

Bienestar
Universitario



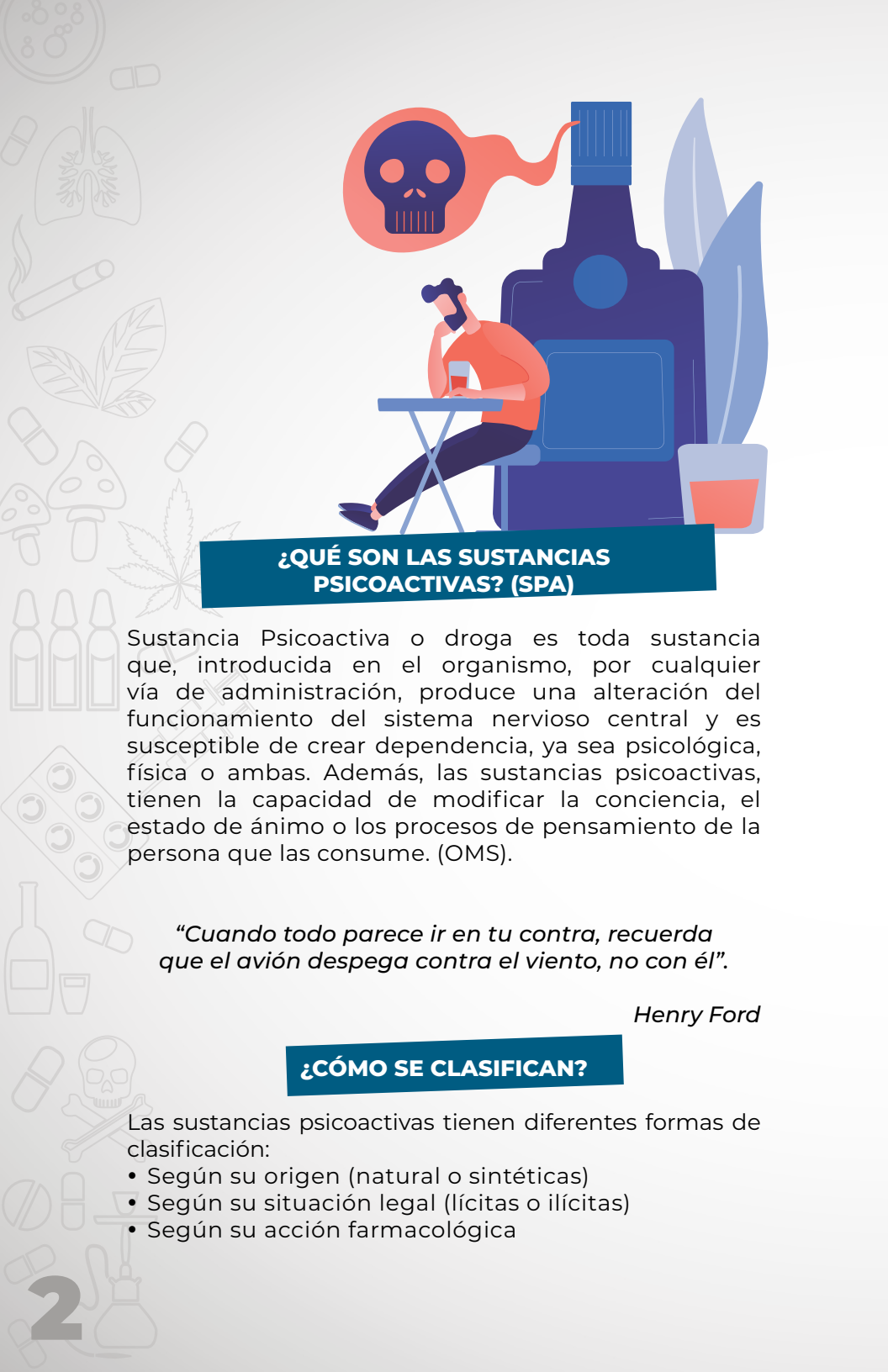
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



UNIVERSIDAD
LIBRE[®]
Vigilada Mineducación



Áreas de Salud, Desarrollo Humano,
Permanencia y Graduación con Calidad



¿QUÉ SON LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS? (SPA)

Sustancia Psicoactiva o droga es toda sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además, las sustancias psicoactivas, tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de la persona que las consume. (OMS).

“Cuando todo parece ir en tu contra, recuerda que el avión despegó contra el viento, no con él”.

Henry Ford

¿CÓMO SE CLASIFICAN?

Las sustancias psicoactivas tienen diferentes formas de clasificación:

- Según su origen (natural o sintéticas)
- Según su situación legal (lícitas o ilícitas)
- Según su acción farmacológica

- Según su peligrosidad
- Según su estructura química
- Según los efectos en el sistema nervioso central

La Organización Mundial de la Salud (OMS) opta por agruparlas según los efectos sobre el sistema nervioso central en Depresoras, Estimulantes y Alucinógenas/ Psicodélicas.

- Estimulantes:** Son drogas que aceleran la actividad del sistema nervioso central provocando euforia, desinhibición, menor control emocional, irritabilidad, agresividad, menor fatiga, disminución del sueño, excitación motora, inquietud. Dentro de este grupo se incluyen la cocaína, la cafeína, los estimulantes de tipo anfetamínico y la mayor parte de las sustancias de síntesis y de las nuevas sustancias psicoactivas.

- Depresoras:** Son aquellas que disminuyen o retardan el funcionamiento del sistema nervioso central. Producen alteración de la concentración y en ocasiones del juicio; disminuyen la apreciación de los estímulos externos y provocan relajación, sensación de bienestar, sedación, apatía y disminución de la tensión. Son consideradas drogas depresoras el alcohol, los barbitúricos, los tranquilizantes y el opio y sus derivados (morfina, codeína, heroína, metadona), solventes.



• **Alucinógenas o Psicodélicas:** Se caracterizan por su capacidad de producir distorsiones en las sensaciones y alterar marcadamente el estado de ánimo y los procesos de pensamiento. Incluyen sustancias de una amplia variedad de fuentes naturales y sintéticas, y son estructuralmente diferentes. Se incluyen hongos, LSD.



¿CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO?

El cerebro tiene miles de millones de células llamadas neuronas que están organizadas en circuitos y redes, los circuitos cerebrales son responsables de coordinar y llevar a cabo funciones específicas. Las redes de neuronas intercambian señales entre ellas y con otras partes del cerebro, la médula espinal y los nervios que se encuentran en el resto del cuerpo (el sistema nervioso periférico).

Para enviar un mensaje, la neurona libera un neurotransmisor en el espacio que existe entre ella y la neurona siguiente que se llama sinapsis. La sustancia neurotransmisora cruza la sinapsis y se adhiere a los receptores de la neurona que recibe el mensaje, lo cual

origina cambios en la célula receptora. Otras moléculas llamadas transportadores reciclan los neurotransmisores (es decir, los devuelven a la neurona de donde salieron en primer lugar), limitando o cancelando de esa manera la señal emitida entre las neuronas.

“El cerebro se reconoce como el órgano maestro del cuerpo, el regulador de la vida, la fuente del progreso humano”.

Frederick Tilney.

¿CÓMO ACTÚAN LAS DROGAS EN EL CEREBRO?

Las drogas interfieren en la forma en que las neuronas envían, reciben y procesan las señales que transmiten los neurotransmisores. Algunas drogas, como la marihuana y la heroína, tienen la capacidad de activar neuronas porque su estructura química es similar a la de un neurotransmisor natural del organismo; ello permite que se adhieran a las neuronas y las activen.

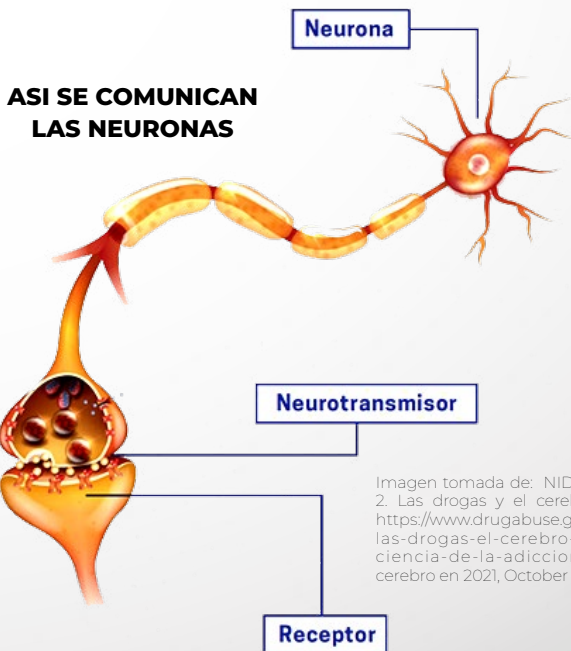
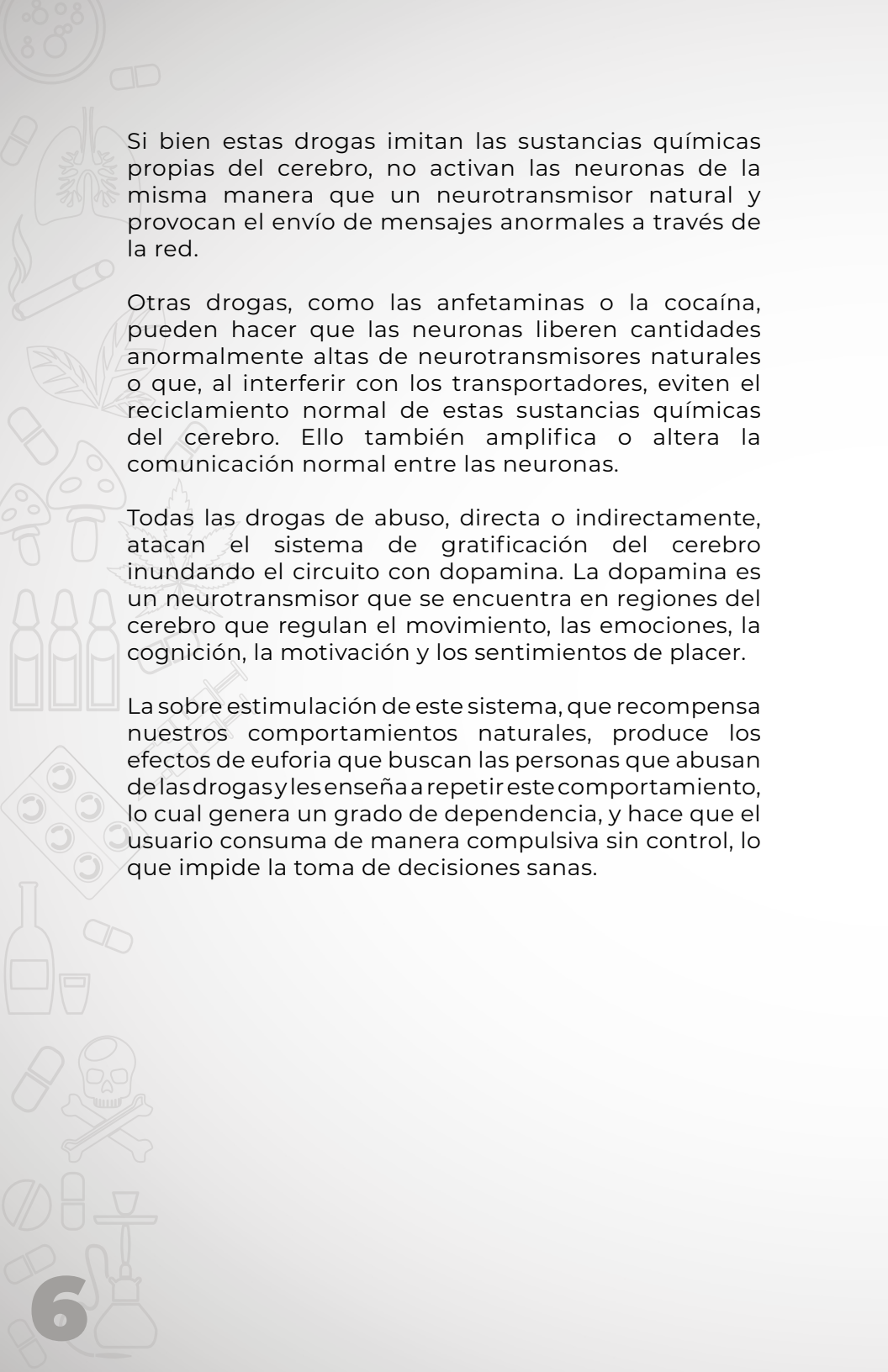


Imagen tomada de: NIDA, 2020, septiembre 2. Las drogas y el cerebro. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro> en 2021, October 1



Si bien estas drogas imitan las sustancias químicas propias del cerebro, no activan las neuronas de la misma manera que un neurotransmisor natural y provocan el envío de mensajes anormales a través de la red.

Otras drogas, como las anfetaminas o la cocaína, pueden hacer que las neuronas liberen cantidades anormalmente altas de neurotransmisores naturales o que, al interferir con los transportadores, eviten el reciclamiento normal de estas sustancias químicas del cerebro. Ello también amplifica o altera la comunicación normal entre las neuronas.

Todas las drogas de abuso, directa o indirectamente, atacan el sistema de gratificación del cerebro inundando el circuito con dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que se encuentra en regiones del cerebro que regulan el movimiento, las emociones, la cognición, la motivación y los sentimientos de placer.

La sobre estimulación de este sistema, que recompensa nuestros comportamientos naturales, produce los efectos de euforia que buscan las personas que abusan de las drogas y les enseña a repetir este comportamiento, lo cual genera un grado de dependencia, y hace que el usuario consuma de manera compulsiva sin control, lo que impide la toma de decisiones sanas.



¿QUÉ ES LA DROGODEPENDENCIA?

La OMS define la drogodependencia como: El estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintética y caracterizado por:

- El deseo dominante para continuar consumiendo la droga y obtenerla por cualquier medio.
- La tendencia a incrementar la dosis de la droga.
- La dependencia física y generalmente psíquica.
- La presencia de efectos nocivos para el individuo (consumidor) y para la sociedad.

El uso continuo de drogas puede causar dependencia, discapacidad, problemas crónicos de salud y muerte.

¿QUÉ TIPOS DE DEPENDENCIA HAY?

Hay dos tipos de dependencia:

- **Dependencia Física:** Implica un cambio permanente en el funcionamiento del cuerpo y del cerebro. Se da

cuando ya se ha generado una tolerancia a hacia 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. No todas las sustancias la producen (ejemplo nicotina, heroína y derivados opiáceos).

• **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.

¿QUÉ ES EL POTENCIAL ADICTIVO DE UNA DROGA?

Es la capacidad que tiene una sustancia (droga) para producir dependencia en los consumidores. Ej. El tabaco tiene mayor potencial adictivo que el alcohol, ya que el fumador en ocasiones no puede controlar su consumo. La cocaína tiene mayor potencial adictivo que la marihuana.



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

Es uno de los efectos más indeseables del consumo de drogas, el cual se produce cuando la persona que consume excesivamente o es dependiente de una sustancia (droga) deja de consumirla bruscamente, o cuando la dosis consumida es insuficiente.

El alivio de ese estado de abstinencia pasa cuando la persona consume la dosis necesaria de la droga. Genera problemas de sueño, irritabilidad, ansiedad, molestias gastrointestinales, deseos muy fuertes que consumir la droga.



¿QUÉ ES LA TOLERANCIA?

La tolerancia es un estado de adaptación caracterizado por la disminución del efecto a la misma cantidad de droga consumida o por la necesidad de una dosis mayor para provocar el mismo grado de efecto.



¿QUÉ DROGAS SE CONSIDERAN LAS MÁS ADICTIVAS?

La facilidad para provocar dependencia convierte a las siguientes drogas en las sustancias más peligrosas para la salud, su potencial adictivo es muy elevado, pueden producir efectos adversos graves o síntomas que ponen en peligro la vida. Algunas de ellas son:

La heroína	El crack	La nicotina
La metadona	Las metanfetaminas	La cocaína
Los barbitúricos	El alcohol	La benzodiacepina
Las anfetaminas	La oxidociona	El LSD
El cannabis (marihuana)	El GBH	El metilfenidato
La fenciclidina	La ketamina	La cafeína
El khat	La morfina	La buprenorfina
El éxtasis	El popper	Nuevas sustancias psicoactivas (NSP)

“Las drogas te alejan de lo grande que puedes llegar a ser y del gran camino que te queda por recorrer”

Anónimo

¿QUÉ EFECTOS NEGATIVOS CONLLEVA EN CONSUMO DE SPA?

En la Salud:

- Aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades
- Alteraciones a nivel de la salud mental
- Sobredosis
- Intoxicaciones
- Infecciones de transmisión sanguínea (Hepatitis B o C, VIH)
- Enfermedades de transmisión sexual
- Enfermedades crónicas (Cirrosis, enfermedades pulmonares, entre otras)
- Incapacidad y muerte.

En la calidad de vida:

- Lesiones generadas por episodios de violencia o delincuencia
- Accidentalidad
- Inseguridad
- Incumplimiento de las responsabilidades



A nivel familiar:

- La inestabilidad emocional
- Inestabilidad económica
- Reacciones emocionales impredecibles (violencia y agresión)
- El consumo de SPA afecta al círculo más cercano de quien consume.

A nivel comunitario:

- Violencia callejera
- Riñas
- Delitos
- Vandalismo
- Afectación de la convivencia a nivel general

¿EXISTEN FACTORES DE PROTECCIÓN FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS?



Estos factores hacen referencia a condiciones personales y sociales que permiten al ser humano hacer frente a situaciones adversas lo largo de la vida.



- **Actitud crítica y reflexiva:** Facilita analizar beneficios y riesgos de un comportamiento y lograr una decisión que resulte adecuada.
- **Proyecto de vida:** Es una herramienta que nos permitirá aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo en el camino y así llegar más fácilmente a nuestras metas
- **Autonomía:** Favorece la toma de decisiones y la responsabilidad por los propios actos de la persona. Le permite rechazar las presiones que en ocasiones ejerce el grupo de amigos iguales o las influencias de la publicidad y los medios de comunicación y redes sociales.
- **Habilidades y destrezas individuales:** Principalmente las de comunicación permiten a las personas expresar sus sentimientos y emociones de manera asertiva.
- **Adecuada autoestima:** Desarrollar la valoración personal es esencial para asumir responsabilidades y desafíos en la vida, así como para asumir posiciones críticas respecto al consumo de sustancias perjudiciales para la salud.

- **Tolerancia a la frustración:** Una persona tolerante a situaciones adversas evitará reacciones impulsivas y conductas de riesgo o autodestructivas, como el consumo de drogas.
- **Estabilidad y cohesión familiar:** Una adecuada comunicación y relaciones intrafamiliares basadas en valores y normas, favorece un ambiente familiar cálido y constructivo una red de apoyo, en un marco de respeto.
- **Grupo de amigos/as** que respeta las potencialidades individuales, permite el crecimiento grupal e individual con hábitos de vida saludable.

“Aunque nadie puede volver atrás y comenzar de cero, cualquiera puede comenzar a partir de ahora y llegar a un nuevo final”.

Carl Bard

¿QUÉ ES LA LÍNEA PSICOACTIVA?



Es un servicio que presta la Secretaría Distrital de Salud que brinda información, orientación, intervención breve, canalización y seguimiento a la población de Bogotá D.C. en eventos asociados a la prevención, el consumo y

el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas (SPA), a través del uso de nuevas tecnologías de información y comunicación (TIC). Es un espacio de escucha confidencial, atendida por profesionales.

A través de la línea se pueden:

- Aclarar dudas
- Informar sobre sustancias, efectos y riesgos
- Reconocer factores de riesgo.
- Promover la toma de mejores decisiones.
- Revisar pautas de autocuidado e informar sobre pautas de reducción del daño.
- Aclarar mitos y realidades del consumo.
- Direcccionar a las respectivas rutas de atención.
- Realizar canalización efectiva con base en las necesidades y posterior seguimiento.
- Dar pautas para el fortalecimiento de la comunicación y/o relaciones familiares y sociales.

¿EN QUÉ HORARIOS SE BRINDA ATENCIÓN?



La cobertura de la Línea Psicoactiva Distrital es:
Domingo a domingo (incluidos los días festivos)
Horario: 7:30 a.m. a 10:30 p.m. en jornada continua.

Podrás consultar a través de:

Línea telefónica gratuita: 018000 112439

WhatsApp: 301 276 11 97

Skype: @linea.psycoactiva

¿Y EN LA UNIVERSIDAD DONDE PUEDO CONSULTAR?

Cuentas con un equipo de profesionales médicos y psicólogos, quienes están dispuestos a brindar orientación y apoyo. No dudes en preguntar, acércate a las oficinas de bienestar o directamente a los consultorios.



TOMADO DE:

- <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Paginas/Sustancias-Psicoactivas.aspx>,
- <https://www.infodrogas.org/drogas?showall=1>
- <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/interactieve-informatie/drugs-in-de-hersenen/>,
- <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro>,
- <https://sinconsumir.com/las-drogas-cerebro/>

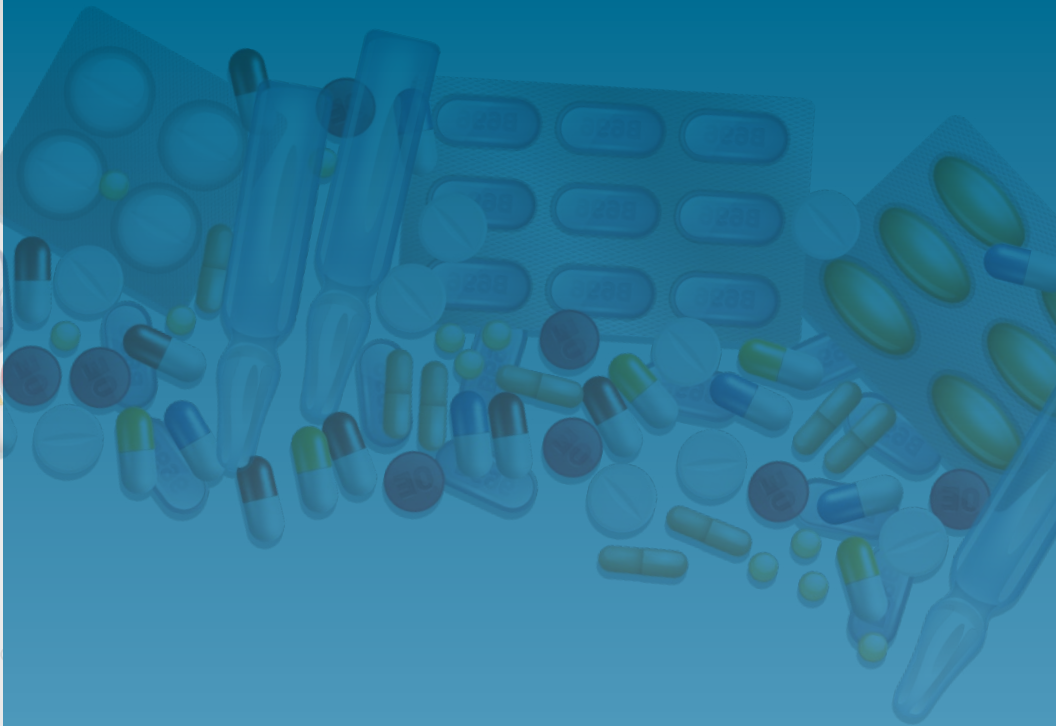
- <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/abuso-y-adiccion-la-metanfetamina/cuales-son-los-efectos-inmediatos-corto-plazo-del-abuso-de->
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/cartilla-participante-prevencion-mitigacion.pdf>
- <https://slideplayer.es/amp/1762953/>
- <https://www.psicologia-online.com/clasificacion-de-las-drogas-oms-y-sus-efectos-918.html>,
- https://d14rmgtrwzf5a.cloudfront.net/sites/default/files/soa_sp.pdf
- http://www.saludcapital.gov.co/paginas2/linea_psicoactiva.aspx
- Aportes profesionales de las Áreas de Salud y Desarrollo Humano de Bienestar Universitario.

SUS APORTES Y SUGERENCIAS
SON IMPORTANTES

MAYOR INFORMACIÓN

**Áreas de Salud y Desarrollo Humano
Bienestar Universitario**

Porque tú cuentas...Marca la diferencia



**UNIVERSIDAD
LIBRE®**
Vigilada Mineducación



Áreas de Salud, Desarrollo Humano,
Permanencia y Graduación con Calidad