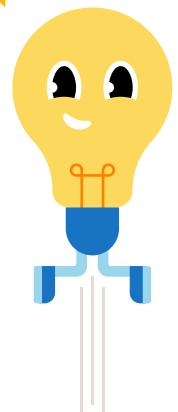
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Según datos del Instituto Nacional de la Juventud INJUV (2019), un 65,6% de los jóvenes presenta consumo de sustancias lícitas o ilícitas, donde un 59% ha consumido alcohol, un 33,9% tabaco y un 27,9 % marihuana. Siendo el tabaco la sustancia que presentaría mayor frecuencia en su consumo diario y semanal. Según indican los datos de INJUV, el consumo de todas estas sustancias estaría aumentando cada año.

Por otro lado, según datos de SENDA (2019), se ha visto un aumento en el consumo de otro tipo de drogas, como los tranquilizantes y analgésicos sin receta médica. Además, últimamente se ha visto que han aparecido nuevas drogas como el tussi, que si bien es cierto, no existen actualmente estudios de prevalencia, se constituye como un factor de riesgo importante para la salud física y mental de los y las jóvenes.

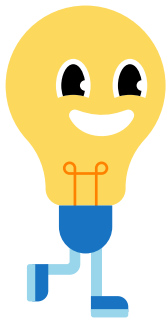
Pero, ¿de qué nos servirá saber todo esto?

Conocer las drogas con mayor consumo en nuestro país, te puede ayudar a informarte sobre las consecuencias negativas de su consumo, y así poder estar consciente de los riesgos que supone



¿Cómo puede afectar a nuestro organismo el consumo de drogas?

Te invito a conocer algunas de las consecuencias que tiene para nuestro organismo, el consumo de las drogas más consumidas en nuestro país.

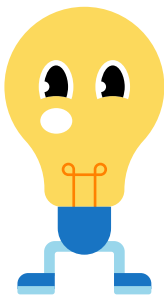


Como hemos visto, existen muchos tipos de drogas y el consumo de ellas puede llevar a presentar consecuencias a corto y a largo plazo.

| SUSTANCIA | EFECTO A CORTO PLAZO | EFECTO A LARGO PLAZO |
|-----------|--|---|
| ALCOHOL | Somnolencia y relajación, apatía, alteración de la coordinación y motricidad, dificultad para mantener la atención y el habla. | Sensación de adormecimiento, hipertensión, alteración del sueño y el descanso, agresividad, depresión, desgaste cognitivo, alteración mental como psicosis. |
| TABACO | Fatiga, tos, también puede haber tos con expulsión de material mucoso, sensación placentera que comienza a producir dependencia. Aumento de la frecuencia cardiaca. Disminución general de la salud, ya que afecta cada órgano del cuerpo. | Aunque la nicotina por sí sola no produce cáncer, muchos de los componentes del humo sí lo hacen. Bronquitis crónica, asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), esta última es una enfermedad pulmonar irreparable. El tabaco también aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y vasculares, aneurismas, entre otros. |
| MARIHUANA | Lentitud y dificultad para pensar con claridad, dificultad de coordinación y psicomotricidad, ansiedad, posible sensación de depresión. | Disminución de la capacidad de concentración y rendimiento, somnolencia, pérdida de la memoria. En condiciones de adicción y otros factores ambientales, puede llevar a consumir otro tipo de drogas. |

| SUSTANCIA | EFECTO A CORTO PLAZO | EFECTO A LARGO PLAZO |
|-----------------|---|--|
| TRANQUILIZANTES | Disminución del estado de alerta, descoordinación y confusión como efectos inmediatos. | Dependencia, comportamiento agresivo, pérdida de memoria, trastornos del ánimo, psicosis, entre otros. |
| COCAÍNA | En algunas ocasiones excepcionales se produce muerte súbita, sea en el primer consumo o en usos posteriores. Provoca estados de euforia e impulsividad que pueden ser de riesgo para la persona que consume, como para otros. | El uso crónico lleva a la tolerancia, a la dependencia y al síndrome de privación. El uso prolongado también se asocia a problemas médicos tales como: problemas respiratorios, embolias, convulsiones, dolores de cabeza, complicaciones gastrointestinales. Cuando el uso es a través de vía nasal, puede alterar la mucosa nasal, provocando sangramiento, rinitis y hasta perforación del tabique nasal. |
| TUSSI | Provoca cambios en el comportamiento e impulsividad. Cambios de ánimo, insomnio, ansiedad y alucinaciones | Su uso reiterado puede llevar a generar dependencia con facilidad. Puede llevar a alteraciones cardiacas, daño cognitivo y psicosis. |

¿Conoces otro tipo de síntomas de alguna de estas u otras sustancias?



1. Tipos de **drogas más usados en jóvenes y adultos.**

DROGAS PARA ESTUDIAR Y SUS EFECTOS

Como acabamos de ver, existen distintos tipos de drogas que tienen distintos efectos en el organismo. Y ya que hablemos de aquellas más utilizadas, ahora te mostraremos una categoría de droga que, quizás, desconocías su uso como tal: las drogas “para estudiar.” Hemos puesto esta definición entre comillas ya que este tipo de medicación no se creó para estudiar, sin embargo algunos de sus consumidores hicieron mal uso de este medicamento para mantenerse más atentos, alertas y activos al momento de rendir académicamente.

Algunos medicamentos de venta retenida (con prescripción médica previa) como son las anfetaminas, como Adderall, Dexedrine o Vyvanse y también los metilfenidatos, como Ritalin o Concerta, se han vuelto populares dentro de los estudiantes por sus efectos estimulantes para la concentración. Como son de venta retenida, la mayoría de las personas accede a ellos de forma ilegal, a través de contactos o incluso redes sociales, perjudicando así a aquellas personas que realmente lo necesitan por algún diagnóstico en específico, como es el caso de personas con trastorno de déficit atencional con hiperactividad, por ejemplo.

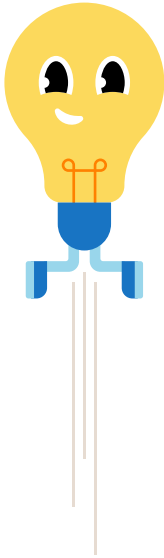
Entonces, si estos medicamentos son para tratar algunas afecciones ¿qué se sabe de sus verdaderos efectos secundarios en personas que realmente no lo necesitan?, entendiendo que estos medicamentos no fueron creados para su uso recreativo o para mejorar la atención en un examen. Los verdaderos efectos adversos son bastante nocivos para quien los consume, algunos de ellos son:

- Visión borrosa y mareos
- Alteración del ritmo cardíaco
- Alteración del ciclo del sueño
- Ansiedad y angustia
- Tolerancia, implicando un aumento progresivo en las dosis
- Dependencia al medicamento, entre otros.

Como puedes ver, el consumir este tipo de drogas para fines distintos a los que fueron creados y sin supervisión médica puede ser muy riesgoso, y pueden afectar a tu salud física y psicológica, por lo que no son una solución al estrés que puede provocar la carga académica. Pero antes de eso, me gustaría preguntarte:

Si conocías alguno de los medicamentos nombrados, ¿sabías de los riesgos que implican su consumo?

¿Qué estrategias y herramientas conoces que puedan afrontar la carga académica que no sean un riesgo para tu salud física y mental?



2. Hablemos sobre consumo problemático de drogas.

La adicción al alcohol y otras drogas es un proceso muchas veces gradual, y que cuesta mucho reconocer en sus fases iniciales, haciendo que muchas veces se pueda percibir como un problema, cuando el patrón de consumo ya se encuentra instalado.

En este apartado hablaremos de algunos patrones de consumo típicos, que van desde el uso experimental y recreacional, hasta un consumo que resulta problemático, pues acarrea una serie de dificultades y problemas tanto para la persona que consume, como para su entorno.

Los niveles de consumo se encuentran relacionados al tipo de relación que establece una persona con la sustancia que consume.

Un primer nivel sería el uso aislado y sin mayor dependencia. Muchas veces tiene fines exploratorios, o puede ser una conducta imitativa para agradar, o tener sentimientos de pertenencia a un grupo. También puede ser por presión social.

Un segundo nivel, denominado abuso de sustancias, corresponde a un uso que es inadecuado porque suele ser un consumo frecuente, en cantidades mayores y también por la finalidad que se utiliza. Aquí se puede nombrar el uso que tiene la finalidad de evitar contactar con el estrés o el malestar, o también, el uso de drogas para obtener un determinado rendimiento académico.

En un tercer nivel ya se puede hablar de dependencia, en el cual existe la necesidad imperante de consumir la droga.

Antes de continuar, quisiera comentarte sobre dos conceptos que son muy importantes cuando hablamos de consumo de alcohol y drogas: Tolerancia y síndrome de abstinencia.

Tolerancia: Esta palabra se refiere a que el organismo de la persona que consume una determinada droga se adapta gradualmente a la sustancia, siendo necesario consumir cantidades cada vez más grandes de la droga para obtener los efectos buscados. Por ejemplo una persona que consume alcohol requiere cada vez una mayor cantidad de alcohol para llegar a un estado de embriaguez, lo cual supone el riesgo de intoxicarse gravemente por el consumo de alcohol.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

El síndrome de abstinencia se refiere a una serie de síntomas que aparecen cuando la persona deja de consumir repentinamente la droga con la cual existe dependencia.

Los síntomas del síndrome de abstinencia varían según el tipo de sustancia consumida y a las características de la persona. En el siguiente recuadro verás los síntomas típicos del síndrome de abstinencia:

| SUSTANCIA | SÍNTOMAS |
|--------------|--|
| ALCOHOL | Temblor, debilidad, escalofríos, cefaleas, deshidratación y náuseas, deseos de volver a consumir alcohol. En casos más graves puede haber "delirium tremens" que se caracteriza por ansiedad, desorientación, pesadillas, sudoración excesiva, depresión, fiebre, convulsiones y alucinaciones. también puede haber pérdida de memoria y movimientos corporales involuntarios. |
| NICOTINA | Deseos excesivos de fumar, tensión, irritabilidad, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse, somnolencia o insomnio y aumento del apetito. |
| ANSIOLÍTICOS | Puede provocar debilidad, malestar general, depresión, temblores, deshidratación, delirio, insomnio y alucinaciones. |
| ANFETAMINAS | Puede provocar cansancio y somnolencia extrema, ansiedad e inquietud. Cuando existe depresión, se agrava al punto de poder presentar ideación suicida. También puede haber delirios y alucinaciones. |

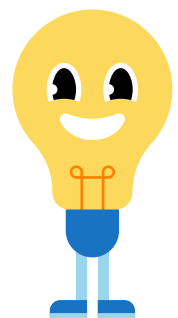
CRITERIOS DE CONSUMO PROBLEMÁTICO

La DSM establece 11 criterios que dan cuenta del grado de dependencia hacia el alcohol y otras drogas (1 = Nulo; 2 a 3 = Leve; 4 a 5 = Moderado; y 6 o mas = Grave).

- 1. Deseos inexistentes de dejar la sustancia, o ha intentado dejarlo muchas veces sin lograrlo:** La persona pueda no querer dejar la droga porque no lo ve como problemático, o porque le parece placentera.
- 2. Invierte tiempo para conseguir y/o consumir la sustancia, o para recuperarse de sus efectos:** La persona comienza a preparar el consumo destinando tiempo solo para ese efecto, o gasta sus recursos en adquirir la sustancia. Puede ocupar tiempo en recuperarse después del consumo, como puede pasar por ejemplo con la resaca.
- 3. Deseos continuos de consumir la sustancia:** Las actividades de la persona giran en torno al consumo. La persona comienza a pensar y desear el consumo de manera reiterada.
- 4. Deseo intenso de consumir la sustancia. El deseo puede asociarse a situaciones o personas determinadas:** el deseo de consumir puede ser muy fuerte, y se puede asociar a momentos del día, de la semana, o del mes, o también a circunstancias o personas, por ejemplo embriagarse todos los viernes, o fumar siempre después del almuerzo, o consumir cada vez que se está con ciertas personas.
- 5. Deterioro social:** la persona no cumple con compromisos familiares, académicos o laborales por el consumo. Esto puede traer problemas interpersonales, o de desempeño social que pueden llegar a ser graves como por ejemplo reprobar ramos, perder un trabajo, o tener problemas familiares.
- 6. La persona sigue consumiendo a pesar de tener problemas sociales o interpersonales que pudieron haber sido causados o exacerbados por el consumo:** A pesar de que la persona pudiera tener problemas en su trabajo, en sus estudios o con otras personas, por ejemplo mantener conductas agresivas bajo los efectos del alcohol u otras drogas, y el consumo se mantiene de todas formas.

- 7. Se reducen o abandonan las actividades sociales, ocupacionales o recreativas. Puede haber descuido de actividades familiares o con amigos, o también de aficiones personales:** El consumo reiterado puede ocasionar un grave deterioro de aspectos sociales y de otras conductas que pudieran ser de autocuidado y desarrollo personal.
- 8. El consumo lleva a exponerse a situaciones de riesgo:** Por ejemplo exponiéndose a situaciones de peligro para acceder a la sustancia, o exponerse a situaciones de riesgo estando bajo los efectos de alguna droga.
- 9. La persona consume a pesar de saber que tiene algún problema físico o psicológico recurrente que se pudiera originar o exacerbar con el consumo. Existe un nivel de dependencia importante:** Por ejemplo una persona que continúa fumando a pesar de presentar dificultades cardiorrespiratorias, o continuar bebiendo a pesar de tener afectado el hígado u otro órgano.
- 10. La persona necesita cada vez mayor cantidad de la droga para obtener los efectos deseados (tolerancia):** El consumo se ha hecho tan habitual, que la persona aumenta la cantidad de droga para obtener los mismos efectos. Esto conlleva el riesgo de intoxicaciones.
- 11. La persona presenta síndrome de abstinencia cuando deja de consumir la sustancia:** Cuando el consumo se ha hecho habitual, el dejar la sustancia de manera repentina produce síntomas de malestar.

Intenta reconocer si tu o alguien que conoces **cumple con alguno de estos criterios.**



Como hemos visto, el consumo de alcohol y otras drogas puede ir desde un consumo ocasional, que no genera mayores problemas para la persona que consume, hasta un nivel de consumo en el cual otros aspectos de la vida de la persona se ven comprometidos, como las relaciones interpersonales, la vida familiar, el rendimiento académico y laboral, la salud física y la salud psicológica, donde un patrón de consumo problemático puede desarrollarse de manera silenciosa y sin que la persona necesariamente se dé cuenta. Por ello es importante observar si tu o alguien que conoces pudiera presentar alguno de estos criterios.

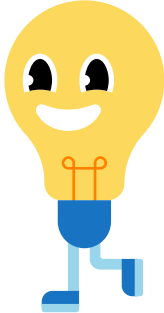
FACTORES PROTECTORES Y FACTORES DE RIESGO

Los factores protectores son todas aquellas características personales y del contexto que reducen la posibilidad de que una persona pueda tener consumo problemático de alcohol y otras drogas. Los factores de riesgo son aquellos que aumentan la posibilidad de que una persona pueda presentar consumo problemático de alcohol y otras drogas.

A continuación veremos algunos factores protectores y de riesgo. Marca con una “X” aquellos factores que reconozcas en ti.

3. Cómo prevenir el consumo problemático de drogas.

Si pensamos en el concepto “prevención”, entendemos que su objetivo es **intentar retrasar o limitar que algo suceda**, ¿verdad?

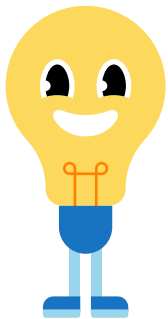


En este caso, ¿cómo crees que se podría prevenir el uso indebido y/o abuso de drogas?

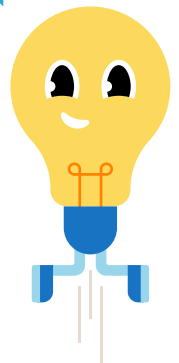


Como mencionamos al principio, el objetivo de prevenir es intentar limitar, reducir o retrasar lo más posible el consumo indebido de drogas y sus consecuencias, tanto a nivel personal, como familiar y ambiental. Para ello, es importante que exista una buena y clara difusión de información sobre los factores de riesgo, consecuencias y del consumo problemático de sustancias, para así evitar que exista un paso de transición desde el consumo experimental o social, a un consumo más bien dependiente o crónico.

¿Qué tan importante crees que debe ser **informar a la población acerca de los riesgos y consecuencias** del consumo?



¿Ayudarías a amigos, cercanos o familiares informándoles acerca de esto?



4. Cómo y dónde buscar ayuda o ayudar a otro.

SENDA (Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol) dispone de un número donde puedes tú o alguien que conozcas, buscar ayuda u orientación profesional, de forma gratuita y confidencial. El número es 1412 y funciona las 24 hrs del día, de forma continua todos los días del año.

También te puedes acercar a un profesional del área de salud, como tu médico de cabecera o de más confianza. Profesionales de salud mental o centros para adicciones y comunidades terapéuticas con enfoque en consumo de drogas.

Preguntas para juegos o actividades: “Mitos y realidades”

El alcohol nos pone
“buena onda”

MITO. El alcohol nos desinhibe. Pero eso no asegura que la persona se vuelva más simpaticante con el resto, es posible también que se vuelva agresiva o violenta.

Una intoxicación grave
por alcohol puede
producir la muerte

REALIDAD. Ya que puede causar parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular. Cirrosis, entre otras enfermedades degenerativas.

La marihuana no genera
daños pulmonares.

MITO. La marihuana contiene monóxido de carbono, esto inflama los pulmones al momento de retener el humo y puede provocar enfermedades respiratorias.

Mientras más joven
comiences a consumir, en
la adultez no pasará nada.

MITO. El consumo prolongado afecta a cada uno de los órganos del cuerpo. Puede desencadenar en diferentes enfermedades. También puede generar adicción.

Algunas sustancias psicoactivas generan mayor incremento de dopamina.

REALIDAD. El consumo de sustancias químicas liberan dopamina, causando un efecto mucho más placentero y duradero de lo que producen otras actividades, produciendo posteriormente adicción si su uso es prolongado.

Los medicamentos “para estudiar” no producen ningún tipo de efecto secundario.

MITO. Existe una diversidad de efectos secundarios posterior al consumo de medicamentos mal utilizados para estudiar. Como visión borrosa y mareos alteración del ciclo del sueño y del ritmo cardíaco, ansiedad, angustia, dependencia, entre otros

Recursos dentro de la universidad

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL UNIVERSITARIA

Brinda apoyo psicológico al estudiantado, a través de atenciones individuales, Actividades dirigidas a estudiantado, tales como talleres y campañas de salud mental estudiantil.

DEPARTAMENTO DE VIDA SALUDABLE

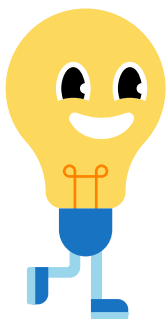
Brinda al estudiantado oportunidades de participación y desarrollo personal a través de actividades deportivas, artísticas, culturales y apoyando ideas y proyectos estudiantiles.

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

Apoya al estudiantado mediante orientación, acompañamiento y apoyo socioeconómico. Puedes obtener información respecto de beneficios, servicios y programas de acompañamiento.

Para averiguar más sobre estos 3 departamentos de la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE), puedes ingresar a:

dae.udp.cl





Decide

DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

udp UNIVERSIDAD
DIEGO PORTALES